

СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить. Как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано.

Влияние спорта на здоровье

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
3. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть, поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недугов и всегда улыбаются.

Как заниматься спортом для здоровья?

Прежде всего, необходимо трезво оценить свои силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Начинающему спортсмену нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только появляется чувство, что мышцы потрудились достаточно, нужно прекращать выполнение упражнения. Не следует расстраиваться, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного результата. Успех придет постепенно с течением времени. Главное не навредить себе в таком благом намерении, как вести активный здоровый образ жизни.

Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата. А если ваши занятия спортом ограничатся дважды или трижды за полгода, спорт и здоровый образ жизни никак на вас не повлияют.

Однако при всем желании не всегда есть возможность заняться спортом. Возможно, нет условий для занятий. Не стоит отчаиваться! Наверняка, рядом с домом есть место, где можно устраивать утренние или вечерние пробежки. В крайнем случае, бегать можно и вокруг дома. А понадобится для этого только удобная спортивная одежда и обувь. Бег тренирует мышцы ног и сердечную систему. Заниматься спортом можно и в домашних условиях. Даже для неподготовленного человека существует множество вариантов занятия спортом. Для этого не нужно ни много денег, ни много времени – это только лишь детские отговорки ленивых людей. Главное, очень хотеть быть активным и здоровым и понимать, зачем это нужно.

Преимущества физкультуры и спорта

Во-первых, они позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, которые, так или иначе, встречаются нам всем. У нетренированного человека, даже если он молод и здоров, мало преимуществ перед спортивным даже пожилым. Возьмем простой пример: подъем по лестнице. Если вы всегда ездите на лифте, то такой подъем вызовет у вас одышку, учащение сердцебиения, и в целом сильно утомит. А если вы привыкли ходить пешком, то взбежите по лестнице, не задумываясь. Также легко вы справитесь и с каким-либо другим действием, недоступным тем, кто отрицает значение физкультуры и спорта в нашей жизни.

Во-вторых, физкультура и спорт тренируют мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы.

В-третьих, физкультура и спорт полезны людям как умственного, так и физического труда. Первые часто ведут «сидячий образ жизни», что ведет к различным деформациям скелета и позвоночника, снижению интенсивности обмена веществ и, в конечном итоге, к развитию болезней. Им физкультура и спорт помогут всегда быть в тонусе. Вторые часто задействуют в своей работе только определенные группы мышц. Им физкультура и спорт помогут сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела.

Согласно исследованию социологов человек, систематически занимающийся спортом, в 2-3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15-20 % более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, общительность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов.

В нашей жизни, которая наполнена стрессами, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, красоту и оставаться надолго красивым человеком - это занятия спортом и физкультурой. Поэтому начинать думать о здоровье, красоте тела, внутренней энергии, развитии духовной гармонии необходимо с детства.