

detkityumen.ru

## Зачем заниматься спортом: 10 причин

Спорт, тренировки, пробежки по утрам, здоровый образ жизни – что вы думаете об этом? Кому-то это нравится, кому-то – нет, а кто-то вообще относится к этому вопросу индифферентно. Но, как бы то ни было, следует знать, что на стороне тех, кто занимается спортом, есть особые преимущества, о которых мы и поговорим в этой статье.

Согласно медицинским исследованиям, средняя норма движения обычного человека составляет 15 тысяч шагов в день, т.е. около 10 км. Вы ходите или пробегаете столько ежедневно? Наверняка, положительно ответят немногие.

К сожалению, людей, которые, по большому счёту, ведут пассивный образ жизни, значительно больше, чем тех, кто живёт максимально активной жизнью. А малоподвижный образ жизни, в свою очередь, приводит к не очень хорошим последствиям, таким как, например, проблемы со здоровьем, пониженный жизненный тонус, апатичное состояние, слабости и т.д. Да и физическая форма в этом случае оставляет желать лучшего.

Именно по этой причине мы и поговорим о тех выгодах и преимуществах, которые дают людям занятия спортом.

### 10 причин заниматься спортом

**Первая причина**, она же и основная, это, конечно же, **здоровье**. У людей, занимающихся спортом (даже у непрофессиональных спортсменов) здоровье в разы крепче, чем у не занимающихся им. И это не просто так: занятия спортом усиливают сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.

**Вторая причина** – это хорошее **настроение**, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически; его моральный дух на высоте, психическое состояние – прекрасное, жизненный тонус максимально активизирован. Не зря говорят, что спорт – лучшее средство от депрессии, ведь он помогает на время отстраниться от проблем и неприятностей и посмотреть на них под другим углом, а это, ко всему прочему, помогает отдохнуть и психике.

**Третья причина** – спорт укрепляет **веру себя и свои силы**, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность. Ведь во многих случаях тренировки тесно взаимосвязаны с преодолением своих слабостей, работой на пределе своих возможностей, переоценкой своих ценностей и многими другими вещами, которые закаляют характер человека.

**Четвёртая причина** довольно банальна, но, тем не менее, очень важна – это **насыщение организма кислородом**. Во время выполнения различного рода упражнений организм человека начинает потреблять большее количество кислорода, тем самым насыщая им все свои клетки. А это улучшает кровообращение и работу капилляров, а также исключительно благоприятно сказывается на реакции, рефлексах и работе мышц.

**Пятая причина** одна из наиболее приятных, т.к. она непосредственно связана с **внешним видом человека**. Если поискать информацию, к примеру, в Интернете, то можно обнаружить бесчисленное число примеров, когда люди кардинально меняли свою внешность: накачивали мышцы, из вечных "скелетиков" и толстяков становились людьми с потрясающей фигурой. Для многих именно это оказывается самой сильно мотивацией. К тому же, красивое тело – это ещё и сексуальное тело, что тоже не может не радовать, ведь успех у противоположного

пола обеспечен на 100%. Но. Конечно же, нельзя забывать и о личностном и духовном росте.

**Шестая причина** – это **нормализация сна**. Систематические занятия спортом обеспечивают здоровый сон, благодаря чему стимулируется производство организмом эндорфинов, которые освобождают человека от нервного напряжения и стрессов, предотвращают возникновение депрессивных состояний и бессонницы.

**Седьмая причина** вкратце уже была упомянута нами, когда мы говорили о весе. Спортивные упражнения, помимо всего прочего, представляют собой отличный **способ контроля аппетита**. Здесь опять же следует сказать об эндорфинах, т.к. они служат своеобразным предохранителем, блокирующим чувство голода в ненужные моменты, и активизирующим его только тогда, когда организму действительно нужна подзарядка. Так и получается, что, занимаясь спортом, человек перестаёт как недоедать, так и злоупотреблять едой.

**Восьмая причина** заключается в том, что спорт – это **способ противостоять хроническому утомлению**, повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие. Посещая спортзал, ходя на тренировки, совершая пробежки, человек делает себя сильнее перед воздействием внешних обстоятельств и давлением будничной жизни. Каждый день становится наполненным стимулами и желанием добиваться целей, смело шагая по жизни.

**Девятая причина** подразумевает быстрое **восстановление организма после различного рода травм**, тяжёлых заболеваний, операций и т.п. И интересно то, что это действует во всех случаях, т.е. не важно, предшествовали занятия спортом каким-либо проблемам со здоровьем или проблемы со здоровьем предшествовали занятиям спортом – положительное воздействие спорта будет заметным всегда, т.к. организм становится в разы сильнее, чем был прежде.

И в качестве **десятой причины** можно назвать **образ жизни в целом**. Занимаясь спортом, человек может круто изменить себя, свою личность и свою жизнь. И этому есть огромное количество подтверждений. Спорт можно назвать даже своеобразной терапией, ведь многие люди, которым их жизнь казалась тёмным туннелем, в конце которого не было света, после нескольких месяцев занятий начинали замечать долгожданный огонёк, а со временем вообще приходили к гармонии и счастью. Кроме того, спорт помогает избавиться от вредных привычек, изменить круг общения, найти новых друзей и даже обрести спутника жизни. Как ни крути, спорт можно охарактеризовать только положительными качествами. Это, пожалуй, одно из немногих, о чём вообще нельзя сказать ничего плохого.

У каждого могут быть свои причины для занятий спортом и главное – это их найти. А примеров, действительно, хоть отбавляй. Хрупкие и нежные девушки записываются в секции боевых искусств, чтобы уметь постоять за себя и дать отпор обидчику в опасной ситуации. Люди, перенёсшие тяжёлые травмы опорно-двигательного аппарата, начинают заниматься гимнастикой или даже йогой. Да, они упорно трудятся, но зато от былых травм не остаётся и следа. Неказистые ребята, которых все шпыняли в школе и над которыми вечно смеялись сверстники, открывают для себя тренажёрные залы, где начинают "строить" свои тела, после чего становятся объектами зависти и даже подражания для других парней и настоящим искушением для самых сексуальных девушек.

Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше.

**Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!**

<https://4brain.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category144/category145/4942/](http://detkiyumen.ru/biblio/category144/category145/4942/)