

Гимнастика, физические

упражнения, ходьба 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, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций отдельных органов и систем в мощный инструмент воздействия на самую причину заболевания.



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

## 2. Профессиональный спорт

\* Профессиональный спорт подразумевает первую очередь достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентировано построение 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. Давайте посмотрим на это с другой стороны... Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лежим на диване, играем в видеоигры, 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.