

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва № 7 «Акробат» городского  
округа Тольятти

# СПОРТ — НОРМА ЖИЗНИ

Автор: тренер-преподаватель  
МБУДО СШОР № 7 «Акробат»  
Шилова Ю.В.

Тольятти, 2021г.

Прогулки на велосипеде, как и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела. С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывание на тему спорта: будь то «О, спорт! Ты – Мир!!» или «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других. И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.

В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно-двигательную систему в тонусе. Но в идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения и, можно сказать, до смерти, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте. Какое же конкретно влияние на наш организм оказывают занятия спортом?

### Утренняя зарядка

О пользе зарядки нам твердят с самого детства и трудно поспорить с этим утверждением. Многим из нас начинать утро с зарядки мешает элементарная лень, но, поборов её, вы сможете понять, что недаром провели первые минуты после сна, потратив их на зарядку. Поддерживать себя в форме каждый день намного полезнее, чем время от времени посещать тренажёрный зал, что получается далеко не у всех ввиду различных факторов, будь то время или финансовые возможности. Зарядка не займёт много времени, и Ваш бюджет никак не пострадает! Ещё один плюс зарядки в том, что она заряжает Вас энергией с самого утра, и на работе вы уже не ищете момента, чтобы незаметно вздрогнуть, а полными сил принимаетесь за свои обязанности.

### Ходьба

Ходьба является, пожалуй, самым легким из всех видов спорта. На неё не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движения, стимулирует обмен веществ. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневные же прогулки только увеличат положительный результат от такого рода нагрузок. Противопоказаний для ходьбы не существует, ею может заниматься даже гипертоник. Занятия ходьбой рекомендуют для многих заболеваний сердечно-сосудистой, легочной систем, при нервных перенапряжениях и даже в реабилитационные периоды. Она оказывает укрепляющее действие буквально на весь организм.

### Прогулки на велосипеде

Прогулки на велосипеде, как и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела. В результате ежедневных прогулок на велосипеде в течение 20 минут расходуется 300 калорий. Однако не надо себя чрезмерно насиливать большими нагрузками, поскольку в этом случае вместо жировых соединений организм будет сжигать углеводы. Перед отправлением в велопоездку съешьте немного продуктов, содержащих незначительное количество глюкозы, (например, тарелку спагетти с сыром). В течение всего дня во время велосипедной прогулки ешьте мучные изделия, бананы. Это способствует сохранению белковых соединений в мышцах.

### Теннис

Этот вид спорта был популярен во все времена. В самых аристократических семьях было принято владеть ракеткой. А ведь теннис – это не просто игра, это вид спорта, который, несомненно, приносит пользу организму и держит Вас в прекрасной форме. Теннис тренирует

практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних. За один час занятий теннисом расходуется примерно 426 килокалорий. Поскольку теннис – спорт, требующий быстрой реакции, необходимо употреблять продукты, содержащие магний (греческие орехи, чисто мучные изделия).

### **Баскетбол**

Один из любимых видов спорта у американского населения (к сожалению, по большей части, созидательный), и мой, в частности. Баскетбол тренирует мышцы ног и верхнюю часть тела. Спринтерское плавание, увеличивающее объем легких, хорошо дополняет этот вид спорта. Необходимо есть продукты, содержащие железо и витамин С: птицу, рыбу, мучные изделия с фруктами (например, кислые яблоки, грейпфрут).

### **Катание на коньках зимой и летом**

Катание на роликовых коньках – это модное и полезное для здоровья, а также чрезвычайно популярное среди людей всех возрастов занятие, которое сейчас очень активно пропагандируется в России. Как только на улице выдаётся подходящий для этого занятия день, мы наблюдаем множество людей на роликовых коньках в парках и скверах, на тротуарах и тенистых аллеях.

К зимним видам относится катание на коньках. Этот вид спорта благотворно действует, в первую очередь, на координацию движений и на дыхательную систему. Эффективно влияет на развитие костной ткани, укрепление суставов, стабилизирует работу миокарда, нервной системы, помогает исправить осанку.

И даже **шахматы** сжигают калории. При этом есть необходимо яйца, овощи и фрукты, пить молоко. Они укрепляют сердце, улучшают кровообращение.

Существует еще великое множество видов спорта, и только Вы можете решить, какой из них Вам больше по душе.

Таким образом, можно говорить о необходимости занятий спортом в жизни каждого человека. При этом не стоит забывать об уровне его физической подготовки и состоянии здоровья, дабы не нанести вред собственному организму. И если Вы чувствуете необходимость посоветоваться с врачом, не стоит относиться к этому легкомысленно.