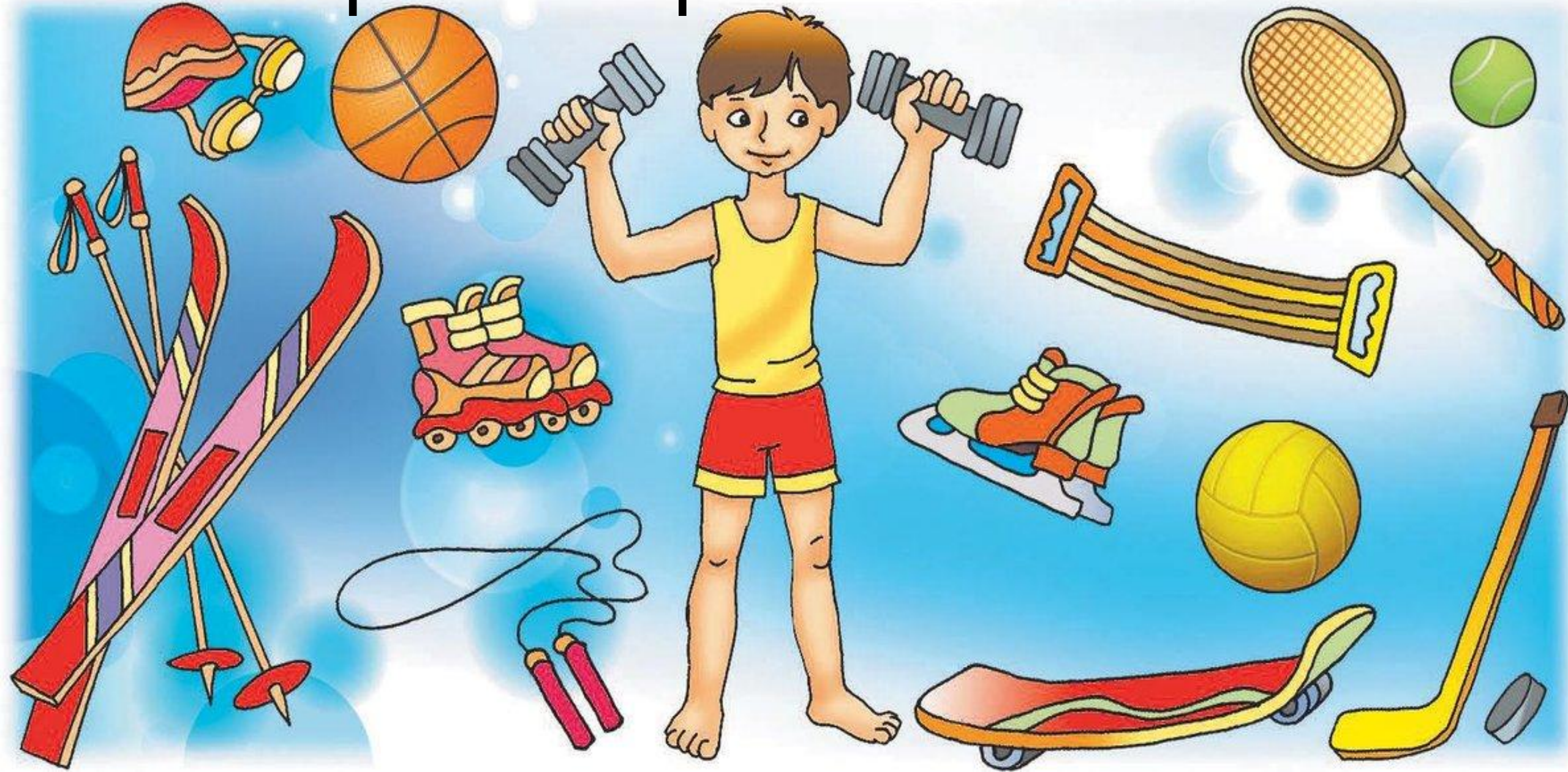
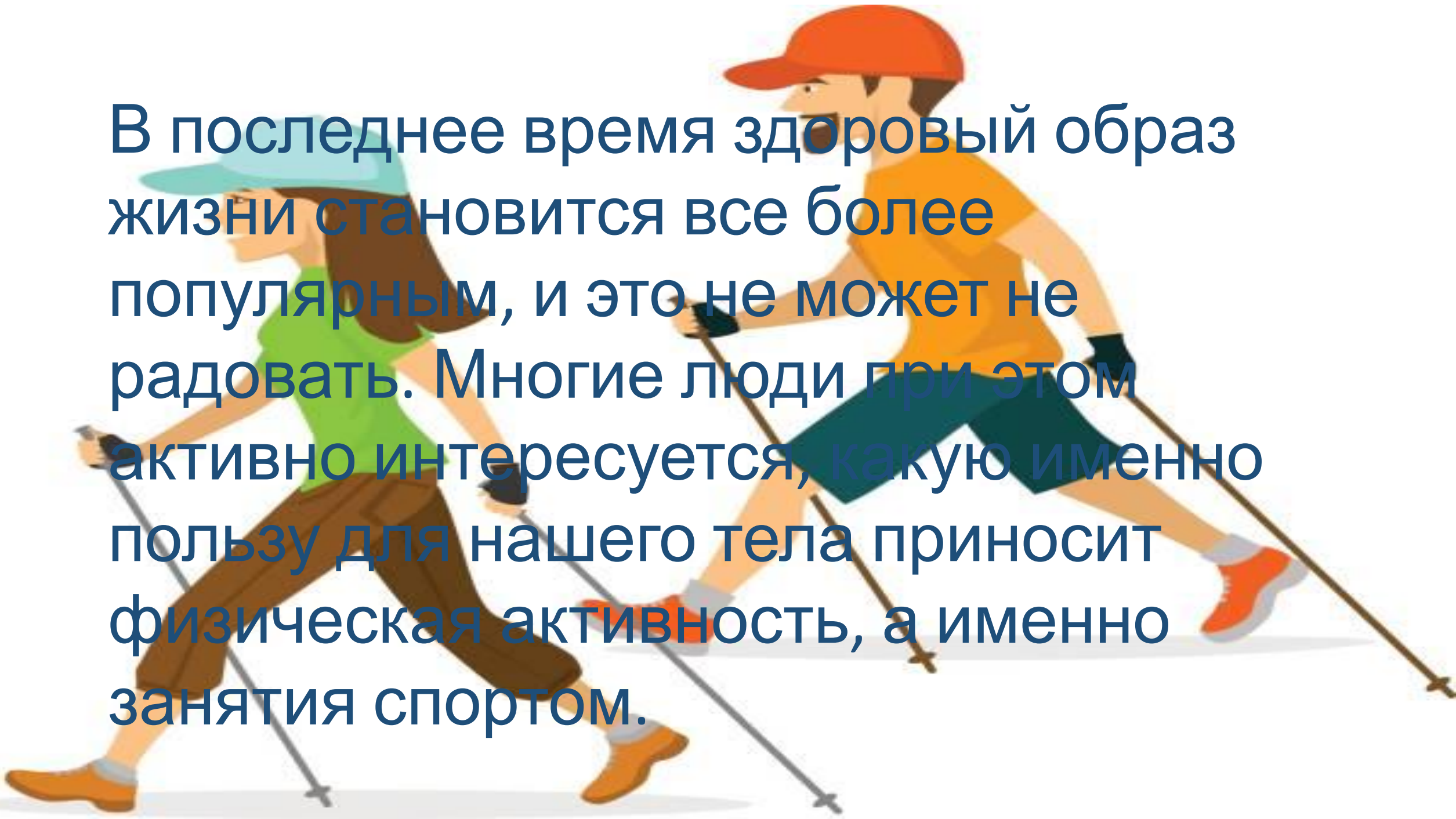


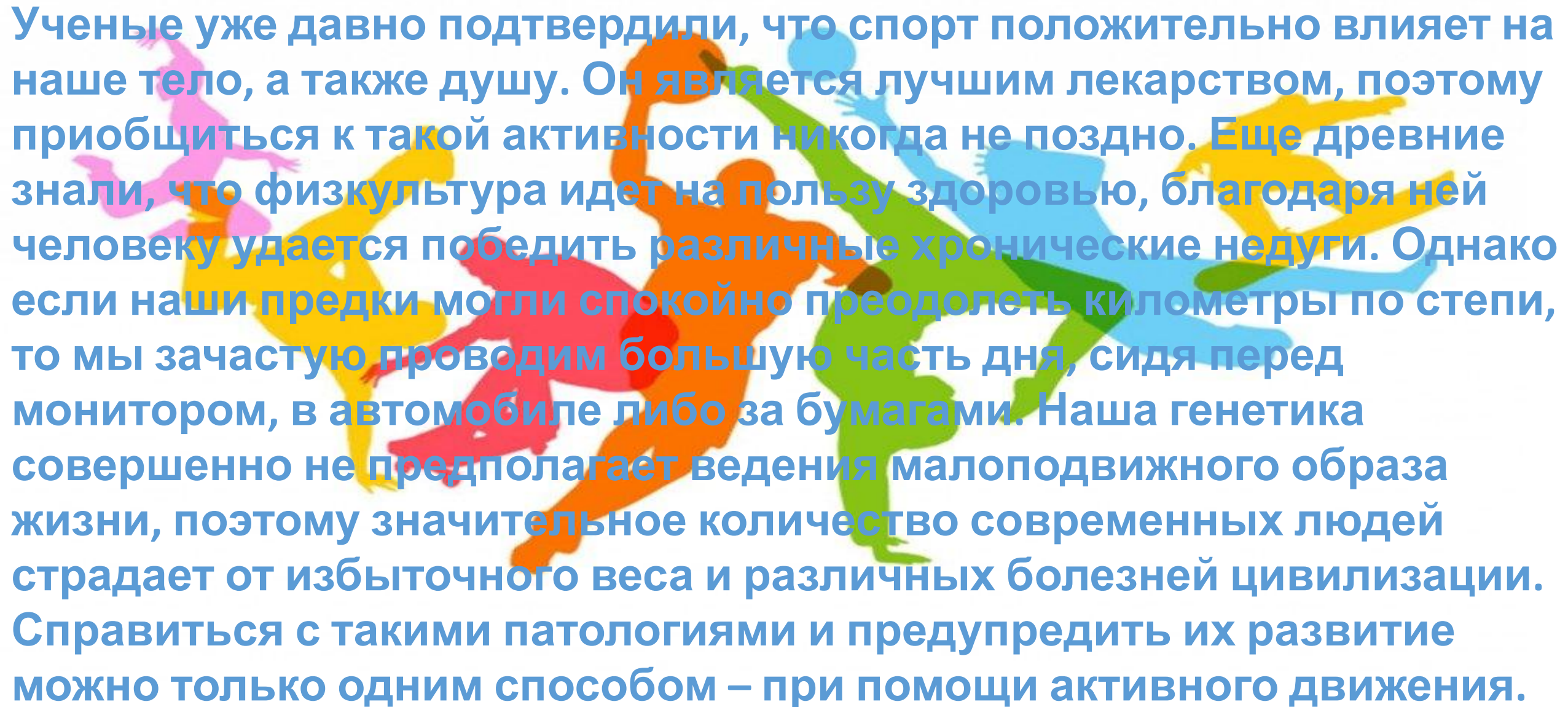
Чем хорош спорт?



- Спорт. Всего одно слово, а как много оно значит! Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека.
- Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

В последнее время здоровый образ жизни становится все более популярным, и это не может не радовать. Многие люди при этом активно интересуется, какую именно пользу для нашего тела приносит физическая активность, а именно занятия спортом.



The background of the image features several colorful silhouettes of people in various active poses, such as running, jumping, and stretching. The colors include pink, yellow, orange, red, green, blue, and light blue. The text is overlaid on this background in a blue, sans-serif font.

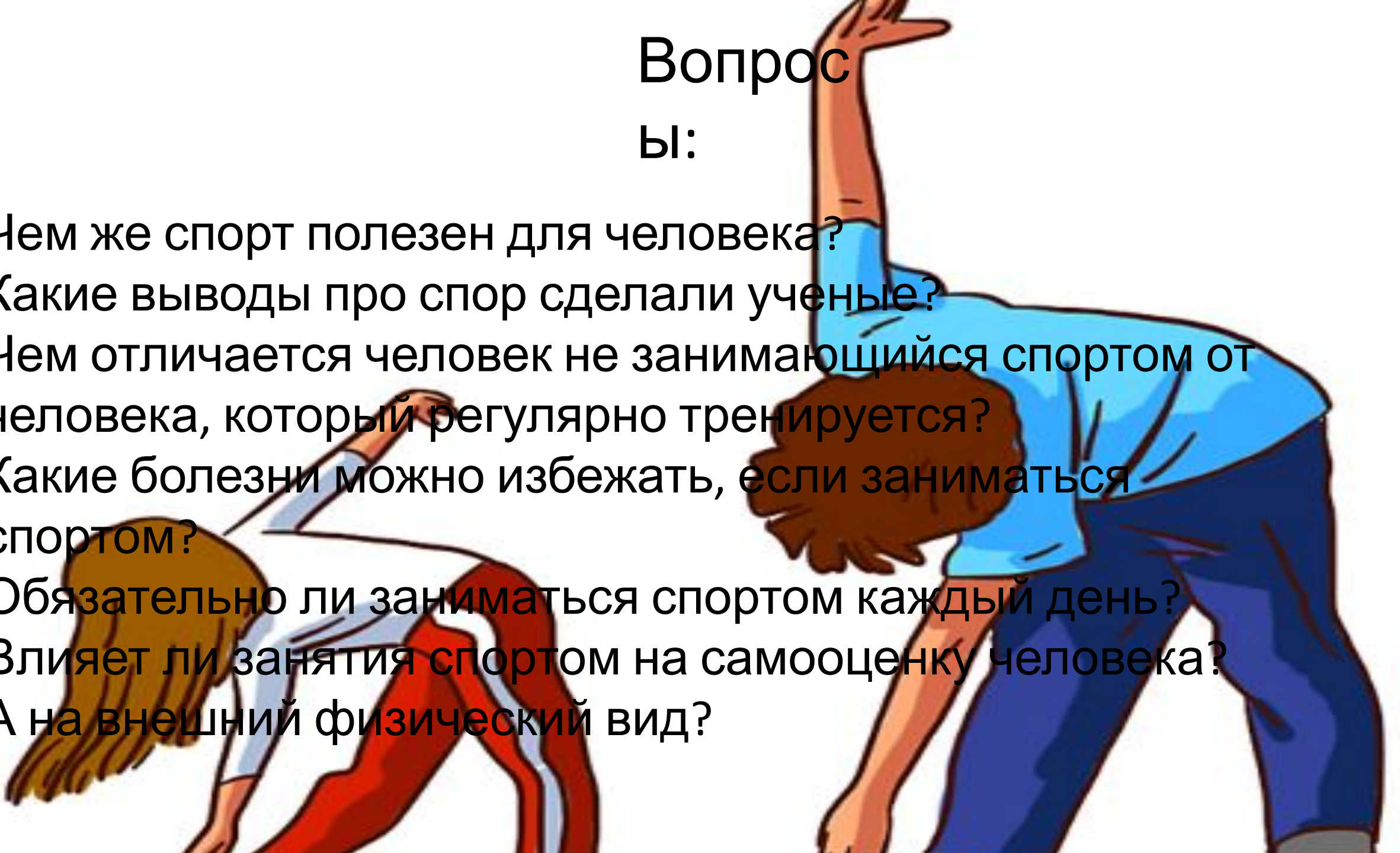
Ученые уже давно подтвердили, что спорт положительно влияет на наше тело, а также душу. Он является лучшим лекарством, поэтому приобщиться к такой активности никогда не поздно. Еще древние знали, что физкультура идет на пользу здоровью, благодаря ней человеку удастся победить различные хронические недуги. Однако если наши предки могли спокойно преодолеть километры по степи, то мы зачастую проводим большую часть дня, сидя перед монитором, в автомобиле либо за бумагами. Наша генетика совершенно не предполагает ведения малоподвижного образа жизни, поэтому значительное количество современных людей страдает от избыточного веса и различных болезней цивилизации. Справиться с такими патологиями и предупредить их развитие можно только одним способом – при помощи активного движения.

Интересные факты про спорт:

- ♦ Музыка позволит Вам увеличить эффективность тренировок на 15%.
- ♦ Сила мышц растёт быстрее силы сухожилий и костей. Не порвите сухожилия.
- ♦ Растяжка уменьшает риск получения травм.
- ♦ Бег укрепляет организм, стимулирует работу сердца и легких.
- ♦ Некурящие люди вдвое выносливее, чем курящие.
- ♦ Ежедневная утренняя зарядка повышает интеллект, улучшает реакцию и дисциплину человека, способствует улучшению организаторских способностей.
- ♦ Утренняя зарядка – эффективный способ повышения самооценки, уверенности в себе.
- ♦ Уровень физической подготовки монахов Шаолинь настолько хороший, что они могут несколько часов без перерыва стоять на голове.
- ♦ Представленные факты о зарядке и спортивных тренировках еще раз демонстрируют, что *спорт – залог великолепного самочувствия.*

Вопросы:

- Чем же спорт полезен для человека?
- Какие выводы про спор сделали ученые?
- Чем отличается человек не занимающийся спортом от человека, который регулярно тренируется?
- Какие болезни можно избежать, если заниматься спортом?
- Обязательно ли заниматься спортом каждый день?
- Влияет ли занятия спортом на самооценку человека?
- А на внешний физический вид?



Выводы:

**Спорт - это движение,
а движение - это жизнь!"**

