

СПОРТ ЯК ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Сьогодні спорт – невід’ємна частина людського життя. Саме тому, дослідження цієї теми є досить актуальним сьогодні. За результатами спостережень лікарів, регулярні фізичні навантаження і заняття спортом підвищують настрій і загальну фізичну активність людини, покращують опір до захворювань, психологічних стресів, нормалізують окисно-відновні процеси, підвищують імунітет, а також активізують процеси кровообігу. Здоров’я

Метою мого дослідження є стимулювання людей до ведення здорового способу життя, а також популяризація спорту серед молоді.

Мабуть, кожна людина запитувала себе неодноразово, чому спорту приділяють так багато уваги і завжди стверджують, що це так необхідно. Напевно тому, що це саме та діяльність, яка допомагає людям бути здоровими, загартованими і витривалими. Регулярна фізична активність є досить важливою для правильного психофізичного розвитку, вона гарантує фізіологічний ріст, забезпечує підтримку правильної маси тіла, запобігає виникненню патологій і взагалі, дає людям багато переваг, які вони збережуть навіть у подальшому своєму житті.

Проте, на жаль, з процесом розвитку нових технологій, чимало людей почали вести малорухомий спосіб життя, вони стали фізично менш активними. Великою проблемою є те, що дефекти здоров’я, спричинені постійною пасивністю до руху, виникають не тільки у людей в зрілому віці, а у підлітків і навіть у дітей. Тому заняття фізичною культурою – це не тільки покращення здоров’я, а і продовження життя.

Сьогодні існує велике розмаїття видів спортивної діяльності, кожен може обрати для себе саме той, який найбільше лежить до душі. Починаючи від баскетболу, волейболу і футболу, закінчуючи біатлоном, регбі і дзюдо. Не так важливо, яким саме видом спорту людина вирішить займатися, – головне, зробити перший крок і розпочати займатися ним, піклуючись не тільки про своє здоров’я, а і про свій гарний настрій і гарну фігуру.

Важливо згадати, що спорт для деяких людей – це не тільки спосіб гарно провести вільний час, це ще і професія, джерело хорошого заробітку деяких спортсменів.

Не стане новиною те, що спорт – це не тільки корисно, а і модно. Соціум зникає до думки про те, що фізичне навантаження чинить позитивний вплив на людський організм, тому зараз все більше і більше людей починають ходити до спортивних залів, записуються до басейнів, займаються йогою та присвячують декілька хвилин фізичній зарядці вранці. Всі пам’ятають загальне правило «Рух – це життя».

Підсумовуючи все вище сказане, ми можемо сказати, що люба фізична діяльність має здійснюватися в міру. Не важливо, заняття яким видом спорту вибере людина, головне – щоб від цього була користь і тоді, з часом, кожна цілеспрямована особа доб’ється свого бажаного результату.

*Науковий керівник: Гейченко С.П.,
ст. викладач*