



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН

Спорт - это здоровье



Спорт – это здоровье!

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Спортивный туризм является основой спортивно-оздоровительного туризма и представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых мотивами занятий, характером маршрута и организационными формами.

Влияние спорта на здоровье

- ✚ При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
- ✚ Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
- ✚ Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
- ✚ Физические упражнения улучшают кровообращение.
- ✚ Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
- ✚ Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть, поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недугов и всегда улыбаются.

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Среди главных правил для эффективных тренировок можно выделить следующие:

- ✚ постановка четкой цели;
- ✚ регулярность;
- ✚ терпение;
- ✚ отсутствие противопоказаний для занятий.

Положительное влияние физических упражнений на здоровье человека будет лишь в том случае, если придерживаться ряда правил

Умеренность. Польза будет только от нагрузок, верно рассчитанных по интенсивности и частоте. Они увеличат силу мышц, внешний вид тела, поддержат организм в тонусе, оттягивают его старение. При слишком частых тренировках и регулярном экстремальном напряжении, напротив, происходит его износ, что приводит к противоположным последствиям

Физическая активность должна сочетаться с правильным питанием. Только такой образ жизни гарантирует отсутствие проблем со здоровьем. Напряженная работа сопровождается потерей калорий, которые являются энергией. Поэтому для занятий спортом нужна пища, богатая витаминами, минералами и другими полезными веществами.

Необходимо заниматься комплексно. Нужно распределить нагрузки равномерно на все части тела. Это позволит исключить травмы и деформации мышц/костей;

Учитывать состояние здоровья. Например, в спортивных секциях контролируют этот параметр. Чтобы не навредить себе, рекомендуется посетить ортопеда, который оценит состояние костной системы и порекомендует оптимальную интенсивность занятий. При наличии ран или травм в анамнезе нужно пройти ряд диагностических процедур, чтобы исключить противопоказания к занятиям спортом. При наличии проблем с сердцем нужна консультация кардиолога. Также стоит посетить врача людям с плохим зрением. Поэтому прежде чем активно начинать заниматься, нужно оценить состояние своего здоровья, а еще лучше – доверить это специалистам;

При отсутствии противопоказаний не только можно, но и нужно быть физически активным. Польза спорта будет заметна уже спустя несколько месяцев. Кроме того, переключение вида деятельности с умственного на физический снимает стресс, способствует борьбе с депрессией, укрепляет иммунитет.

Обрести и сохранить свое здоровье можете только вы сами.

Не пренебрегая физкультурой, вы сможете до старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье и активность.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

Федеральное Бюджетное Учреждение Здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан»

Контактный телефон 8 (347) 287-85-00



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru