

# Как помогает спорт в ЖИЗНИ





**Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.**



Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.

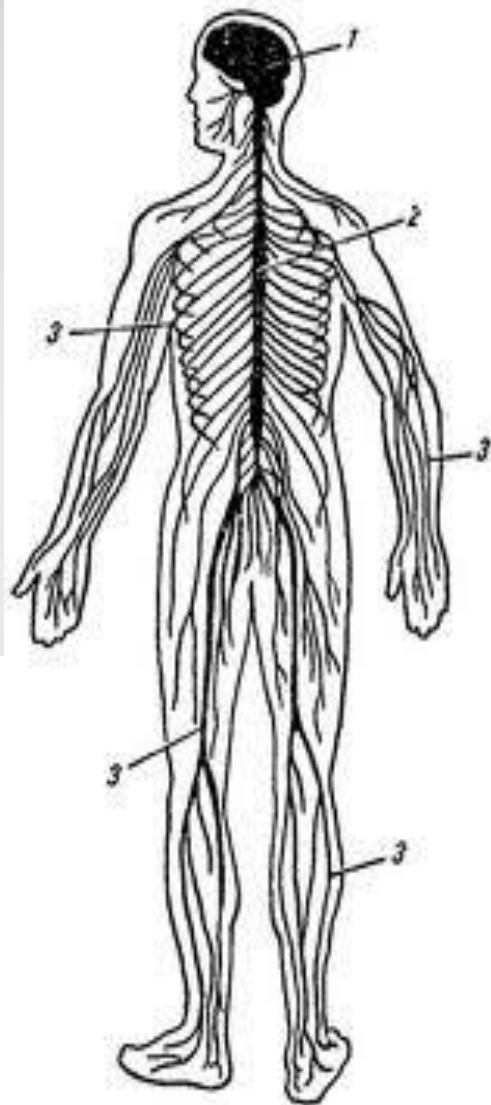
**Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.**



**Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив**







**Систематические занятия оказывают влияние на состояние нервной системы : повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация, исчезают головные боли, улучшается сон. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ — нейропептидов, составляющих**

**Физкультура отлично тренирует и сосудистую систему, улучшается кровоток, очищаются сосуды, происходит укрепление таких мышечных волокон, которые непосредственно не участвуют в упражнениях (например, сердечная мышца).**





**Происходит  
тренировка опорно-  
двигательного  
аппарата —  
укрепляются кости и  
суставы, повышается  
гибкость  
позвоночника. Это  
позволяет увереннее и  
пластичнее двигаться,  
хорошо держать  
баланс тела**





**В процессе тренировки объем легких увеличивается-улучшается газообмен, а значит ткани получают больше кислорода.**

**Физкультура , тренируя системы терморегуляции и дыхания, значительно повышает иммунитет человека, служит эффективным средством профилактики респираторных заболеваний**



**Если регулярно заниматься и давать мышцам физическую нагрузку, то мышцы становятся более сильными, выносливыми и красивыми**





**Те люди которые занимаются регулярно физкультурой, обладают стройной и самое главное подтянутой фигурой, выглядят здоровыми и сильными**

**Приобретая здоровый  
и спортивный вид, вы  
повышаете свою  
самооценку. И  
действительно, на  
фоне толстячков и  
людей астенической  
телосложения вы  
всегда будете в  
выигрыше!**





Кроме того, спорт способствует прокачке воли. Каждый раз, когда вы говорите себе "Ой, так неохота идти на тренировку", но идете - вы прокачиваете силу воли и преодолеваете себя.





**Занятия спортом  
способствуют  
развитию таких  
психологических  
качеств как:  
дисциплинированно  
сть, настойчивость,  
смелость,  
решительность и  
развивают  
социальные навыки  
общения.**



Кроме того  
физкультура – это  
способ развлечения —  
движение приносит  
удовольствие.

Купание в реке,  
прогулка по парку,

ка  
тиках и  
тд



# О спорт, ты жизнь!

- На стене легендарного древнегреческого Форума была высечена надпись: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». В пользу бега и ходьбы убеждать надо только ленивых