



- ▶ **Физическая активность (ФА)** - это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях), включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.



Физическая активность.



- ▶ Занятие физическими упражнениями вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям. Спорт дисциплинирует.





- ▶ Недостаточная физическая активность является 4 по значимости фактором риска смерти в мире.
- ▶ Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3 миллиона человек.
- ▶ недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет.
- ▶ Каждый третий взрослый человек в мире недостаточно активен.



Риски, связанные с недостаточной физической активностью

- ▶ Приводит к 6% всех случаев смерти.
- ▶ 25% случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки.
- ▶ 27% случаев заболевания диабетом.
- ▶ 30% случаев заболевания ишемической болезнью сердца (нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий).



- ▶ Большая нагрузка как статических, так и динамических нагрузок; например - бокс, велоспорт, гребля. Данная группа развивает быстроту и силу.
- ▶ Большая интенсивность динамических и малая интенсивность статических нагрузок; примеры - марафон, теннис, баскетбол. Эта группа преимущественно тренирует выносливость.
- ▶ Большая интенсивность статических и малая интенсивность динамических нагрузок; примеры - гимнастика, тяжелая атлетика, карате. Тренирует силу.
- ▶ Малая интенсивность как статически, так и динамически нагрузок; примеры - гольф, стрельба, боулинг.

Влияние регулярной физической активности на здоровье:

- ▶ Снижение скорости возрастной потери костной ткани.
- ▶ Улучшение липидного спектра крови.
- ▶ Снижение сердечного выброса в покое.
- ▶ Устойчивость к стрессам.
- ▶ Улучшение гормонального фона.
- ▶ Повышение иммунитета.
- ▶ Снижения риска ожирения, сахарного диабета, гипертонии, злокачественных новообразований.

Во время курения дыхательные пути забиваются смолами и прочими продуктами сигаретного дыма, приводит к тому, что обмен кислорода с кровью в лёгких нарушается. Когда кислорода в организме недостаточно, все остальные обменные процессы тормозятся и образование энергии происходит неполноценно.



Можно ли заниматься спортом после алкоголя?



- ▶ Употребление спиртного влияет на центральную нервную систему и может привести к ухудшению координации и серьезным травмам во время занятий. Снижение реакции – норма в таком состоянии.
- ▶ Систематические «возлияния» приводят к обезвоживанию, кровь сгущается, нагрузка на большинство внутренних органов становится более ощутимой. Сильно страдает сердце.
- ▶ Если вы недавно получили травму, место ушиба будет заживать дольше – употребление спиртного расширяет кровеносные сосуды, ранка будет кровоточить и опухать.
- ▶ Алкоголь негативно отражается на выносливости и силе во время тренировки.
- ▶ Алкогольные напитки не способствуют похудению. Помимо того, что алкоголь калориен сам по себе, не забываем про закуски. Особенно в этом плане опасно пиво – именно вместе с ним поглощаются самые бесполезные и тяжелые продукты – шашлык, чипсы, сухарики.