

# Влияние двигательной активности на здоровье человека.



Выполнили работу :  
Василенко Александра,  
Соколова Екатерина,  
Курникова Снежана.

# Задачи и цели проекта.

1. Узнать что такое двигательная активность?
2. Узнать какие виды двигательной активности существуют?
3. Узнать как виды двигательной активности влияют на здоровье челове?
4. Выяснить какие виды не сильно травмоопасны и не несут сильного вреда для здоровья?



# Двигательная активность.

Движение – это жизнь. Движения помогают нам сжечь лишние калории, избавиться от лишних килограммов, улучшить настроение, почувствовать себя живым.



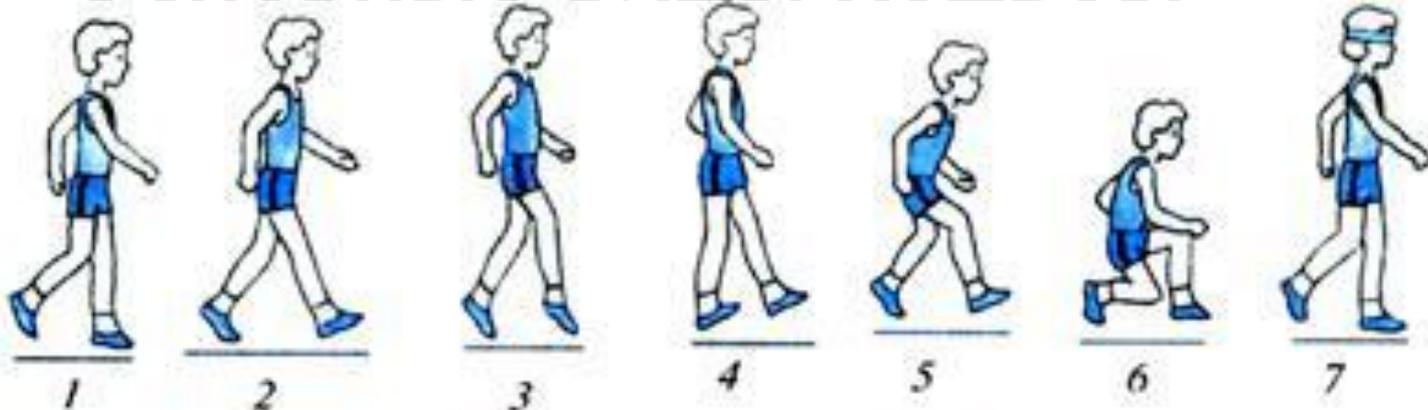
# Виды двигательной активности.

## 1. Ходьба и её виды.

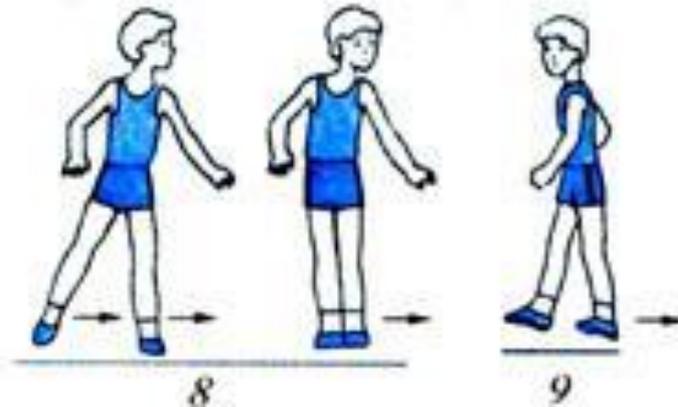
Ходьба – это отличный способ двигательной активности. Можно начать именно с неё. Мы мало ходим пешком, машины, общественный транспорт забрали у нас радость движения.



# Основные виды ходьбы



1. Обычная ходьба.
2. Широким шагом.
3. На носках.
4. На пятках.
5. В полуприседе.
6. В приседе.
7. С закрытыми глазами.
8. Приставным шагом.
9. Спиной вперед и т.д.



## 2. Бег и его виды.

Пробежки — великолепный вид движений, отличный метод повысить свою выносливость и сжечь лишний жир. Видов беговой нагрузки несколько. В зависимости от вида бега и манеры, будут разные результаты.



# Основные виды бега.



1. Бег трусцой.
2. Бег в среднем темпе.
3. Бег в быстром темпе.
4. Бег в переменном темпе.
5. Бег с высоким поднятием колен.
6. Бег с захлестом голени.
7. Бег широким шагом.

# 3. Танцы и их виды.

Очень эффективное средство от лишнего веса. Много движений, большой расход энергии. Танцевать и полезно и приятно.



# Основные виды танцев .

1. Спортивно-Бальные танцы.
2. Балет.
3. Народные танцы.
4. Уличные танцы.



## 4. Езда на велосипеде.

Например, в Великобритании многие предпочитают передвигаться на велосипеде, а не на машине. Экономия бензина и много положительных эмоций даёт езда на велосипеде.



## 5. Фитнес и его виды.

Во многих городах открываются оздоровительные клубы. Сейчас это очень популярно! Чем бы вы ни занимались: фитнесом, йогой, стретчингом, тренировки в группе очень подстёгивают мотивацию и очень интересны.



# Основные виды фитнеса.



1. Бодифлекс.
2. воркаут.
3. Стретчинг.
4. Йога.
5. Пилатес.
6. Калланетика.
7. Шейтинг.
8. Аэробика.
9. Аквоаэробика.
10. Кроссфит.
11. Пауэрлифтинг.
12. Бодибилдинг.



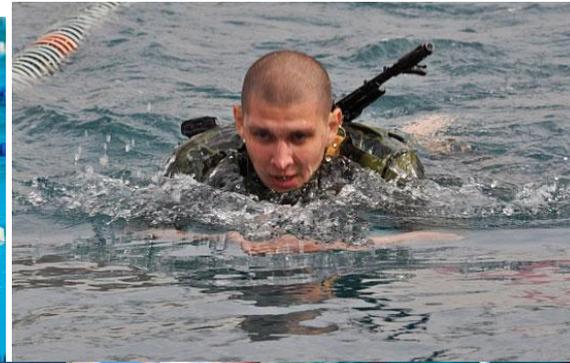
# 6. Плавание и его виды.

Плавание - это здорово! Уметь плавать необходимый жизненный навык. Море удовольствия и подтянутая фигура вам обеспечены, если вы будете плавать! Открытые водоёмы и бассейны, везде нас окружает вода. Вода жизненно необходима человеку.



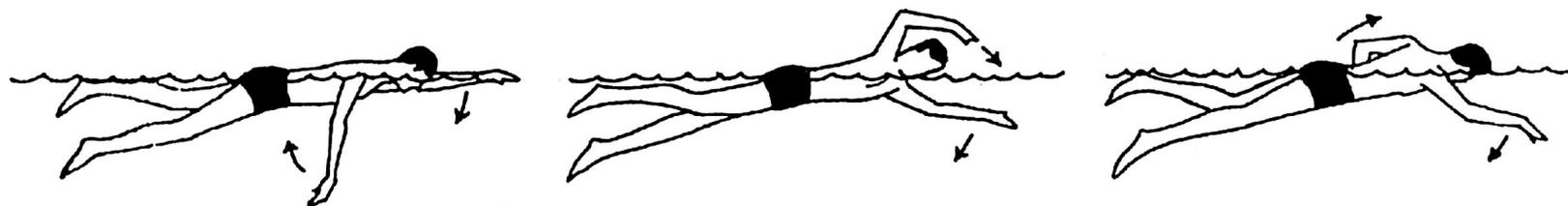
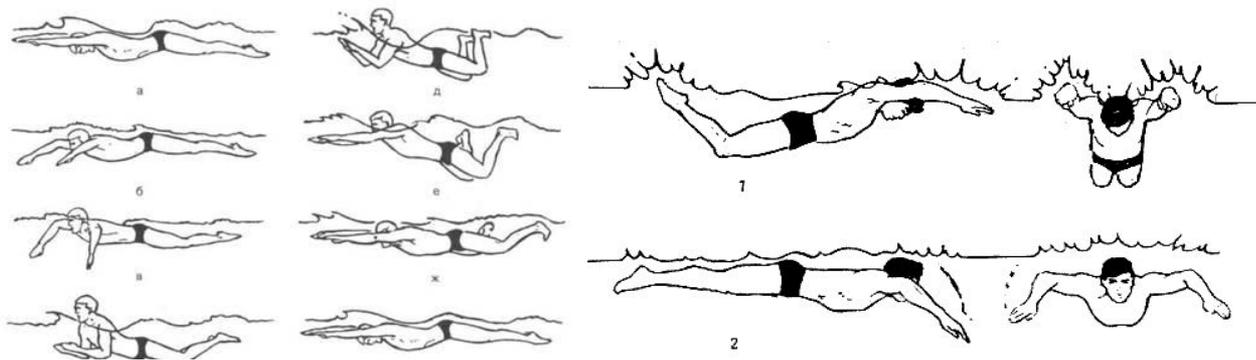
# Основные виды плавания.

1. Спортивное.
2. Прикладное.
3. Синхронное.
4. Игровое.
5. Оздоровительное.
6. Подводное.
7. Прыжки в воду.



# Основные стили плавания.

1. Брасс.
2. Кроль.
3. На спине.
4. Баттерфляй.
5. Вольный стиль.



# Влияние видов двигательной активности на здоровье человека.

## Ходьба.

Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Поднимает мышечный тонус.	_____
2. Укрепляет костную ткань.	_____
3. Развивает координацию движений	_____
4. Стимулирует обмен веществ.	_____

# Бег и легкие пробежки.

Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Улучшение общего тонуса организма.	1. Вредное влияние на позвоночник человека и его суставы
2. Хорошее влияние на психологическое состояние	2. Влияние на мышцы
3. Способен улучшить общее физиологическое состояние человека.	3. Вероятные травмы
4. Эффективного снижения веса.	
5. Имеют свойство к повышению общего тонуса и внутренней энергии.	
6. Способен укреплять позитивную самооценку человека.	
7. отличный способ снять стресс. <a href="#">снять стресс</a>	

# Танцы.

Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Развивается гибкость	1. Травмы
2. Развивается выносливость	
3. Позитивное настроение	

# Езда на велосипеде.

Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Убивает жир	1. Обострение хронических заболеваний
2. Тренируется общая выносливость организма	2. Перебор с нагрузкой
3. Аэробная тренировка	3. Немеют или болят ноги и руки
4. Уменьшение целлюлита	4. Болят колени
5. Ускорение обмена веществ	5. Падения и травмы

# Фитнес и групповые занятия.

Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Положительное влияние на мышечную систему	1. Сильная нагрузка на сердце
2. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы	2. Травмы
3. Развитие гибкости	3. Нагрузка на мышцы
4. Развитие координации движений	
5. Развитие скоростных качеств	

# Плавание.

Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Укрепляет здоровье	_____
2. Избавление от лишнего веса	_____
3. Поднятие настроение	_____



**Вывод :** Благодаря исследованию выявили не опасные для здоровья человека виды активности это ходьба и плавание , а самые опасные виды двигательной активности при не правильном распределение нагрузок на тело оказались бег , танцы , фитнес и езда на велосипеде. Также эти виды двигательной активности являются самыми травмоопасными.