

## **Спорт и здоровый образ жизни твой стиль.**

Жизнь в ритме спорта – это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы. Занятия спортом представляет собой определенную совокупность физических упражнений и методических приемов, выполнение которых оказывает положительное воздействие на организм человека.

Спортивная индустрия дает множество возможностей для спортивных занятий – это профессиональный спорт, которым занимаются практически с самого детства и до достижения определенного возраста, когда приходит время для завершения спортивной карьеры. В основном многие бывшие профессиональные спортсмены и в дальнейшем связывают свою судьбу со спортом, тренируя подрастающее поколение. Также различные спортивные секции и специальные школы направляют свои усилия на формирование и развитие положительного отношения к спорту, начиная от шахмат и заканчивая культуризмом. А основная цель деятельности официальных спортивных организаций заключается в проведении спортивных состязаний, как на национальном, так и на международном уровне.

Если с профессиональным спортом по каким-то причинам отношения не сложились, то любительский спорт доступен для широкого круга всех желающих вести здоровый образ жизни. Для себя можно выбрать любой вид спортивных занятий, начиная от экстремальных видов спорта (сноуборд, парашютный спорт, роликовый спорт и т.д.), заканчивая самой обычной ежедневной утренней гимнастикой. Можно посещать фитнесцентры, спортивные клубы, тренажерные залы или бассейн, заниматься с тренером индивидуально или выбрать групповые занятия. Нужно отметить, что групповые занятия нередко рассчитаны на семейное посещение и позволяют с пользой провести время всей семье.

Занятия спортом – это огромная физическая нагрузка, поэтому не стоит забывать о правильном питании. Сбалансированный рацион восполнит силы и не даст чувствовать усталости. А спортивный массаж незаменим, когда требуется восстановиться после полученных травм. И, конечно же, спорт и здоровый образ жизни предполагает полный отказ от вредных привычек.

Регулярное посещение спортивных мероприятий или самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений позволяет не только выработать самодисциплину, но и способствуют всестороннему личностному развитию, закаливанию организма и оздоровления человека. Занятия спортом способны сохранить здоровье, подарить заряд бодрости и хорошего настроения.