

## Основные требования при занятии спортом

Несмотря на огромное изобилие положительных свойств спортивной жизни, было бы несправедливо не упомянуть об её главных требованиях, которые необходимо соблюдать в процессе занятия спортивными упражнениями. Их не очень много, однако каждое из этих условий необходимо выполнить, дабы не получить сплошной вред от будущих тренировок.

Во-первых, чтобы не причинить ущерб здоровью от занятия физкультурой, нужно пройти обследование в поликлинике и убедиться, что Вам разрешено заниматься тем видом спортивной деятельности, который Вы выбрали.

Во-вторых, если Вы занимаетесь таким видом спорта, в котором необходимо пользоваться спортивным оборудованием, то перед их использованием надо проконсультироваться с тренером или же с опытным в этом деле человеком.

В-третьих, во время тренировок всегда прислушивайтесь к своему организму. Если Вы чувствуете слабость и нежелание продолжать занятие спортом, то не мучайте себя, а уезжайте домой отдыхать. И при этом помните, что чрезмерные нагрузки способны серьёзно навредить Вашему здоровью.

Старайтесь находить хотя бы немного времени для занятия физическими упражнениями или же просто ведите здоровый образ жизни.

«Я выбираю спорт!» А Вы?

ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии  
и общественного здоровья»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Я  
выбираю спорт!



Спорт - это здоровье! А здоровье - это жизнь! Вести активный образ жизни, быть целеустремлённым, сильным и здоровым, жизнерадостным и бодрым - это выбор разумного человека, заботящегося о будущем, будущем своих детей, знающего цену силы воли, любви и дружбы!



Физическая активность полезна для всех. Тренироваться можно начать в любом возрасте с помощью разных видов упражнений (ходьба, бег, плавание, танцы, аэробика, йога).

Заниматься нужно не просто ежедневно, а по несколько раз в день понемногу. Например, утренняя гимнастика, пешая прогулка днем и растяжка перед сном. Врачи сходятся во мнении, что польза от активности будет только в том случае, если она регулярна.

Влияние будет исключительно положительное. Если Ваша профессия включает в себя неподвижную работу, из-за которой у Вас начинается накапливаться лишний вес, то спорт и ЗОЖ отлично помогут Вам избавиться от подобной проблемы. Если же Ваш род деятельности связан с физической работой, то спортивная нагрузка позволит Вам увеличить свои силовые качества, выносливость и многое другое.



## Какую пользу приносит спорт?

1. Регулярные тренировки улучшают тонус мышечного корсета, увеличивают выносливость и силу. Также укрепляется иммунитет и нормализуется работа опорно-двигательного аппарата.
2. Физические нагрузки помогают избавиться от лишнего веса. За полчаса тренировки можно потерять до 500 ккал. Польза спорта заключается в возможности увеличить скорость обмена веществ, что способствует похудению.
3. Занятия спортом помогают дисциплинировать человека, а также воспитать ответственность.



4. Доказано, что люди, которые регулярно занимаются спортом, не знают что такое плохое настроение. Для многих тренировки превращаются в любимое хобби.
5. Польза занятий спортом также заключается в психологическом здоровье. Благодаря умеренным физическим нагрузкам можно избавиться от бессонницы, стрессового состояния и даже депрессии.
6. Спорт помогает справиться с вредными привычками и закалить характер. Также он тренирует силу духа, выносливость и нацеленность на результат.
7. Регулярные физические нагрузки улучшают кровообращение и укрепляют кости.