Зачем заниматься спортом: 10 причин  
Спорт, тренировки, пробежки по утрам, [здоровый образ жизни](http://4brain.ru/zozh/) – что вы думаете об этом?

Кому-то это нравится, кому-то – нет, а кто-то вообще относится к этому вопросу индифферентно. Но, как бы то ни было, следует знать, что на стороне тех, кто занимается спортом, есть особые преимущества, о которых мы и поговорим в этой статье. Но сначала – несколько слов о малоподвижном образе жизи.Знаете ли вы, что, согласно медицинским исследованиям, средняя норма движения обычного человека составляет 15 тысяч шагов в день, т.е. около 10 км? Вы проходите или пробегаете столько ежедневно? Наверняка, положительно ответят немногие.

Утром мы едем на работу, днём находимся на своём рабочем месте (если мы не курьеры, конечно), вечером снова едем домой, отдыхаем и отправляемся ко сну. И так каждый день, за исключением выходных. Если же ваш образ жизни не соответствует примеру выше, вы регулярно тренируетесь или каким-то особым образом сумели выстроить свой график, то примите наши поздравления. Но согласитесь, что людей, которые, по большому счёту, ведут пассивный образ жизни (пусть и отличающийся от того же примера выше), значительно больше, чем тех, кто живёт максимально активной жизнью.

А малоподвижный образ жизни, в свою очередь, приводит к не очень хорошим последствиям, таким как, например, проблемы со здоровьем, пониженный жизненный тонус, апатичное состояние, слабоволие и т.д. Да и физическая форма в этом случае оставляет желать лучшего. Ещё раз повторимся, что мы не ровняем всех «под одно», но говорим о большинстве.

10 причин заниматься спортом

**Первая причина**, она же и основная, это, конечно же, здоровье. У людей, занимающихся спортом (даже у непрофессиональных спортсменов) здоровье в разы крепче, чем у не занимающихся им. И это не просто так: занятия спортом усиливают сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.

**Вторая причина** – это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически; его моральный дух на высоте, психическое состояние – прекрасное, жизненный тонус максимально активизирован. Не зря говорят, что спорт – лучшее средство от депрессии, ведь он помогает на время отстраниться от проблем и неприятностей и посмотреть на них под другим углом, а это, ко всему прочему, помогает отдохнуть и психике.

**Третья причина** – спорт укрепляет веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает [волю](http://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8-%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B-%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B8/), делает человека сильнее как личность. Ведь во многих случаях тренировки тесно взаимосвязаны с преодолением своих слабостей, работой на пределе своих возможностей, переоценкой своих ценностей и многими другими вещами, которые закаляют характер человека.

**Четвёртая причина**довольно банальна, но, тем не менее, очень важна – это насыщение организма кислородом. Во время выполнения различного рода упражнений организм человека начинает потреблять большее количество кислорода, тем самым насыщая им все свои клетки. А это улучшает кровообращение и работу капилляров, а также исключительно благоприятно сказывается на реакции, рефлексах и работе мышц.

**Пятая причина** одна из наиболее приятных, т.к. она непосредственно связана с внешним видом человека. Если поискать информацию, к примеру, в Интернете, то можно обнаружить бесчисленное число примеров, когда люди кардинально меняли свою внешность: накачивали мышцы, из вечных «скелетиков» и толстяков становились людьми с потрясающей фигурой. Для многих именно это оказывается самой сильно [мотивацией](http://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php). К тому же, красивое тело – это ещё и сексуальное тело, что тоже не может не радовать, ведь успех у противоположного пола обеспечен на 100%. Но. Конечно же, нельзя забывать и о [личностном](http://4brain.ru/blog/%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F/) и духовном росте.

**Шестая причина** – это нормализация сна. Систематические занятия спортом обеспечивают [здоровый сон](http://4brain.ru/blog/%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D0%BD%D0%B0/), благодаря чему стимулируется производство организмом эндорфинов, которые освобождают человека от нервного напряжения и стрессов, предотвращают возникновение депрессивных состояний и бессонницы.

**Седьмая причина**вкратце уже была упомянута нами, когда мы говорили о весе. Спортивные упражнения, помимо всего прочего, представляют собой отличный способ контроля аппетита. Здесь опять же следует сказать об эндорфинах, т.к. они служат своеобразным предохранителем, блокирующим чувство голода в ненужные моменты, и активизирующим его только тогда, когда организму действительно нужна подзарядка. Так и получается, что, занимаясь спортом, человек перестаёт как недоедать, так и злоупотреблять едой.

**Восьмая причина**заключается в том, что спорт – это способ противостоять хроническому утомлению, повысить [стрессоустойчивость](http://4brain.ru/zozh/psy.php" \t "_blank), увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие. Посещая спортзал, ходя на тренировки, совершая пробежки, человек делает себя сильнее перед воздействием внешних обстоятельств и давлением будничной жизни. Каждый день становится наполненным стимулами и желанием [добиваться целей](http://4brain.ru/time/celi.php), смело шагая по жизни.

**Девятая причина** подразумевает быстрое восстановление организма после различного рода травм, тяжёлых заболеваний, операций и т.п. И интересно то, что это действует во всех случаях, т.е. не важно, предшествовали занятия спортом каким-либо проблемам со здоровьем или проблемы со здоровьем предшествовали занятиям спортом – положительное воздействие спорта будет заметным всегда, т.к. организм становится в разы сильнее, чем был прежде.

И в качестве **десятой причины**можно назвать образ жизни в целом. Занимаясь спортом, человек может круто изменить себя, свою личность и свою жизнь. И этому есть огромное количество подтверждений. Спорт можно назвать даже своеобразной терапией, ведь многие люди, которым их жизнь казалась тёмным туннелем, в конце которого не было света, после нескольких месяцев занятий начинали замечать долгожданный огонёк, а со временем вообще приходили к гармонии и счастью. Кроме того, спорт помогает избавиться от [вредных привычек](http://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B5%D0%BA/), изменить круг общения, найти новых друзей и даже обрести спутника жизни. Как ни крути, спорт можно охарактеризовать только положительными качествами. Это, пожалуй, одно из немногого, о чём вообще нельзя сказать ничего плохого.

У каждого могут быть свои причины для занятий спортом и главное – это их найти. А примеров, действительно, хоть отбавляй. Хрупкие и нежные девушки записываются в секции боевых искусств, чтобы уметь постоять за себя и дать отпор обидчику в опасной ситуации. Люди, перенёсшие тяжёлые травмы опорно-двигательного аппарата, начинают заниматься гимнастикой или даже йогой. Да, они упорно трудятся, но зато от былых травм не остаётся и следа. Неказистые ребята, которых все шпыняли в школе и над которыми вечно смеялись сверстники, открывают для себя тренажёрные залы, где начинают «строить» свои тела, после чего становятся объектами зависти и даже подражания для других парней и настоящим искушением для самых сексуальных девушек.

Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше.

Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!