

ЯК ДОПОМАГАЄ СПОРТ

Зміна тіла та зовнішнього вигляду загалом. Ні для кого не секрет, що завдяки регулярним спортивним заняттям покращується фізична форма, накачуються м'язи, зменшуються об'єми, тіло стає більш привабливим та підтягнутим в цілому.

Підвищення самооцінки. Спортивні заняття позитивно впливають і на самооцінку, людина стає сильнішою як особистість. Це відбувається не тільки через покращення зовнішнього вигляду. Найчастіше, щоб записатися в спортклуб, доводиться долати власні страхи і слабкості, як наслідок, зміцнюється характер та підвищується самооцінка зокрема. **Покращення сну.** Регулярні спортивні заняття покращують якість сну.

Так, у 2010 році проводилося дослідження, для якого була сформована група жінок у віці 60 років. Частина із них повинна була протягом чотирьох місяців займатися на велотренажерах та бігових доріжках тричі на тиждень, інші ж – продовжували вести неактивний спосіб життя. У кінці програми жінки із групи з фізичними вправами спали набагато міцніше, ніж на початку дослідження: більшість ночей, в середньому, на 45 хвилин – 1 годину довше, рідше прокидаючись.

При цьому вони зазначали, що відчувають себе більш енергійними і менш сонними. **Уникнення стресу.** Численні дослідження показали, що люди, які займаються спортом, незалежно від віку, практично не страждають від стресу та депресії. Справа в тому, що спорт – це відмінний спосіб протистояти хронічній втомі, підвищити стійкість до стресів, збільшити запас життєвої енергії і підтримувати гарне самопочуття.

Відмова від шкідливих звичок. Завдяки спорту ви зможете позбутися шкідливих звичок. Відмова від нікотину і алкоголю викликає так званий «синдром відміни», який значно легше подолати завдяки тренуванням. **Покращення здоров'я.**

У людей, що займаються спортом (навіть у непрофесійних спортсменів) здоров'я в рази міцніше, ніж у тих, хто не займається ним. І це неспроста: заняття спортом покращують роботу серця, нормалізують кров'яний тиск, позитивно впливають на всі життєво важливі системи організму, а також покращують мозкову активність і уповільнюють процеси старіння. І ще один загальновідомий факт, який являється відмінним аргументом на користь спорту – тренування зміцнюють імунітет.

Гартування характеру. Регулярні заняття спортом впливають на власну самодисципліну, вироблення сили волі.

Підвищення самооцінки. Спортивні заняття позитивно впливають і на самооцінку, людина стає сильнішою як особистість. Це відбувається не тільки через покращення зовнішнього вигляду. Найчастіше, щоб записатися в спортклуб, доводиться долати власні страхи і слабкості, як наслідок, зміцнюється характер та підвищується самооцінка зокрема. **Покращення настрою та прилив енергії.**

Інтенсивне тренування краще будь-якого походу до психотерапевта, адже фізичні навантаження змусять викинути з голови все зайве. Пробіжка або заняття в залі, наче кнопка перезавантаження для голови. Що б не сталося: проблеми в родині або на роботі – тренування спричинить викид в кров гормонів адреналіну і ендорфіну, що сприяє миттєвому поліпшенню настрою. Після фізичних вправ людина практично завжди відчуває прилив сил, нехай навіть і втомилася фізично; її

моральний дух на висоті, психічний стан – прекрасний, а життєвий тонус максимально активізовано.

Отож, не зволікайте із заняттями спортом, дочитуйте статтю і йдіть бігати, присідати чи танцювати. Перетворіть спорт в щоденну звичку, і ви й не помітите, як ваше життя покращиться у всіх сферах!

Література: <https://fitnesscity.com.ua/2021/10/15/10>

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, В.Ю. Літовченка