

### **Почему нужно заниматься спортом?**

Спорт – это физические нагрузки, пробежки по утрам, регулярные тренировки, здоровый образ жизни, красивое тело и масса удовольствий от этого. Что вы думаете об этом? Есть люди, у которых или не хватает времени, или они не выдерживают нагрузок и бросают это дело. Это люди ленивые, но они все мечтают о прекрасном теле. Многие, маскируя свою лень, начинают болеть у телевизоров, ходить на соревнования, смотреть на любимую команду по баскетболу, волейболу, футболу. Но от этого их тело не станет красивее, здоровье не станет лучше, крепче. Итак, какая же польза от занятий спортом?

Во-первых, хорошее здоровье. В наше время без него никак нельзя. Если крепкое здоровье, то и не будешь пропускать любимые тренировки, уроки в школе, будет красивое тело.

Во-вторых, от тренировок еще больше сил. Повышается трудоспособность и настроение. Если есть силы, безусловно, можно защититься от обидчиков или за кого-нибудь заступиться.

В-третьих, физические нагрузки хорошо снимают депрессию, таким образом можно избежать стресса.

В-четвертых, при упражнениях кислород в буквальном смысле попадает в каждую клетку нашего тела, следовательно, улучшается кровообращение, кожа очищается, и проходят прыщи.

В-пятых, регулярные тренировки способствуют более глубокому и спокойному сну ночью.

В-шестых, занятия спортом также укрепляют веру в собственные силы и повышают самооценку: вы чувствуете, что можете улучшить свой внешний вид, независимо от того, каков ваш возраст и физическое состояние.

В-седьмых, хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстанавливаться после перенесённых операций, заболеваний, травм. В некоторых больницах пациентам, которым следует перенести операцию на грудной клетке или брюшной полости, прописывают дней за десять - четырнадцать курс упражнений.

Надеюсь, я убедила вас, что занятия спортом – это одни сплошные плюсы. У меня есть знакомые, которые в течение года добились таких больших результатов. Удовольствие вам будут доставлять упражнения, если вы сами этого хотите, а не кто-то вам сказал, и вы начали заниматься спортом. Я радуюсь, когда вижу людей, которым более пятидесяти, и они занимаются спортом. Несмотря на возраст, они могут достойно выглядеть на пляже, не бегать к врачам. Запомните, спорт – это жизнь!