**Спорт и молодежь**

Приятно смотреть на молодых людей, которые всецело отдают себя занятиям спортом. Многие молодые люди, как парни, так и девушки, в последнее время стали все чаще агитировать в пользу здоровой нации, не употребляющей алкоголь и табачные изделия. Вообразите, насколько могли бы возрасти показатели здоровья населения, если бы вся молодежь отказалась от пагубных привычек и занялась любым видом спорта?

**О развитии спорта на постсоветском пространстве**

Отрадно, что министры спорта многих стран начали уделять большее внимание популяризации спорта среди молодежи. С этой целью создаются различные спортивные программы, благодаря которым начинающий спортсмен может развивать свои умения и навыки.

 Говорили ли о спорте с такой же важностью во времена наших родителей, бабушек и дедушек? Конечно, говорили! Спорт считался основой здоровья подрастающей личности, именно занятия спортом прививали юным умам дисциплину, ответственность, делали коллектив сплоченным и дружным.

 Начать день с обычной утренней зарядки уже считалось признаком хорошего воспитания и понимания пользы спорта для всего тела. Да и потом, показатели сердечно-сосудистых, нервных и других заболеваний в то время были гораздо ниже. А благодаря чему? Именно, благодаря спорту!

**Спорт для молодого организма – польза и развлечение!**

Давайте же посмотрим, чем так полезен спорт для молодого растущего организма?

 1. Спорт – враг стресса. Да-да! Молодежь современная гораздо больше подвержена всевозможным стрессам, чем молодежь, например, лет двадцать назад. У них новые требования к образованию, напряженные учебные графики. Многим приходится начать трудиться уже по достижению работоспособного возраста. Все это, так или иначе, влияет на психику молодого неуравновешенного мозга. Если стресс не преодолеть, он может продолжить нарастать и превратится в депрессию или (еще хуже) нервный срыв. Поэтому довольно часто молодые люди подсознательно ищут способ разрядки. Чаще всего это выливается в употребление спиртных напитков, наркотиков или тяге к сигаретам. Однако, если правильно указать подростку на рациональность применения его энергии, можно открыть ему удивительный мир спорта. Во время спортивных занятий в крови активно вырабатываются гормоны, которые работают на преодоление стресса.

2. Формирование скелета и мышечной массы. Как много времени подростки проводят за компьютерами, игровыми приставками и прочими занятиями! Довольно часто из-за неправильного сидения за столом или партой ученику диагностируют неправильную осанку и искривление позвоночника. Чтобы такого не происходило, нужны регулярные спортивные нагрузки, позволяющие содержать мышцы в тонусе, а значит исправлять осанку доступными методами. В подростковом возрасте скелет еще не сформирован окончательно, многие кости и суставы все еще обладают высокой гибкостью. Поэтому, если закрепить именно эти свойства скелета в переходном возрасте, велика вероятность, что они сохранятся и до зрелости.

 3. Улучшение кровообращения и работы мозга. Как вы думаете, для чего в школе между занятиями часто проводят физкультурные пятиминутки с выполнением элементарных упражнений. Не только для того, чтобы школьники имели возможность отвлечься, но и для того, чтобы разогнать кровь. Высидеть почти час урока, концентрируясь при этом на содержании материала – задача не из легких. Именно поэтому необходимо периодически выполнять простые физические упражнения, чтобы кровь заново ускоряла свой ход по организму. Это, в свою очередь, активизирует работу головного мозга и нервной системы.

 4. Командный дух. Как часто педагогам и родителям приходится наблюдать разрозненность классного коллектива? Все школьники кучкуются группами по определенным признакам и общаются исключительно в своем кругу. Часто от этого страдают одиночки, которые остаются «за бортом» подобных компаний. Командные игры (например, футбол или баскетбол) позволяют молодежи почувствовать общность, приобрести готовность помогать и доверять друг другу в трудную минуту.

**Популярные виды спорта современной молодежи**

 Не теряют своей популярности любимые всеми виды спорта, такие, как футбол, волейбол, хоккей, плавание и т.п.

 Однако в молодежной среде появляется все больше увлечений, которые можно отнести к спорту, так как в той или иной степени они влияют на здоровье и физическое состояние положительным образом.

 Бридж-джампинг. Экстремальный вид спорта. Русское название «прыжки с моста». Любителю острых ощущений к ногам привязывают прочную резинку. После этого он совершает прыжок с большой высоты вниз. Некоторое время экстремал находится в свободном полете, а затем резинка возвращает его на точку отправления.

 Американский футбол. Достаточно агрессивный командный вид спорта. Играют две команды. Цель – отобрать у команды противника овальный мяч и пробежать с ним до тачдауна (части поля противника, где нужно забить гол).

 В числе популярных видов спорта также воркаут (гимнастические и акробатические упражнения на турниках), йога, тайбо (смесь бокса и танцев), скейтбординг, B-mix и многие другие.