

Влияние баскетбола на организм

АВТОР ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ :НОВОЖИЛОВ КИРИЛЛ
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:
ГОРОБЕЦ ЕВГЕНИЯ ГЕНАДЬЕВНА
МОУ СОШ № 67

Оглавление

1.почему баскетбол

2.Особенности воздействия баскетбола на организм человека.

3.Оздоровительный эффект баскетбола.

4.Влияние баскетбола на организм человека.

5.Мои исследования в области баскетбола.

6.Список литературы

Почему баскетбол.

Простая на первый взгляд игра с мячом способна надолго привлечь внимание многих зрителей и самих спортсменов. Однако не маловажным остаётся вопрос: что полезного для здоровья приносят эти занятия и почему баскетбол?



Особенности воздействия баскетбола на организм человека.

1. Баскетбол укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость.
2. Регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма.
3. Прекрасно влияют на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма.
4. Тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких.
5. Благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.
6. Баскетбол укрепляет нервную систему.

Оздоровительный эффект баскетбола.

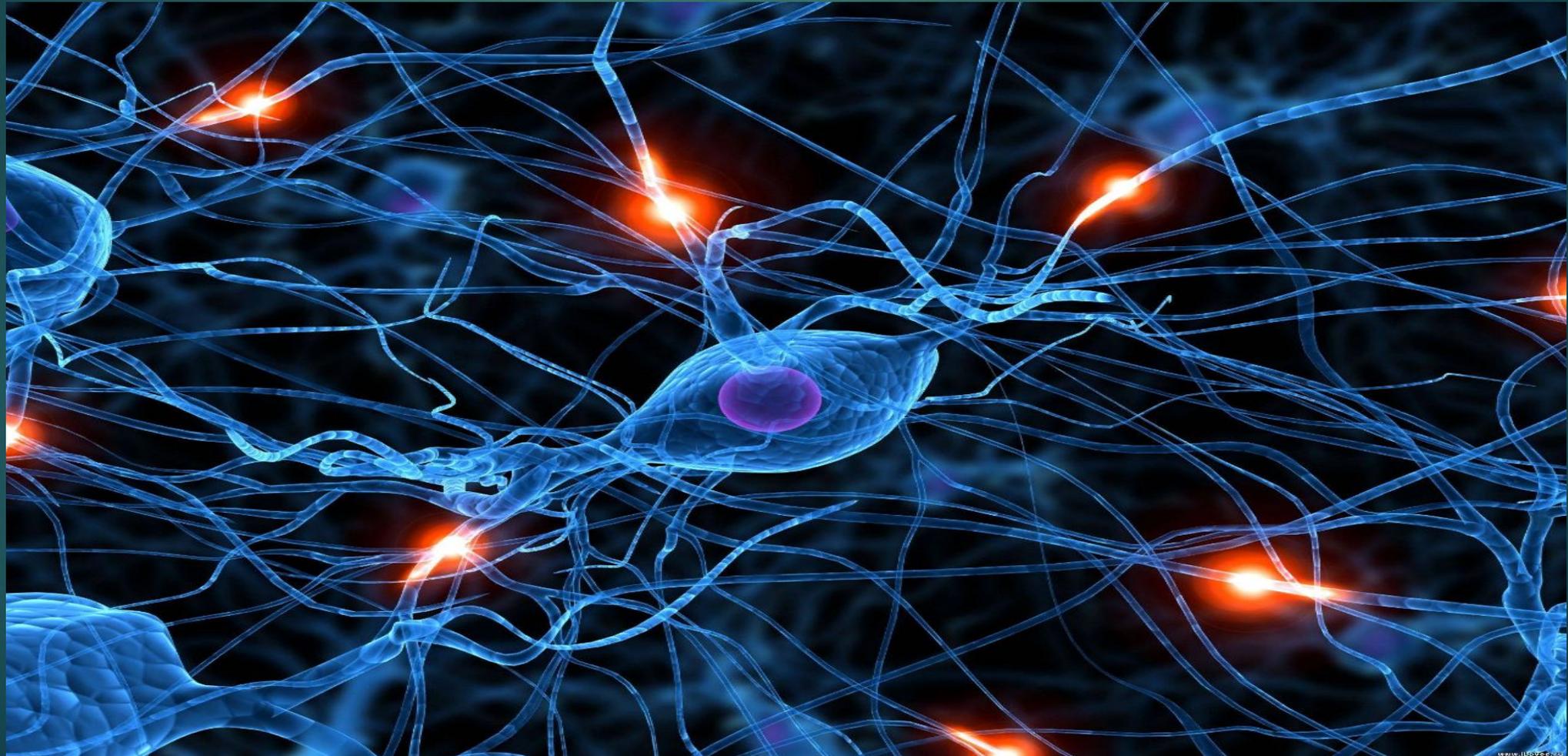
1. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости.

2. занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений,



Нервная система

Человек, занимающийся баскетболом, улучшает своё периферическое зрение, а это большой плюс, оказывающий значительное влияние на эффективность зрительного восприятия.

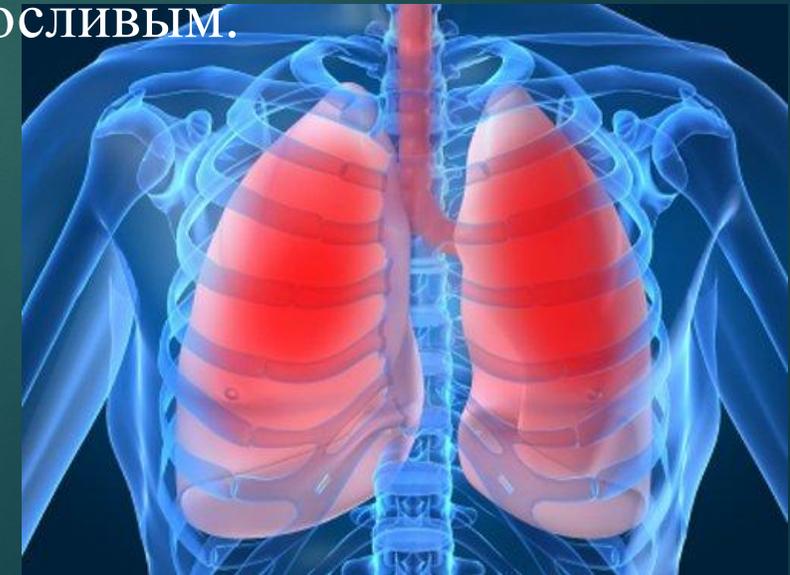


Влияние баскетбола на сердечно-сосудистую, дыхательную систему.



Так же баскетбол помогает организму в развитии сердечнососудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке.

Благодаря повышенной частоте дыхательных движений достигающей 50 — 60 циклов за одну минуту с объёмом в пределах 120-150 литров во время игры в баскетбол, жизненная ёмкость лёгких со временем увеличивается. Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым.



МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Умеете ли вы играть в баскетбол?
2. Посещали вы секции по баскетболу?
3. Играете ли вы в баскетбол в свободное время?
4. Часто ли вы болеете?

(В опросе приняли участие человек)