

## 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.