

# "Польза спорта"



«Если вы уже устали – сели-встали, сели-встали! Не страшны вам Арктика с Антарктикой» - поет Высоцкий в знаменитой песне о пользе утренней гимнастике. И песня эта неслучайно так популярна – она, как и сами занятия спортом, всегда поднимает настроение.

В спортивном образе жизни есть много плюсов и минусов, но начнём с

плюсов:

**Регулярное выполнение физических упражнений способно:**

- укрепление силы воли
- устойчивость к стрессу
- укрепление иммунитета
- увеличение выносливости

**Вредные характеристики занятий спортом:**

- травмы
- страх неудачи
- психологическое давление
- ограничения в питании

Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

Уже после 30 минут занятий спортом в организме высвобождаются эндорфины, и они действуют как морфин. Симптомы: легкая эйфория, уменьшение ощущения боли и

*усталости, снижение стресса и усталости. Следствие – боевой настрой, который повышает мотивацию заниматься спортом, благодаря чему тренировки становятся регулярными.*

*Многие люди жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы. Однако занятия спортом **позволяет держать вас в хорошей форме** без лишних усилий. Утренняя пробежка, игра с детьми в спортивные игры, теннис, бадминтон или другой вид спорта заряжает вас энергией, к тому же это весело и интересно.*

*Спорт - это хороший способ **избавиться от стресса** и депрессии. Концентрация на игре легко отвлекает от проблем повседневной жизни.*

*Все виды спорта включают в себя большое количество физической активности из-за чего вы будете чувствовать себя выжатым как лимон. И чтобы восстановиться организм будет требовать крепкого и **долгого сна**.*

*Очень рекомендую заниматься спортом, его пользу можно понять по всем критериям, которые были названы ранее.*



