

**Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от хольбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта.**

### Гимнастика, физические упражнения, хольба должны

прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет

сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.

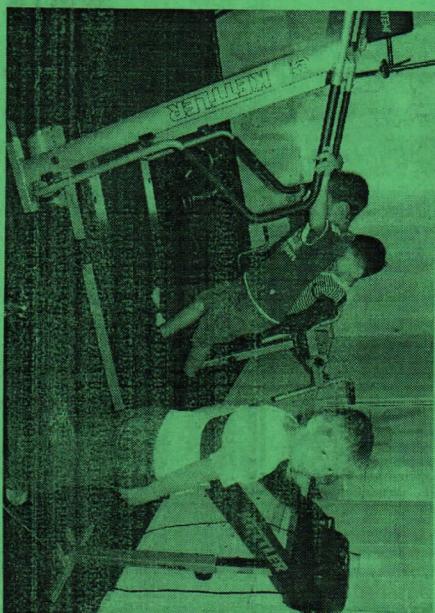
Гиппократ

### Что такое двигательная активность?

\* В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура.

#### 1. Лечебная физкультура

\* Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операции и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.



шенно не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

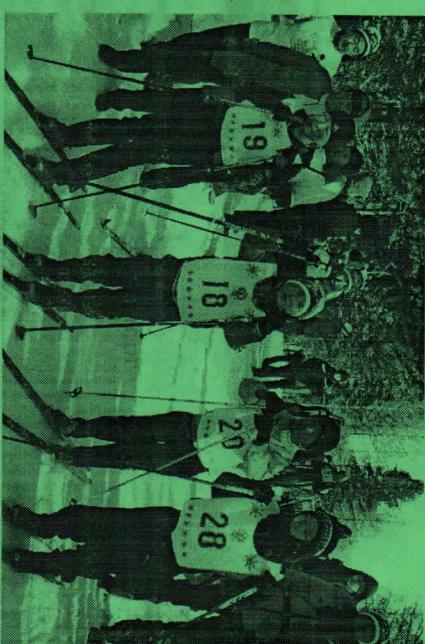
\* Многие жалуются на нехватку времени,

### Зачем заниматься физкультурой?

#### 2. Профессиональный спорт

\* Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствует определенным требованиям тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

#### 3. Физическая культура



### Когда заниматься физкультурой?

\* Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.

\* Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином «фитнес».

Так ли это? По сути, фитнес — это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, совер-

шенно не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

\* Многие жалуются на нехватку времени,

### Зачем заниматься физкультурой?

усталость. Да

вайте посмотрим на это с другой стороны...

Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли

бы посвятить занятиям физкультурой?

Смотрим телевизор, лёжа на диване, играем

в видеолотры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем... У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе.

Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями — это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!

**Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.**