**Автор:**

Конаков Иван Эдуардович

3 курс, ЛД-31,

ЕТЖТ-филиал РГУПС,

г. Елец Липецкой области, Россия

[vanakonakov2@gmail.com](mailto:vanakonakov2@gmail.com)

+79802668578

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна,

преподаватель,

ЕТЖТ-филиал РГУПС, г. Елец

**Зачем нужно заниматься спортом?**

Физические упражнения - это не только способ сбросить лишний вес и подтянуть тело. Спорт оказывает положительное влияние не только на наш внешний вид, но и на работу всего организма! Ведь люди, регулярно выполняющие физические упражнения, гораздо чаще пребывают в хорошем расположении духа, а их самочувствие гораздо лучше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Вот несколько причин, почему нужно заниматься спортом:

1. Он оказывает положительное влияние на внешний вид и работу всего организма.
2. Регулярные занятия повышают иммунитет и улучшают самочувствие.
3. Во время тренировки организм вырабатывает эндорфины, благодаря чему самочувствие человека после занятия спортом улучшается.
4. Спорт помогает телу оставаться подтянутым и молодым, а скорость обмена веществ дольше остается на высоком уровне.
5. Физические упражнения помогают организму избавиться от токсинов.
6. У людей, занимающихся спортом, гораздо легче проходит процесс засыпания, а сон становится крепче.
7. Сердечно-сосудистая система укрепляется, что снижает риск инсульта.

Важно помнить, что первые дни нагрузку лучше не повышать. Организм ещё не приспособлен к регулярным тренировкам, и можно нанести ему вред.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует для людей от 18 до 64 лет:

* аэробные нагрузки умеренной интенсивности - 150-300 минут в неделю;
* аэробные нагрузки высокой интенсивности - 75-150 минут в неделю;
* упражнения на развитие мышечной силы - дважды в неделю.

Аэробные нагрузки - это упражнения, во время которых организм получает большое количество кислорода. К ним относятся:

* быстрая ходьба;
* подъем по лестнице;
* бег;
* аэробика;
* плавание;
* танцы;
* спортивные игры.

Важно не только добавить активности в свою жизнь, но и снизить количество «пассивностей»: ограничить время, которое вы проводите сидя или лежа.

Спортом заниматься нужно. Во-первых, это неоценимая польза для здоровья. При физической нагрузке всё тело и мышцы находятся в движении, напряжении и тонусе, тем самым заряжая организм всем самым необходимым для крепкого здоровья и физической формы. Спортом и физической культурой желательно начинать заниматься с детства. Ведь характер у человека формируется с детства. И как раз спорт характер закаляет, делает человека:

* выносливым;
* сильным;
* смелым.

Спорт развивает в человеке самодисциплину, вырабатывает привычку следовать распорядку дня и не позволять раскисать себе ни при каких обстоятельствах. У занимающегося спортом человека закаляется сила воли, выдержка, упорство, повышается самооценка и вера в собственные силы. Спортивный человек всегда может постоять за себя, а так же за своих друзей, которые наверняка тоже захотят заняться спортом.

В школах для занятий спортом проводится физическая культура, организованы спортивные кружки и секции. Спортом можно заниматься и в специальных учреждениях, созданных для этих целей. Если приложить максимум усилий, и если будут достигаться неплохие результаты, то можно попытаться продвигать себя дальше, в профессиональном спорте. Все знаменитые спортсмены начинали так же, с самого начала... Поэтому если есть огромное желание и стремление, то можно попробовать. А вдруг получится?

Спорт – это красиво!

Спортивный человек - это всегда красивый человек. Для примера, посмотрите на выдающихся спортсменов: какие они стройные, подтянутые, сильные, всегда стараются держать себя в форме и тонусе. У людей, которые занимаются спортом, всегда приподнятое настроение. Своим позитивом и хорошим настроением они «заряжают» окружающих себя людей.

Есть множество примеров, когда больные или не совсем здоровые люди, ставили перед собой цель - во что бы то ни стало встать на ноги и обрести здоровье. И благодаря огромной силе воли, выдержке и регулярным занятиям спортом, эта мечта осуществлялась.

Заниматься спортом - это всегда полезно и никогда не поздно!