

**Почему важно заниматься спортом?**

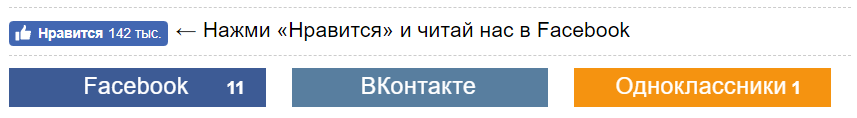
**Всех люде́й усло́вно мо́жно раздели́ть на две гру́ппы**: **те, кто** ведёт акти́вный о́браз жи́зни, и **те, кто** предпочита́ет пробе́жке про́сто полежа́ть на дива́не. С ка́ждым годом **всё бо́льше пропаганди́руется** здоро́вый о́браз жи́зни, **поэ́тому ва́жно разобра́ться, ну́жно ли** занима́ться спо́ртом, и **каки́е преиму́щества даю́т трениро́вки**. **Учёные уже́ давно́ доказа́ли, что** малоподви́жный о́браз жи́зни **приво́дит к** разви́тию разли́чных заболева́ний, сниже́нию жи́зненного то́нуса и к возникнове́нию депресси́вного состоя́ния. Не сто́ит забыва́ть и о физи́ческой фо́рме.

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiB-ePWsM3ZAhVJ8RQKHYCPBEIQjRx6BAgAEAY&url=http://www.aif.ru/dontknows/infographics/10_prichin_zanyatsya_sportom_infografika&psig=AOvVaw15nEORL13TLCIHS_9WV9cD&ust=1520071197263720)

Заче́м ну́жно занима́ться спо́ртом?

Что́бы у ка́ждого была́ возмо́жность оцени́ть **преиму́щества регуля́рных физи́ческих трениро́вок**, рассмо́трим их основны́е преиму́щества.

Для чего́ ну́жно занима́ться спо́ртом:

1. **Гла́вное преиму́щество** регуля́рных трениро́вок **заключа́ется в** **укрепле́нии здоро́вья**. **В пе́рвую о́чередь** развива́ется серде́чно-сосу́дистая систе́ма. Спорт – **отли́чная профила́ктика разви́тия мно́гих тяжёлых заболева́ний**.
2. **Физи́ческая нагру́зка** непреме́нно должна́ прису́тствовать в жи́зни челове́ка, кото́рый хо́чет **изба́виться от ли́шнего ве́са**. Спорт заставля́ет нако́пленные жиры́ расхо́доваться для получе́ния эне́ргии. **К тому́ же** развива́ется мы́шечный корсе́т, что в результа́те позволя́ет получи́ть краси́вый релье́ф те́ла.
3. **Физи́ческая акти́вность** помога́ет **боро́ться с хрони́ческой уста́лостью**, поско́льку происхо́дит **увеличе́ние энергети́ческого запа́са**. Спорт **поставля́ет к мо́згу бо́льше кислоро́да**, что даёт возмо́жность челове́ку чу́вствовать себя́ в тече́ние дня в то́нусе.
4. Выясня́я, почему́ ну́жно занима́ться спо́ртом, сто́ит сказа́ть о том, что трениро́вки положи́тельно ска́зываются на состоя́нии не́рвной систе́мы, помога́я **эффекти́вно боро́ться со стре́ссами, плохи́м настрое́нием и бессо́нницей**.
5. **Дока́зано, что** заня́тия спо́ртом явля́ются для челове́ка не́ким сти́мулом дви́гаться к соверше́нству. Челове́к, кото́рый регуля́рно трениру́ется, **стано́вится бо́лее уве́ренным в себе́**, что помога́ет в ра́зных жи́зненных ситуа́циях.
6. Происхо́дит повыше́ние выно́сливости к физи́ческим нагру́зкам, то есть бу́дет **намно́го ле́гче ходи́ть пешко́м**, **поднима́ться по ле́стнице**, **носи́ть су́мки с проду́ктами** и т.д.
7. Благодаря́ увеличе́нию кровообраще́ния **улучша́ется мозгова́я акти́вность**, что спосо́бствует повыше́нию у́мственной акти́вности.

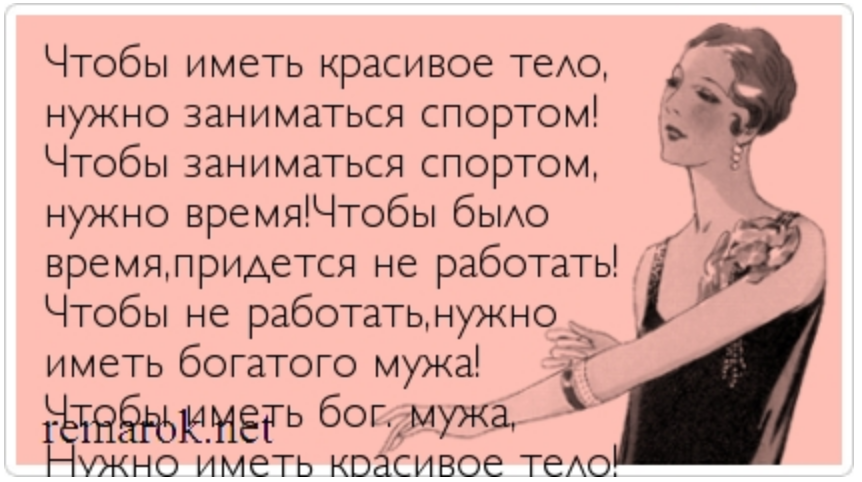
Сто́ит та́кже вы́яснить, ну́жно ли занима́ться спо́ртом ка́ждый день. **Всё зави́сит от того́, кака́я и́менно цель поста́влена пе́ред челове́ком**. На са́мом де́ле заня́тия должны́ быть регуля́рными, но не ежедне́вными, поско́льку **мы́шцы и органи́зм должны́ отдыха́ть**, что́бы **восстана́вливать си́лы**.

Исто́чник: <http://womanadvice.ru/zachem-nuzhno-zanimatsya-sportom>

|  |  |
| --- | --- |
| **FIND ME ON QUIZLET: JDD-Rus - SevRus6 - Why do Sport - JDD287** | |
| **Всех люде́й усло́вно мо́жно раздели́ть на две гру́ппы** | You can (usually) divide all people into two groups… |
| **те, кто… те, кто…** | those who… those who… |
| **всё бо́льше пропаганди́руется** | more and more we are told we need |
| **поэ́тому ва́жно разобра́ться, ну́жно ли** | therefore it's important to investigate |
| **каки́е преиму́щества даю́т трениро́вки?** | what advantages do training sessions give? |
| **Учёные уже́ давно́ доказа́ли, что** | Researchers showed long ago that |
| **приво́дит к** | leads to |
| **преиму́щества регуля́рных физи́ческих трениро́вок** | the advantages of regular physical exercise |
| **Гла́вное преиму́щество заключа́ется в** | the main advantage is to be found in |
| **укрепле́ние здоро́вья** | more robust health |
| **В пе́рвую о́чередь** | first and foremost |
| **отли́чная профила́ктика разви́тия мно́гих тяжёлых заболева́ний** | excellent preventative measures against the development of many serious illnesses |
| **физи́ческая нагру́зка** | physical exertion |
| **изба́виться от ли́шнего ве́са** | to shed excess weight |
| **к тому́ же** | in addition |
| **физи́ческая акти́вность** | physical activity |
| **боро́ться с хрони́ческой уста́лостью** | to battle with chronic tiredness |
| **поставля́ет к мо́згу бо́льше кислоро́да** | to get more oxygen to the brain |
| **увеличе́ние энергети́ческого запа́са** | increase of energy reserves |
| **эффекти́вно боро́ться со стре́ссами, плохи́м настрое́нием и бессо́нницей** | to fight effectively with stress, bad moods and insomnia |
| **дока́зано, что** | it has been shown that |
| **стано́вится бо́лее уве́ренным в себе́** | becomes more sure of oneself |
| **намно́го ле́гче ходи́ть пешко́м** | much easier to go on foot |
| **поднима́ться по ле́стнице** | to climb stairs |
| **носи́ть су́мки с проду́ктами** | to carry bags of shopping |
| **улучша́ется мозгова́я акти́вность** | it improves brain function |
| **всё зави́сит от того́, кака́я и́менно цель поста́влена пе́ред челове́ком** | everything depends on the goal a person has set in front of them |
| **мы́шцы и органи́зм должны́ отдыха́ть** | the muscles and body need to relax |
| **восстана́вливать си́лы** | to restore your strength |

Using the Infographic on P1, what are the 10 reasons given for doing sport?

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



Как вы думаете?

Вы согласны?

☺

Что такое порочный круг?