Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Пермский колледж предпринимательства и сервиса

Доклад

Тема: Как образ связан со спортом

Руководитель проекта: Батыркаев Ренат Равильевич

Выполнила: Поденьщикова Олеся

Пермь 2021

Оглавление

[1. ЧТО ТАКОЕ СПОРТ 3](#_Toc65854725)

[2. ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЛЮЛИТ 6](#_Toc65854726)

[3. ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА ИЛИ ПОХУДЕНИЕ 8](#_Toc65854727)

[4. ВЫВОД 9](#_Toc65854728)

# ЧТО ТАКОЕ СПОРТ

Спорт – это физическая деятельность, которая организована по определенным правилам, направленная на достижение каких-либо поставленных задач в физическом развитии человечества. Также, с помощью спорта человек способен привести себя в порядок как в физической подготовке, так и в моральном плане.

Спорт считается неотъемлемой частью нашей жизни, один из элементов системы ценностей современной культуры. Так или иначе, каждый человек взаимодействует каждый день с физической нагрузкой. Может это быть пробежка на работу или же принести тяжелый пакет с продуктами до дома. И как бы это не звучало банально, но без спорта наше здоровье ухудшается и жизнедеятельность в целом.

В России впервые определение «спорт» появилось в словаре Брокгауза и Эфрона в 1980 году, понятие обозначало интерес к достижению целей в сфере телесных упражнений.

Виды спорта очень велики. Существует не только большое количество его разновидностей, которые, в зависимости от степени выполнения отличаются между собой, но и сама спортивная деятельность решает очень много различных задач, соответственно, из-за этого имеет разную направленность на выполнение тех или иных задач и целей.

Спорт делится на последующие разновидности:

* По степени профессионализма (любительский и профессиональный);
* По времени года (летние, зимние периоды);
* По характеру перемещения в пространстве (игровые, циклические виды);
* По массовости доступности (массовый или общедоступный, элитный, либо спорт высших достижений);
* По степени организованности занятий (в спортивных кружках или же в домашних условиях);
* По уровню спортивных соревнований (национальный, международный);
* По количеству соревнующих участников (индивидуальные и командные разновидности);
* Связанный с особенностями демографический групп (детский, школьный, юношеский, для инвалидов, ветеранов, студенческий и т.д.).

 **Классификация по категориям**

* Подвижный (волейбол, хоккей, футбол);
* Неподвижный (шашки и шахматы);
* Переходный между ними (стрельба, бильярд).

В наше время насчитывается более 200 тысяч видов спорта и его направлений. Самым популярным считается по статистике – футбол, легкая атлетика, хоккей.

В данный период времени, к сожалению, люди со своим ритмом жизни забывают про спорт. А также неподвижный образ жизни, связанный, к примеру, с сидящей работой очень плохо сказывается, в первую очередь, на здоровье людей, также на их качество тела. Но спортивная жизнь дает много возможностей, таких как:

1. Совершенствовать свои физические качества;
2. Реализовывать себя;
3. Поддерживать и укреплять здоровье;
4. Развивать интеллектуальные способности, связанные с физическими нагрузками.

# ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЛЮЛИТ

В связи с тем, что у многих не находится времени на занятие спортом или нет желания, то в настоящее время у многих людей есть проблемы со здоровьем, например, ожирение, сердечные заболевания, хрупкость костей, атрофия мышечных тканей, сахарный диабет, патологии развития опорно-двигательного аппарата.

Любой человек хочет выглядеть, как можно красивее, стройней, с хорошим здоровьем и качеством тела, чем он есть на самом деле.

И с помощью спорта это все возможно! Можно сделать себе фигуру вашей мечты.

Какой девушке не хочется выглядеть на пляже в купальнике на все сто процентов? И чувствовать себя полностью уверенной и восхитительной.

Сейчас вокруг, да около говорят о целлюлите. Но что же такое целлюлит? Отклонение от нормы или нет? Давайте разберем.

*Целлюлит* – не считается отклонением от нормы, он бывает даже у худых людей, это зависит от подкожно жировой прослойки и ее дистрофических изменений, это застойные явления в жировой ткани, проявляющие в виде рельефа кожи, на теле появляются бугорки и ямочки.

*Причины целлюлита:*

* хронические нарушения кровообращения в капиллярах жирового слоя;
* Сахарный диабет;
* Фиброз подкожно-жировой клетчатки;
* Отсутствие физических нагрузок;
* Много воды и соли в организме;
* Нарушение работы почек.

При второй и третьей стадии проявления целлюлита избавится от него без спорта просто невозможно. Но с помощью комплексного подхода, в который должен входить:

* Моделирующий массаж (для первой и второй стадии целлюлита);
* Лимфодренажный массаж (для второй стадии по четвертую стадию);
* Обертывания;
* Физические нагрузки;
* Правильное питание (при третьей и четвертой стадии);
* Препараты, улучшающие микроциркуляцию (при четвертой стадии целлюлита), но перед примирением проконсультироваться с массажистом и диетологом.

По статистике, у женщин целлюлит встречается в 80-95% случаев, а у мужчин гораздо реже, а точнее, очень редко. Потому что у мужчин и женщин плотность кожи совершенно разная.

То есть, у женского пола кожа менее плотная, более мягкая и тонкая, также она растягивающая, более эластичная. Все это было предусмотрено и задумано природой, так как связано с детородной функцией.

В свою очередь, тема целлюлита у женщин распространено из-за гормональной системы. Дело в том, что выработка эстрогена помогает провоцировать проявление целлюлита. А это значит, что эстроген является основным женским половым гормоном и присутствует у всех девушек в достаточно большом количестве – это равно провоцированием целлюлита. А у мужчин же – эстроген содержится в очень маленьком количестве.

Вообще, целлюлит может проявляться из-за множества факторов, таких как: наследственность, курение, алкоголь, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и многое другое.

Вот, поэтому, по некоторым причинам, вся бугристость, видоизменения в тканях, они заметны, в отличие от мужчин.

# ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА ИЛИ ПОХУДЕНИЕ

Также на наш облик кроме физической активности сильно влияет питание.

В особенности белок, очень важен в нашем рационе питания, так как он – главный строительный материал в организме. Он необходим каждому человеку, независимо от возраста, пола и состояния здоровья.

Важно есть фрукты и овощи, в любом виде, но желательнее овощи тушенные и на пару. Так как нарушения обмена веществ в организме часто возникают из-за недостатка количества минералов и витаминов. А именно фрукты и овощи являются хорошим источником витаминов, минералов, углеводов и пищевых волокон. Также ни в коем случае нельзя лишать своего тела полностью углеводов. Они являются основным источником для производства энергии.

В рационе нельзя забывать про жиры. Здоровые жиры помогают уменьшить воспаления и сохранить здоровье клеток.

Также для рационального питания, чтобы сбросить вес нужно уменьшить размер порции.

На похудение организма способствует количество потребляемых калорий. То есть, если у вас есть цель похудеть – вы должны подобрать соответствующее питание с дефицитом калорий, а если набрать вес – то вы должны придерживаться профицита калорий.

Один из мифов это - локальное похудение, даже с помощью спорта и при дефиците калорий это невозможно. Точечный жиросжигательный тренинг бесполезен. Жировые клетки распределены по всему организму. Поэтому организм теряет вес одновременно везде, а не именно в каком-то определенном месте на теле. А если вы хотите похудеть в одном месте, придется худеть везде.

# ВЫВОД

Подводя итоги, хочу сказать, что можно в современном мире быть здоровым и в таком теле, в каком комфортно и желаете именно вы, соблюдая некоторые правила.

Имеет большое значение физическая активность, то есть спорт, будь это силовые упражнения или растяжка. Ухаживание за телом – это массажи, обертывания, увлажнение и питание, а так же правильное сбалансированное питание и не забываем про качественный сон. Спите минимум 7 часов каждый день. Сон помогает омолодить ваш разум, восстановить клетки в организме. Но чрезмерное количество сна тоже вредно, так как он может навредить вашему метаболизму, замедлив его. И, конечно же, меньше стресса, переживаний, тревог в жизни. Его достаточно у каждого человека, но нужно его минимизировать и избегать. Думаю, ведь все соглашаться, когда вы о чем-либо тревожитесь, то у вас пробуждается аппетит, и вы готовы съесть слона? Это способствует тому, что нас стресс вырабатывает гормон по названию кортизол, он ингибирует выработку инсулина. Уровень глюкозы в крови падает, соответственно, поэтому появляется тяга к еде.

 Эти советы не только помогут вам избавиться от лишнего веса или поддержат его, а также наладят ваш эмоциональный фон, вашу выносливость, укрепят ваш организм и здоровье, в целом.