

Груганов Константин, учащийся 10«А» класса



Моё хобби – занятие спортом на свежем воздухе. Мы проводим большую часть нашей жизни в помещении, особенно в зимний период. Теперь подсчитайте, сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе в течение рабочего дня. Если вы проводите слишком мало времени на свежем воздухе, попробуйте вместо тренажерного зала тренироваться на улице в солнечный день.

Я могу выделить основные преимущества занятий спортом на улице. Основными являются 5 преимуществ:

1. Воздух и солнце. В первую очередь во время занятий спортсмен дышит свежим воздухом и находится на солнце, то есть получает важнейший для организма витамин D. Кроме того, дополнительным преимуществом занятий на свежем воздухе можно считать тренировки в любое время года при разных погодных условиях, благодаря которым можно закалить свой организм. Холод в разумных дозах укрепляет наш иммунитет, и это благоприятно сказывается на здоровье в целом. Человек легче адаптируется к внешним погодным факторам и реже болеет.

2. Экономия времени. Чтобы позаниматься в спортклубе, необходимо сначала до него добраться, затем переодеться, позаниматься, принять душ, одеться и добраться до дома. Занимаясь на улице рядом с домом, достаточно просто переодеться, дойти пешком до спортивной площадки, позаниматься, затем вернуться и принять душ. Более того, освободившиеся часы можно потратить на те же занятия спортом – сделать несколько дополнительных подходов к турнику или брусьям либо пробежать километр-другой.

3. Положительные эмоции. На улице можно получить заряд бодрости и хорошего настроения. Физическая нагрузка стимулирует выработку гормона счастья – это эндорфин, который помогает человеку успешно бороться со стрессом и депрессивными расстройствами.



4. Увеличение выносливости. Легкие получают большое количество кислорода, тем самым помогая показывать гораздо большую выносливость. Именно такие тренировки дадут сто процентный результат и эффективность, принося больше пользы.

5. Разнообразие. Компактный инвентарь обеспечивает мобильность, позволяя выбирать для занятий любую удобную локацию. Это может быть берег водоёма, лесопарковая зона, любая спортивная площадка. При желании можно тренироваться каждый раз в новом месте и с разными людьми, постоянно меняя окружающую обстановку. Такой подход очень хорошо сказывается на настроении, мотивации и эффективности.

Хочу добавить, что традиционное уличное оборудование – это турники и брусья, ведь ни современные тренажёры, ни супертяжёлые гири на улицу никто носить не будет. Кроме того, летом нельзя забывать и об игровых видах спорта – футболе, волейболе, баскетболе, а также скейтбордах, роликах и велосипедах.