Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. К счастью, безвозвратно прошло то время, когда крутым считалась сигарета в зубах и бутылка пива в руках. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное **влияние спорта на здоровье** и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано.

*Влияние спорта на здоровье*

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
3. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. **Спорт и здоровый образ жизни** помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть, поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

*Как заниматься спортом для здоровья?*

Прежде всего, необходимо трезво оценить свои силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Начинающему спортсмену нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только появляется чувство, что мышцы потрудились достаточно, нужно прекращать выполнение упражнения. Не следует расстраиваться, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного результата. Успех придет постепенно с течением времени. Главное не навредить себе в таком благом намерении, как вести **активный здоровый образ жизни.**

Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста. Понятное дело, что маленьким детям, подросткам и пожилым людям противопоказаны нагрузки, связанные, например, с поднятием тяжести. Мужчинам и женщинам среднего возраста можно работать над определенными группами мышц, которые считаются проблемными.

Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата. А если ваши занятия спортом ограничатся посещением спортзала дважды или трижды за полгода, спорт и здоровый образ жизни никак на вас не повлияют.

Однако при всем желании не всегда есть возможность заняться любимым видом спорта. Возможно, нет условий для занятий, возможно, нет финансовых возможностей, чтобы оплачивать услуги тренера и покупать экипировку, а, может быть, начинать заниматься просто поздно. Не стоит отчаиваться! Существует множество самых доступных для новичков видов спорта, которые помогут держать себя в форме без особых затрат.

*Спорт для начинающих*

Легкая атлетика. Наверняка, рядом домом есть обустроенный парк или стадион, где можно устраивать утренние или вечерние пробежки. В крайнем случае, бегать можно и вокруг дома. А понадобится для этого только удобная спортивная одежда и обувь. Бег тренирует мышцы ног и сердечную систему.

Плавание. Отличный способ провести свободное время. Нужно записаться  в бассейн и хотя бы раз в неделю посещать тренировки. Совсем не обязательно сразу плавать на скорость, какое-то время важно просто двигаться в воде, пока организм не привыкнет к нагрузкам. Понадобится купальный костюм и резиновая шапочка. Плавание тренирует плечевой пояс и сердечную систему.

Пешеходный туризм. Каждый день пробираться через лесные чащи, овраги и буреломы – прекрасная возможность закалить не только тело, но и дух. Для туристического похода понадобится веселая компания, спортивная одежда и обувь, а еще интересный маршрут движения. Туризм тренирует, прежде всего, выносливость: и физическую, и моральную.

Танцы. Любой вид танца может рассматриваться как спорт. Он поможет научитьсякрасиво держать спину, владеть своим телом и укрепить множество мышц.

Очевидно, что даже для неподготовленного человека существует множество вариантов занятия спортом. Для этого не нужно ни много денег, ни много времени – это только лишь детские отговорки ленивых людей. Главное, очень хотеть быть активным и здоровым и понимать, зачем это нужно.

***Преимущества физкультуры и спорта***

Во-первых, они позволяют легко справляться даже со значительными физическими и моральными, умственными нагрузками, которые, так или иначе, встречаются нам всем. У нетренированного человека, даже если он молод и здоров, мало преимуществ перед спортивным даже пожилым. Возьмем простой пример: подъем по лестнице. Если вы всегда ездите на лифте, то такой подъем вызовет у вас одышку, учащение сердцебиения, и в целом сильно утомит. А если вы привыкли ходить пешком, то, взбежите по лестнице, не задумываясь. Также легко вы справитесь и каким-либо другим действием, недоступным тем, кто отрицает значение физкультуры и спорта в нашей жизни.

Во-вторых, физкультура и спорт в нашей жизни тренируют мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма. А, следовательно, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы.

В-третьих, физкультура и спорт в нашей жизни полезны людям как умственного, так и физического труда. Первые часто ведут «сидячий образ жизни», что ведет к различным деформациям скелета и позвоночника, снижению интенсивности обмена веществ, и, в конечно итоге, к развитию болезней. Им физкультура и спорт в помогут всегда быть в тонусе. Вторые часто задействуют в своей работе только определенные группы мышц. Им физкультура и спорт  помогут сбалансировать нагрузку и не допустить ассиметричного развития мышц тела.

Согласно исследованию социологов, человек, систематически занимающийся спортом, в 2—3 раза легче переносит тяготы жизни, на 15—20 % более инициативен в работе, общественной жизни коллектива, у него выше творческая активность, общительность, он больше уверен в себе, стремится добиться лучших результатов. Большая группа ученых, изучив влияние физической культуры и спорта на образ жизни человека, сделали вывод также о совершенствовании многих важные социальных и биологических качествах людей, оказывающих прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие и воспитание человека.

В нашей быстротечной жизни, которая наполнена стрессами, экономическими спадами, нехваткой времени, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, красоту и оставаться надолго красивым человеком - это занятия спортом и физкультурой. Поэтому начинать думать о здоровье, красоте тела, внутренней энергии, развитии духовной гармонии необходимо с детства.