

BOŞ ZAMANLARDA SPOR YAPMANIN FAYDALARI

9.SINIF

HÜLYA BİLDİREN

ARDAHAN NİSAN-2015

Spor Yapmanın Faydaları

Sporun genç yaş gruplarında sorumluluk duygusunun yanı sıra, öfkeyi kontrol edebilme, saldırganlığı frenlemede göz ardı edilemeyecek etkisi vardır. Ayrıca dikkat dağınıklığının önüne geçilmesinde destek olur. Spor yapan çocuklar, enerjilerini sporla boşalttıkları için dersin başına oturduklarında daha verimli çalışır ve boşa vakit geçirmezler. Yaşıtlarına göre daha az hastalıklara yakalanır ayrıca, daha çabuk iyileşir.



Takım ruhuna sahip oldukları için de yalnızlık hissetmez ve kendilerini dinleyecek bol zamanları kalır. Gençlik döneminde de bu çağın dinamizmini sporla değerlendirdikleri için alkol ve sigaradan uzak kalırlar. Gençliğin aşırı heyecanını spora aktarmak, olaylara yaklaşımlarda daha serinkanlı olmayı sağlar. Aynı zamanda gençler için çok gerekli olan kendine güven duygusu ve ifade yeteneği artar. Yediklerine, içtiklerine ve uykularına dikkat ettikleri için de iyi beslenirler. Sporun tüm yaş grupları için faydaları vardır. Bunları sıralayacak olursak;



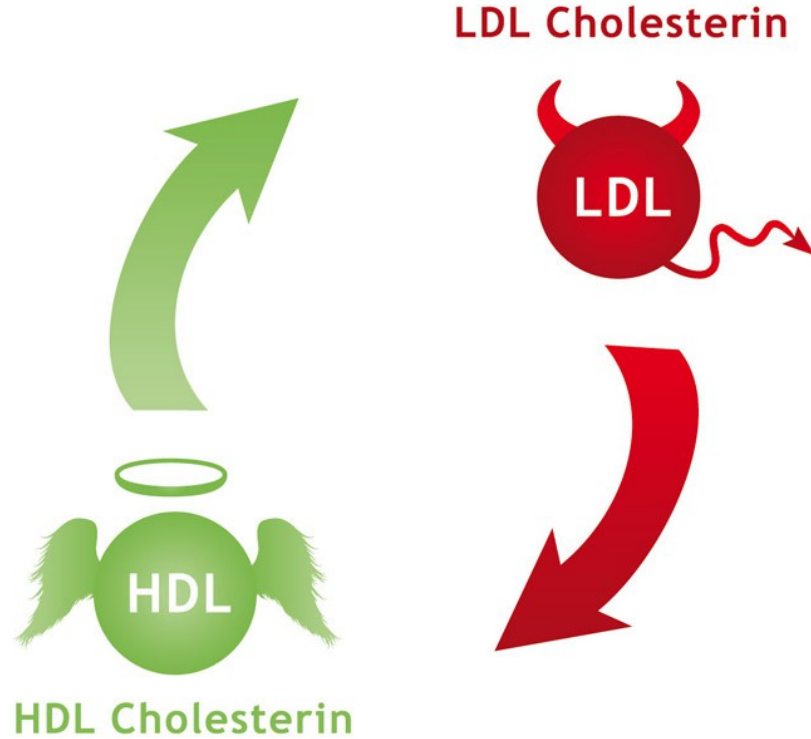
1. Sağlığınızın değerini anlamanaza yardımcı olur.
2. Yaşam kalitenizi arttırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.
3. Fiziksel performansınızı geliştirir.
4. Kalp rahatsızlığı riskini azaltır.



5. Maksimum oksijen kapasitenizi arttırır.
6. Yüksek tansiyon riskini veya ilerlemesini azaltır.
7. Yüksek tansiyonu olanların, tansiyonu kontrol altında tutmasına yardımcı olur.
8. Kandaki Triglycerid seviyesinin azaltır.



9. Kandaki iyi kolestrolu (HDL) artırır.
10. Dinlenme kalp atımını düşürür.
11. Kalp - damar dolaşımını geliştirir.
12. Anaerobik eşiği arttırır, bu da çabuk yorulmayı ve dolayısıyla kanda laktik asit birikiminin erken oluşmasını engeller.



13. Kalp rezervini artırır.

14. Kalbinizin bir atımda vücuda pompaladığı kan miktarını artırır.

15. Vücut ısınıza soğutma için, deri yüzeyine gerekli kan akış kabiliyetini artırır.

16. Akciğer kapasitenizi arttırarak, oksijenin akciğerlerden kana geçebilme kabiliyetini arttırır.



17. Kalp krizi geçirdikten sonra, hayatta kalma şansınızı artırır.

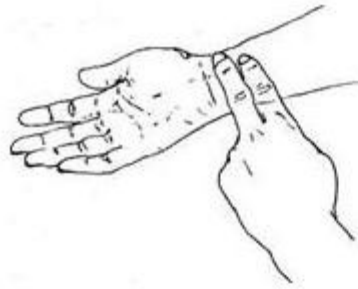
18. Koronerde kan pıhtılaşma hassasiyetini düşürür.

19. Kandaki yoğunlaşmayı azaltır

20. Kalbinizin daha verimli pompalama işlevini yapmasını sağlar



21. Kanınızın kan plazma hacmini genişletir.
22. Orta seviyeli egzersizler sırasında, kalp atım sayısını düşürür.
23. Anormal nabız atım incinmelerini azaltır.
24. Kaslarınızın kandan oksijen çıkarma kabiliyetini artırır.



25. Çarpıntı riskini azaltır.
26. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından kurtulmanızı sağlar.
27. Hamilelikte karşılaşılan birçok rahatsızlıklardan (ör. kabızlık, belağrısı, mide ekşimesi gibi) kurtulmanızı sağlar.
28. Sıcaklığa karşı tahammölünüzü artırır.



**Kalp
arpıntısı
ihmale
Gelmez**

29. EndiŖe ve kuruntularınızı azaltır.
30. Streslerden korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.
31. Vücutun üst solunum yolları enfeksiyonuna karşı direncini artırır.
32. Ŗeker hastalığınızın gelişme riskini azaltır.



33. Şeker toleransınızın gelişmesini sağlar.
34. Prostat kanserinin gelişme riskini azaltır.
35. Sigarayı bırakmanıza yardımcı olur.

