



**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ НА
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

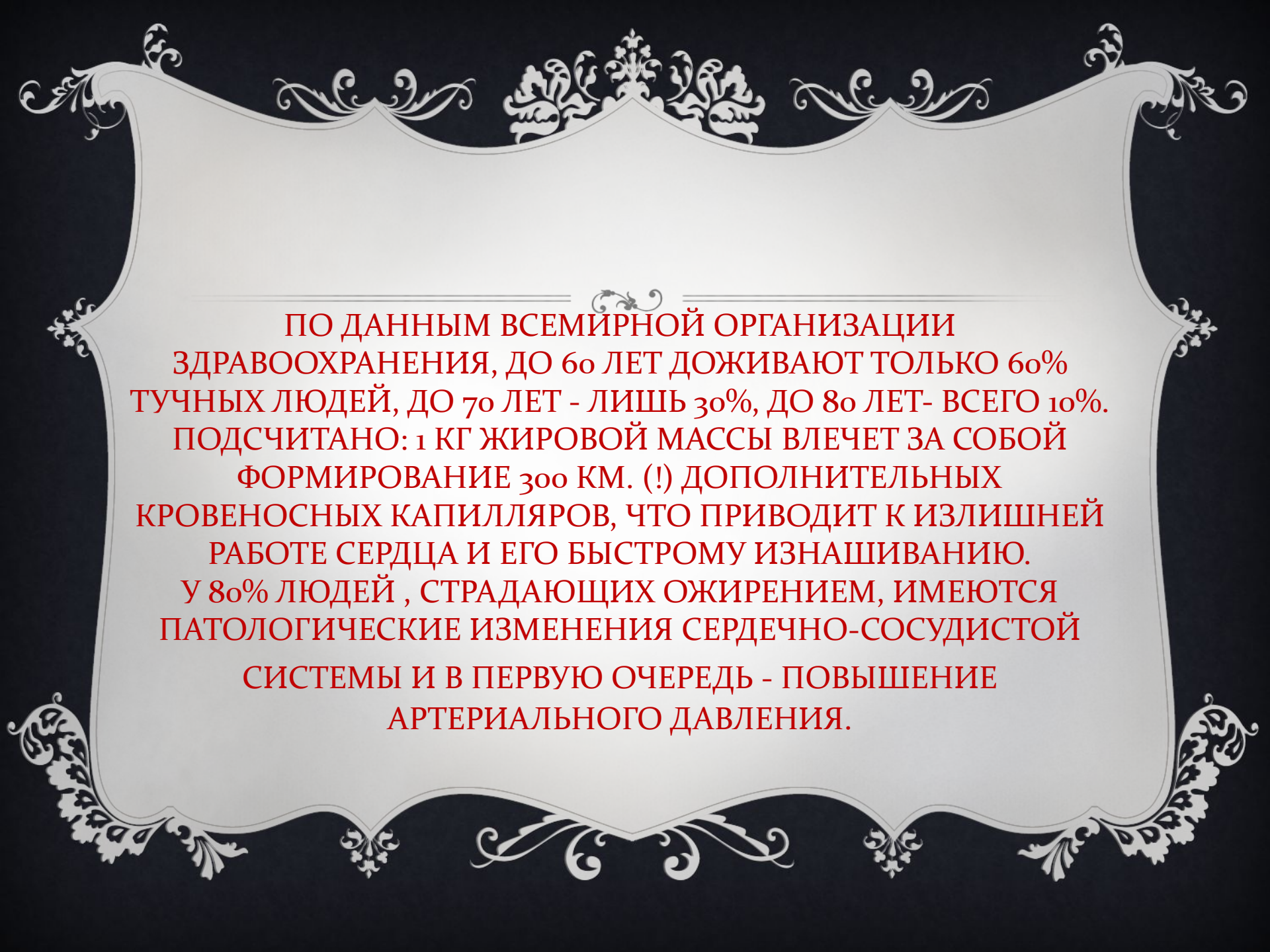
Студент: Гостев Александр

ЗДОРÓВЬЕ -

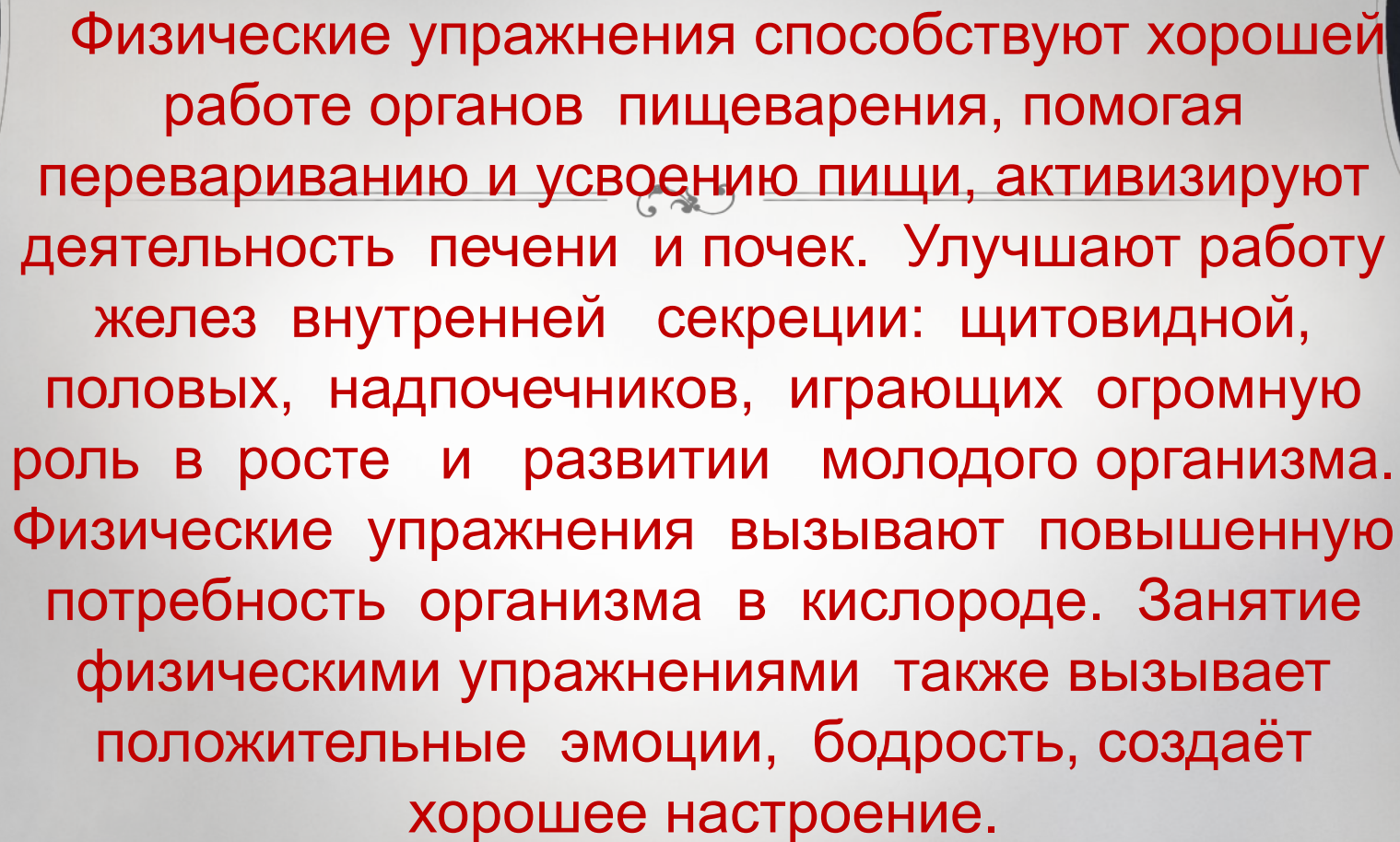
состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

СПОРТ

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие, а для этого необходимо выбрать подходящий вам вид спорта. Для женщины лучшим спортом является регулярное плавание, для тех, кто ведет сидячий образ жизни идеально подойдут пешие прогулки или туристические походы, бегом в равномерном ритме можно заниматься всей семьей, также как и ездой на велосипеде, зимой не стоит забывать про лыжи и коньки. Важно помнить, что любой спорт при неправильном к нему подходе является травмоопасным.



ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ДО 60 ЛЕТ ДОЖИВАЮТ ТОЛЬКО 60%
ТУЧНЫХ ЛЮДЕЙ, ДО 70 ЛЕТ - ЛИШЬ 30%, ДО 80 ЛЕТ- ВСЕГО 10%.
ПОДСЧИТАНО: 1 КГ ЖИРОВОЙ МАССЫ ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ
ФОРМИРОВАНИЕ 300 КМ. (!) ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
КРОВЕНОСНЫХ КАПИЛЛЯРОВ, ЧТО ПРИВОДИТ К ИЗЛИШНЕЙ
РАБОТЕ СЕРДЦА И ЕГО БЫСТРОМУ ИЗНАШИВАНИЮ.
У 80% ЛЮДЕЙ , СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ, ИМЕЮТСЯ
ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ - ПОВЫШЕНИЕ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.



Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек. Улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!!!

