

Багышковская сельская библиотека

Спорт это сила и здоровье!!!

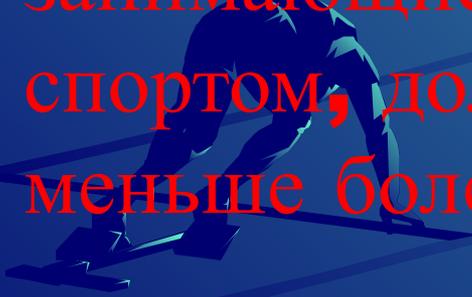


2020г

Какое влияние оказывает спорт на здоровье человека?



Если спорт
оказывает
положительное
воздействие на
здоровье человека,
то люди,
занимающиеся
спортом, должны
меньше болеть.

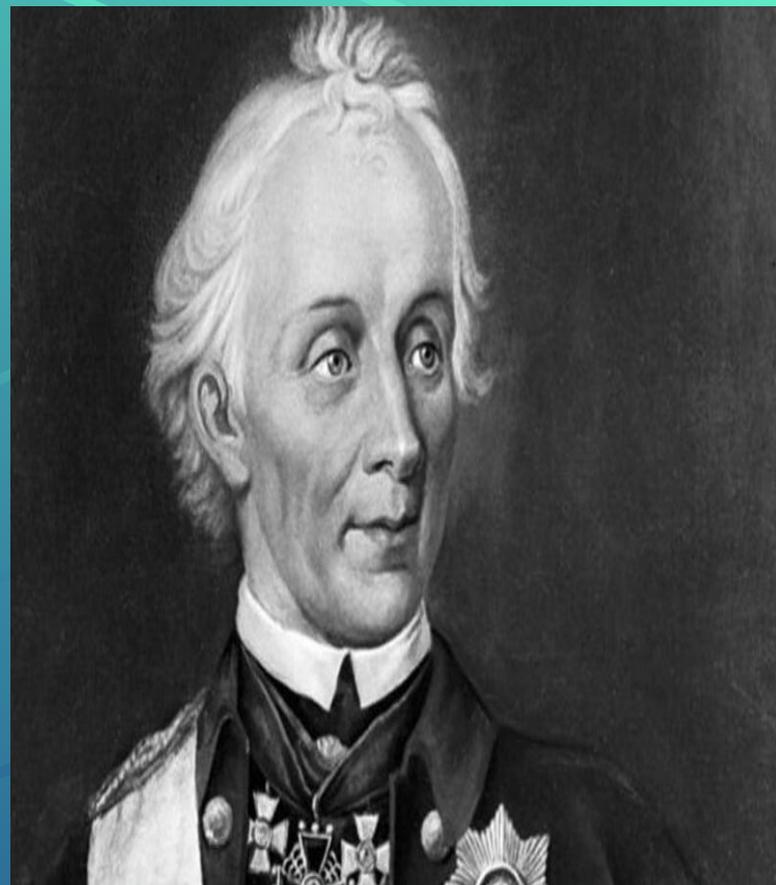


В пользу
двигательной
активности были
уверены великие
люди всех эпох.

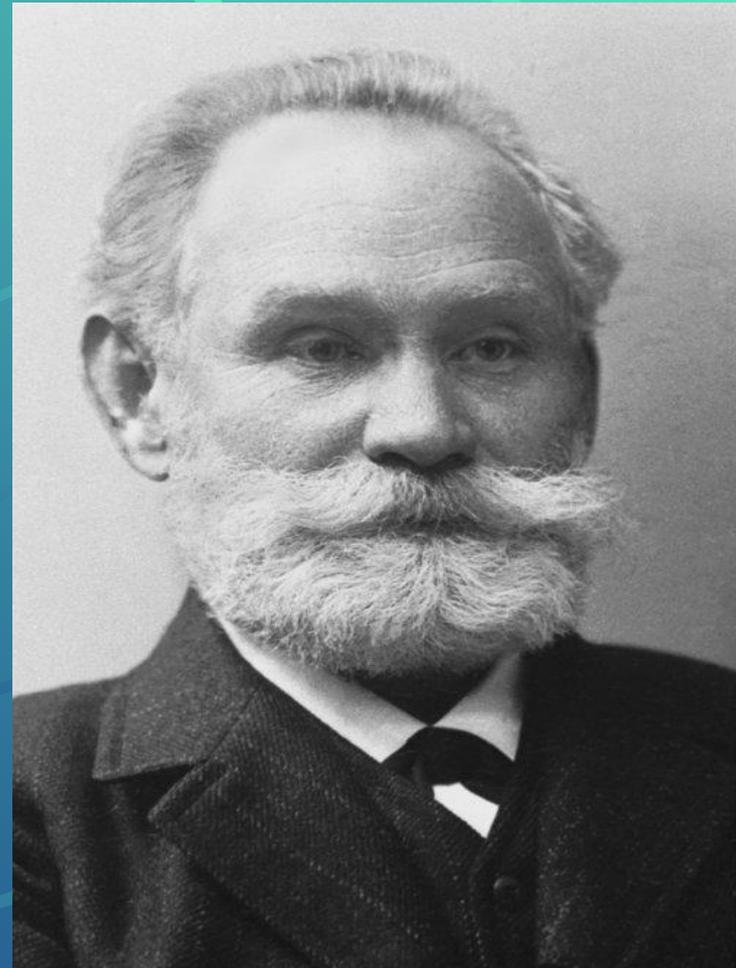
**М. В.
Ломоносов
считал
необходимым
«стараться
всячески быть
в движении
тела».**



**Выдающийся
полководец А. В.
Суворов сам
делал
гимнастику,
закаливался и
того же требовал
от солдат.**



**Крупнейший
физиолог И. П.
Павлов до
последних дней
совершал
прогулки —
пешие,
велосипедные и
лыжные.**

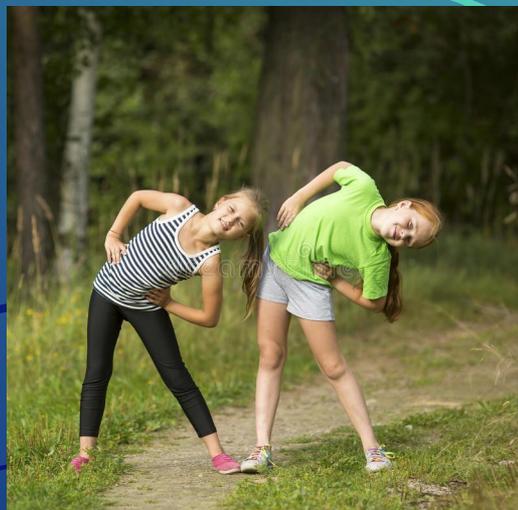


**Аэробные упражнения
увеличивают снабжение
тканей кислородом. Это
ходьба, бег, плавание,
гребля, танцы, теннис и др.
естественные упражнения
полезнее тех, которые
выполняются в помещении.**



**Силовые упражнения
включают укрепление и
увеличение размера мышц.
Это отжимание,
поднятие тяжестей,
упражнения для брюшного
пресса. Такие упражнения
замедляют старение.**





Растяжка тренирует гибкость и подвижность суставов. Это достигается наклонами, поворотами, вращениями.

Однако увлечение отдельными видами упражнений может нанести вред здоровью.





Под влиянием физических упражнений совершенствуются строение и деятельность всех органов и систем органов, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.



**Всем известно, всем
понятно,
Что здоровым быть
приятно.**

**Только надо знать,
Как здоровым
стать!**



Спорт – это сила и здоровье



- СПОРТ - это жизнь!**
- СПОРТ - это здоровье!**
- СПОРТ - это сила!**
- СПОРТ - это модно!**
- СПОРТ - это все!**