**Польза спорта в жизни человека**

Спортивные занятия очень полезны для человеческого организма, еще бы, ведь движение – это жизнь! А спорт – это не что иное, как движение, целенаправленное, положительное и очень нужное. В процессе выполнения различных физических упражнений от мускулатуры к мозгу отправляются миллионы нервных импульсов, они приводят всю нервную систему в повышенное деятельное состояние, это вызывает активизацию работы внутренних органов, увеличивает работоспособность человека, дарит прилив сил и бодрости. Спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни, им занимаются ради собственного удовольствия и ради пользы для здоровья.

     **Спорт это:**

    **- Хорошее физическое здоровье**
Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

    **- Отличная координация**
Правильная и хорошая координация между руками и глазами позволяет вам лучше сосредотачиваться на определенных вещах. Это будет полезно не только в спорте, но и повседневной деятельности.

     **- Физическая форма**
Многие люди жалуются, что у них нет достаточно времени для тренировок, из-за чего они прибавляют лишние килограммы. Однако занятия спортом позволяет держать вас с хорошей форме без лишних усилий. Игра в футбол, хоккей или другой вид спорт заряжает вас энергией, к тому же это весело и интересно.

     **- Дисциплина**
Большинство спортивных игр подчеркивают важность строгого графика занятий и тренировок. Таким образом это формирует дисциплинированность.

    **- Снятие стресса**
Спорт это хороший способ избавиться от стресса и депрессии. Концентрация на игре легко отвлекает от проблем повседневной жизни.

     **- Социализация**
Во время занятий спортом у вас есть множество возможностей познакомиться с новыми людьми и завязать интересные знакомства.

     **- Польза для сна**
Все виды спорта включают в себя большое количество физической активности из-за чего вы будете чувствовать себя выжатым как лимон. И чтобы восстановиться организм будет требовать крепкого и долгого сна.

     **- Удовольствие от занятий**
 При занятии спортом можно получить не только необходимую физическую нагрузку, но и удовольствие.