**Плюсы и минусы физической культуры**

Положительный:

1. Спорт помогает скорректировать фигуру.

Физкультура и правильное питание в совокупности позволяют поддерживать желаемое количество жира и мышц в вашем теле. Только физические упражнения или диета сами по себе не помогут вам привести свое тело в идеальную для вас форму.

Любой профессиональный спортсмен начинал тренировки с самых простых упражнений, постепенно добавляя новые, повышая их уровень сложности. Соблюдая режим дня, правильно питаясь, он постепенно продвигался к цели и в итоге получил не только красивое, стройное и подтянутое тело, но и добился высоких результатов в своей области.

2. Физическая активность помогает снять стресс, улучшает настроение.

За хорошее настроение и эмоциональную стабильность в нашем организме отвечает гормон серотонин. Он вырабатывается именно при регулярных физических нагрузках. Серотонин также содержится в продуктах питания: яйцах, рыбе, мясе, орехах и горьком шоколаде. Конечно, проще съесть плитку шоколада, запить ее кофе и быть счастливейшим человеком. Но это счастье продлится недолго, так как все, что вы съедите, быстро превратится в лишние килограммы. Поэтому лучше провести короткий промежуток времени на пробежке трусцой, чем испытывать угрызения совести и целыми днями потеть в тренажерных залах.

3. Спорт положительно влияет на все группы мышц и органы.

Опорно-двигательный аппарат.

При выполнении движений мышцы опорно-двигательного аппарата сокращаются, мышечная масса растет, а мышечные волокна утолщаются по мере тренировки. Это положительно сказывается на суставах и костях, поскольку они становятся более защищенными, если человек занимается спортом регулярно и умеренно.

Дыхательная система.

У людей, занимающихся спортом, легкие значительно отличаются от легких обычных людей. У спортсменов бронхи расширяются, за счет чего появляются новые альвеолы (воздушные мешочки), что увеличивает жизненную емкость легких. Поэтому спортсмены более выносливы, чем другие.

Когда спортсмен выполняет упражнения, он в большей степени насыщается кислородом, чем обычный человек, тем самым улучшая кровообращение и функцию капилляров.

Метаболизм.

Спорт благотворно влияет на организм человека, в том числе на его обмен веществ, при умеренных физических нагрузках. Жировой обмен ускоряется, и, соответственно, больше их уходит во время занятий спортом, не откладываясь под кожей.

Человек, занимающийся спортом, менее подвержен заболеванию кровеносных сосудов — атеросклерозу.

4. Занятия спортом помогают нормализовать сон.

Все мы знаем, что взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки. При частых физических нагрузках люди быстрее засыпают, крепче спят и реже просыпаются ночью. У них есть режим сна.

Минусы:

1. Занятия спортом отнимают много времени.

Работа над своим телом и улучшение самочувствия - длительный процесс, требующий много сил и времени. Занятия спортом могут занимать почти полдня, включая питание — 5 раз в день.

Если человек действительно хочет этим заниматься и добиваться желаемого результата, то время не будет потрачено впустую.

Каждый новый результат - это маленькая победа над самим собой.

2. Результаты в спорте появляются не скоро.

Чтобы увидеть первые результаты от занятий, нужно регулярно заниматься хотя бы месяц, чтобы увидеть небольшие изменения, не перегружать себя. Не стоит ожидать мгновенного эффекта от физических нагрузок на организм за несколько занятий. Лучше измерить исходное состояние и понаблюдать за изменениями.

3. Постоянный стресс и упадок сил — исчезновение интереса к спорту.

В первое время после занятий человек сильно устает, и у него начинают болеть мышцы. Это может послужить толчком к отказу от тренировок. Ведь не каждый человек способен выдержать такую нагрузку на свой организм в первое время.

На этом этапе главное - не бросать начатое, постепенно организм привыкнет к нагрузкам и результат от интенсивных тренировок не заставит себя долго ждать.

4. Спорт травмоопасен.

Профессиональные боксеры, футболисты и любые другие категории спортсменов периодически получают травмы различной степени тяжести. И это происходит не только на соревнованиях: во время тренировок, утренних пробежек и т.д.

После соревнований по боксу спортсмены часто попадают в больницу с различными травмами — рассечениями, переломами, сотрясениями мозга и т.д.

Футбол менее опасен, чем бокс, но в этом виде спорта можно получить травму, например, перелом из-за неудачного падения.

Но даже несмотря на все эти минусы, нельзя сказать, что спорт вреден для человека. Если правильно им заниматься и соблюдать все правила и технику безопасности, то можно обойтись без вышеперечисленных травм.

В заключение можно сказать, что спорт, несмотря на имеющиеся минусы, - это жизнь. Каждый должен найти для себя причину начать тренироваться, потому что это не требует каких-то более высоких навыков. Даже девушки занимаются боевыми искусствами, чтобы постоять за себя. Люди, получившие травмы, начинают восстанавливаться с помощью тренировок, и через некоторое время от повреждений не остается и следа.

Ни возраст, ни пол, ни телосложение, ни денежное обеспечение не должны мешать, нужно найти в себе силы и начать заниматься спортом, потому что это только сделает человека здоровее и сильнее.