

# «Роль спорта в жизни человека»



- ▶ В последнее время большинство людей стало уделять себе и собственному здоровью уж слишком малое количество времени, ссылаясь на большую занятость и многочисленную нехватку свободных часов. Некоторые из их не обращают должного внимания своему физическому развитию из-за банального и ошибочного мнения, что регулярные спортивные нагрузки не имеют особого значения и вряд ли существенно повлияют на их здоровье. Однако, как я уже сказал, подобные мысли являются не совсем правильными, потому что спорт действительно способен кардинально изменить жизнь любого человека.

- ▶ Ни для кого не секрет, что регулярное занятие спортом приносит колоссальную пользу человеческому организму. Даже обычное соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) без каких-либо тренировок помогает людям заметно улучшить своё самочувствие и повысить иммунитет к различным болезням. И несмотря на то, что небольшая часть населения нашей планеты не видит в занятии спортом существенного смысла, каждому из нас следует понимать особую необходимость физической активности в нашей жизни, так как она имеет множество серьёзных преимуществ, о которых мы сейчас и поговорим.



# Преимущества занятия спортом

- ▶ В зависимости от Вашего возраста и текущего вида деятельности, занятие спортом может повлиять на Вас по-разному. Но, так или иначе, это влияние будет нести за собой исключительно положительный характер. Например, если Ваша профессия включает в себя неподвижную работу, из-за которой у Вас начинается накапливаться лишний вес, то спорт и ЗОЖ отлично помогут Вам избавиться от подобной проблемы. Если же Ваш род деятельности связан с физической работой, то спортивная нагрузка позволит Вам увеличить свои силовые качества, выносливость и многое другое.
- ▶ Если же рассматривать основные достоинства спортивной жизни в общих чертах, то можно выделить её следующие преимущества:
- ▶ 1. Регулярное занятие спортом укрепляет здоровье и иммунную систему людей, защищая их от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний. Именно к такому выводу пришли американские учёные-исследователи после проведения небольшого эксперимента, в результате которого выяснилось, что даже крайне незначительное увлечение человеком физической деятельностью благоприятно сказывается на функциональности его организма.
- ▶ 2. Спорт является идеальным средством для развития силы воли. Как правило, любая спортивная дисциплина включает в себя достижение определённого результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Следовательно, когда человек регулярно занимается спортом, то он одновременно тренирует и свои волевые качества.
- ▶ 3. Занятие спортом позволяет человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами. Довольно-таки часто, люди занимаются физической культурой в специально-отведённых для подобной деятельности местах (стадионы, спортивные площадки и залы) совместно с остальными спортсменами, с которыми в итоге находят общие интересы и продолжают общение уже в повседневной жизни.
- ▶ 4. Физические упражнения являются наилучшим методом борьбы с лишним весом. Никакие диеты и, что намного хуже, препараты не способны произвести такой же эффект в процессе похудения, как спортивные нагрузки. К тому же, если человек с детства активно занимается спортивной деятельностью, то такое заболевание как «ожирение» его точно никогда не достигнет.
- ▶ 5. Благодаря спорту можно обзавестись не только отличным здоровьем и настроением, но и неплохим источником дохода. В данном случае речь идёт о профессиональных спортивных дисциплинах, которые позволяют многим спортсменам заниматься любимым делом и при этом зарабатывать себе на жизнь. Ну и самым главным здесь является то, что такой жизни может достичь любой человек, у которого есть не только желание стать квалифицированным спортсменом, но и необходимые навыки для достижения этой цели.
- ▶ Помимо всего вышеперечисленного, спорт способен помочь Вам справиться с эмоциональным напряжением, гневом и депрессией; повысить продуктивность и работоспособность мозга; обрести высокую [самооценку](#) и уверенность в себе.

# Основные требования при занятии спортом

- ▶ Несмотря на огромное изобилие положительных свойств спортивной жизни, было бы несправедливо не упомянуть об её главных требованиях, которые необходимо соблюдать в процессе занятия спортивными упражнениями. В принципе, их не очень много, однако каждое из этих условий необходимо выполнить, дабы не получить сплошной вред от будущих тренировок.
- ▶ Во-первых, чтобы не причинить ущерб здоровью от занятия физкультурой, нужно пройти обследование в поликлинике и убедиться, что Вам разрешено заниматься тем видом спортивной деятельности, который Вы выбрали.
- ▶ Во-вторых, если Вы занимаетесь таким видом спорта, в котором необходимо пользоваться спортивным оборудованием, то перед их использованием надо проконсультироваться с тренером или же с опытным в этом деле человеком.
- ▶ В-третьих, во время тренировок всегда прислушивайтесь к своему организму. Если Вы чувствуете слабость и нежелание продолжать занятие спортом, то не мучайте себя, а уезжайте домой отдыхать. И при этом помните, что чрезмерные нагрузки способны серьезно навредить Вашему здоровью.

*Фото: Андрей Ведерников*



# Что делать, если нет времени для занятия спортом?

- ▶ К сожалению, современный мир людей устроен так, что не каждый из нас может позволить себе найти лишнее время для занятия спортом. Повседневная жизнь постоянно подкидывает нам новые сложности в виде проблем на работе или же домашних хлопот, из-за чего мы просто-напросто забываем уделять должное внимание собственному здоровью. Однако, в действительности всё обстоит не так плохо, как кажется. И вот почему:
- ▶ Если в Вашей жизни не хватает свободного времени из-за постоянной работы, то попробуйте заниматься спортом прямо на рабочем месте. Например, перестаньте пользоваться лифтом и начните уделять особое внимание ходьбе пешком. Ну а во время работы не забывайте делать регулярные перерывы для спортивной разминки. Таким образом, положительный заряд энергии Вам точно будет обеспечен, да и проблемы со здоровьем у Вас не будут возникать.
- ▶ Если же Вы работаете на дому, то у Вас не должно возникнуть проблем с недостатком времени. В данном случае не забывайте несколько раз в день выходить на свежий воздух и по возможности посещать спортивные площадки. Ну а если Вам не особо нравится проявлять спортивную активность при людях, то Вы можете сделать из своей комнаты небольшой спортзал, прикупив для него парочку гантелей и прочих спортивных оборудования.

# Заключение

В конце статьи мне хотелось бы ещё раз отметить важную роль спорта в жизни человека и посоветовать своим читателям со всей ответственностью относиться к своему здоровью. Старайтесь находить хотя бы немного времени для занятия физическими упражнениями или же просто ведите здоровый образ жизни. И только в этом случае Вы точно будете уверены, что все инфекции и вирусы будут обходить Вас стороной. К тому же никогда не забывайте, что:  
«Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь»

