



**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!!!!!!**

