**Развиваем физические способности вместе с комплексом ГТО**

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Спорт - это единственное средство, которое может дать возможность человеку жить полноценной жизнью. Занятия спортом нужны не только, чтобы накачивать мышцы и поддерживать тонус тела. Спорт помогает обрести духовное здоровье и гармонию с собой и окружающим миром.

Зачем нужно заниматься спортом? Рассмотрим основные причины, почему занятия спортом необходимы всем и каждому.

1. Повышение выносливости к физическим нагрузкам. Уже скоро вы поймете, что стало гораздо легче подниматься по ступенькам, что нет одышки при быстрой ходьбе, а пробежаться при необходимости уже не так трудно, как это было совсем недавно.

2. Тренированность сердца и ССС. Занятия спортом - это прекрасный способ профилактики инфарктов и инсультов, гипертонической болезни и многих других тяжелых заболеваний.

3. Красивая фигура. Подтянутые мышцы и избавление от лишнего веса - это как раз то, чего не хватало для идеальной фигуры.

4. Повышение самооценки. Снижение веса, стройная фигура - повод гордиться собой! Если у вас были комплексы по поводу недостатков своей фигуры - это замечательная возможность избавиться от них! Ваша сила воли, понимание того, что вы смогли начать заниматься спортом, перебороли свою лень - прекрасно поднимает самооценку.

5. Борьба со стрессом. Это прекрасный способ разрядиться и убрать нервное напряжение. Адреналин, который выбрасывается во время стресса, вызывает напряжение мышц, желание двигаться и даже агрессию. А занятия спортом позволяют справиться с последствиями стрессовых ситуаций естественным образом.

**Больше занимайтесь спортом и проверяйте свои физические возможности вместе с комплексом ГТО!**