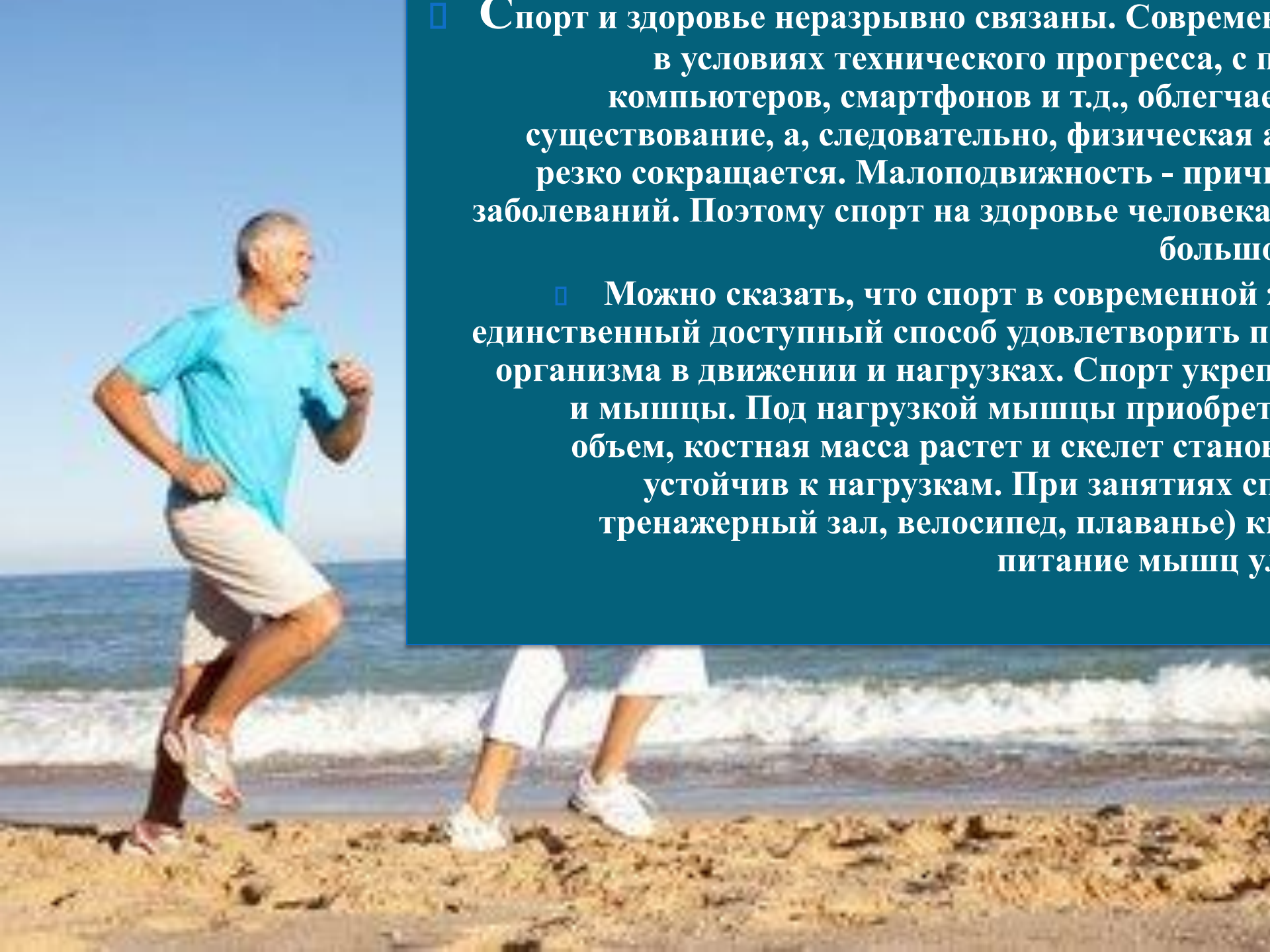


Презентация на тему «Роль спорта в жизни человека»

Составитель: Преподаватель Курбатов Илья Вадерьевич



□ Спорт и здоровье неразрывно связаны. Современная жизнь в условиях технического прогресса, с появлением компьютеров, смартфонов и т.д., облегчает существование, а, следовательно, физическая активность резко сокращается. Малоподвижность - причина многих заболеваний. Поэтому спорт на здоровье человека оказывает большое влияние.

□ Можно сказать, что спорт в современной жизни - единственный доступный способ удовлетворить потребности организма в движении и нагрузках. Спорт укрепляет кости и мышцы. Под нагрузкой мышцы приобретают тонус, объем, костная масса растет и скелет становится более устойчив к нагрузкам. При занятиях спортом (в тренажерном зале, на велосипеде, при плавании) происходит питание мышц кислородом.

Сердце и сосуды человека, занимающегося спортом, в разы выносливее, чем у человека малоподвижного. Тренировки нагружают все органы человека, заставляя работать их в интенсивном режиме. При движениях мышцам необходимо больше кислорода. Это заставляет сердце перекачивать по сосудам больше крови, насыщенной кислородом. Согласно статистике, сердце в спокойном состоянии перекачивает примерно пять литров крови в минуту. При тренировках этот показатель увеличивается.





Потребность органов и мышц при физических нагрузках в усиленном питании кислородом заставляет работать наши органы дыхания. Человек дышит глубже и интенсивнее, что влечет за собой увеличение объема легочной вентиляции.

Повышается иммунитет, состав крови улучшается. У людей, занимающихся спортом, постоянно увеличивается количество эритроцитов и повышается уровень лимфоцитов.

Люди, физически активные, болеют редко, а если заболевают, то организм переносит болезнь легче и справляется с ней быстрее.

При занятиях спортом улучшается обмен веществ (метаболизм). Разница в обменных процессах у физически активных людей и людей малоподвижных огромная. У занимающегося спортом человека обмен веществ ускорен и быстрее адаптируется к физическим нагрузкам, т.е. метаболизм происходит в усиленном режиме т.к. работающие мышцы требуют много энергии. Во время длительных занятий, которые не отличаются большой интенсивностью, тратится больше всего жиров. У человека, не занимающегося спортом, при избытке поступления жиры накапливаются в клетках. У физически активного человека, жир идет на восполнение запасов энергии, которая затратилась на тренировке.



□ Движение - это жизнь, а активное движение - здоровая жизнь! Важно, чтобы кроме пользы спорт доставлял удовольствие, а для этого нужно выбирать подходящий вид спорта. Каждый человек по-своему воспринимает физические нагрузки, (что приносит пользу одному, может нанести вред другому). Занятия спортом нужно начинать без «фанатизма», оценив свои силы и возможности. Не стоит единичными занятиями улучшить здоровье, это принесет вред. Только занятия спортом, проводимые регулярно, будут приносить пользу! Не нужно сразу повышать интенсивность тренировки: при трех занятиях в неделю нагрузку следует повышать не чаще чем один раз в неделю.



□ Сегодня человеку доступно заниматься спортом почти везде. Для тех, кто не имеет возможности заниматься в клубах, существует достаточно много домашних тренажеров. А по функциональным качествам они мало уступают тренажерам в зале. Занятия спортом рекомендованы практически всем людям, главное помнить, любая активная форма физической нагрузки, полезна только в том случае, если она полностью соответствует физиологическим возможностям человека.

