

# ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ - ДА

СПОРТ И ФИЗКУЛЬТУРА улучшает возможность транспорта кислорода: занимаясь спортом, человек проявляет большую выносливость при напряжённой физической нагрузке;



увеличивает объём лёгких; укрепляет сердечную мышцу;

снижает общее количество холестерина, что уменьшает риск развития атеросклероза; укрепляет костную систему;



помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами; повышает работоспособность;

СПОРТ И ФИЗКУЛЬТУРА -  
ЭТО РЕАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ПОДДЕРЖАНИЮ ОРГАНИЗМА В НОРМЕ.



## **ВАЖНО!**

У ПОДРОСТКОВ СПОРТ УМЕНЬШАЕТ СКЛОННОСТЬ К ДЕПРЕССИИ И СТРЕССАМ. ОН РАЗВИВАЕТ КУЛЬТУРУ И ЧУВСТВО ДОСТОИНСТВА.

ЛУЧШИМИ ВИДАМИ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК СЧИТАЮТСЯ ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА, ФИТНЕС, ПЛАВАНЬЕ, ВЕЛО- СПОРТ И БЕГ.



## **СОВЕТЫ ВРАЧА:**

- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКИ ВАЖНО ПОСЕТИТЬ ВРАЧА И УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ НЕТ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К АКТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ. К ПРИМЕРУ, НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ ЯВНЫХ НАРУШЕНИЯХ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ. В ТАКИХ СОСТОЯНИЯХ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВРАЧ ПРОПИШЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПОКОЙ ЛИБО УМЕРЕННУЮ НАГРУЗКУ.
- НЕ СТОИТ СПЕШИТЬ С АКТИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ ПОСЛЕ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЕННОГО ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА. ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ДОЛЖНО ПРОЙТИ МИНИМУМ МЕСЯЦ, И, ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО, МОЖНО ПОНЕМНОГУ ПРАКТИКОВАТЬ ЗАРЯДКУ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ, ЧЕЛОВЕК БУДЕТ ИСПЫТЫВАТЬ БОЛИ, ТКАНИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬСЯ.
- СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОРГАНИЗМ СТРЕМИТЕЛЬНО ТЕРЯЕТ ВЛАГУ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПИВАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ. ТАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ.
- **ФИЗКУЛЬТУРА НЕ МЕНЕЕ ВАЖНА, ЧЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ. ОНА НЕ ТОЛЬКО ПРЕДУПРЕЖДАЕТ МНОЖЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО И ТАКЖЕ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО.**



## **ПОМНИ:**

- ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ ВСЕГДА РЯДОМ. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОЛЕЗНЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.
- ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РЕГУЛЯРНО, А ДЛЯ ЭТОГО ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ.
- ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА СВОИ ПРИВЯЗАННОСТИ.
- ВЕЧЕРАМИ И В ВЫХОДНЫЕ ИГРАЙТЕ В АКТИВНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛИФТОМ И ЭСКАЛАТОРОМ.
- ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВОЗНИКЛА СЛАБОСТЬ ИЛИ ВАМ СТАЛО ТРУДНО ДЫШАТЬ, СНИЗЬТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ ИЛИ ВОВСЕ ПРЕКРАТИТЕ НАГРУЗКИ.

