**Sporun insan hayatındaki önemi nedir, hakkında bilgi**



**Sporun insan hayatındaki önemi nedir hakkında bilgi**

Spor yaparak stresle mücadele etmek mümkündür. Sporun iki yönden yararı vardır; hem vücutta fizyolojik değişikliklere neden olur, hem de psikolojik açıdan destek verir.

**Sporun fizyolojik yararları**

**\* Spor yaptıkça, akciğerlerdeki esneklik artar**
Esnek bir akciğer, her nefes alışımızda daha çok oksijen almamızı kolaylaştırır. Böylece, hücrelere daha çok oksijen ulaşabilir. Özellikle stresli durumlarda artan oksijen ihtiyacımızı karşılamak açısından, akciğerin, sistemimize destek verme kapasitesinin artması önemli ölçüde yardımcı olabilir.

\* Düzenli spor yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı, spor yapmayan kişilere oranla daha düşüktür.

Düzenli spor yapan kişi, stres altındayken, kalp atışları spor yapmayan kişilerden daha düşük düzeyde kalır ve yavaş yavaş yükselir. Halbuki, vücudu hareketsizliğe alışmış bir kişinin kalp atışları aniden fırlayabilir.

Birdenbire başlayan bir kavgada veya sinir bozucu bir haber aldığımızda, daha önceden sözü edilen adrenalin hormonları, bol miktarda serbest bırakılır. Bunun sonucunda, dinlenme halindeki kalp atım hızı yükselir. Kondisyonlu bir vücutta, adrenalin hormonlarının serbest bırakılma oranlarını denetim altına almak, dolayısıyla kalp temposunun iniş-çıkışlarının aşırıya kaçmamasını sağlamak kolaylaşır.

Kalp atışlarının düşük kalabilmesinin önemi, özellikle bir şok anında fark edilebilir. Düşük kalp atışları, aniden çok yükselebilecek olan kalp atışları yüzünden gerçekleşebilecek bir kalp krizine karşı bir önlemdir.Ayrıca, kişi stres altındayken kalp atışları düşükse daha sakin kalabilir ve duygularını daha rahat kontrol altına alabilir.

**\* Spor yaparken endorfin hormonları üretilir**
Genellikle, yapmakta olduğumuz sporu en az 30 dakika devam ettirdikten sonra, endorfin hormonları salgılanır. Endorfinin vücuttaki işlevi morfine benzetilmektedir. Hem doğal bir ağrı kesici, hem de yatıştırıcı niteliği vardır.

**\* Yorucu ve stresli bir iş gününün sonunda spor yapmak, gün boyunca stresin yarattığı etkilerden arınmamıza yardımcı olur.**
Stresli bir günü sonunda, vücutta büyük bir olasılıkla adrenalin hormonları birikecektir. Vücutta bu hormonlardan gereğinden fazla olduğu sürece rahat etmemiz ve sakin olmamız oldukça zordur.

Yapılan araştırmalar, spor sonucunda hızlanmakta olan metabolizmanın, adrenalin hormonlarından daha çabuk kurtulmamızı sağladığını göstermektedir. Ayrıca, kişinin iş yerindeyken sinirlenmesine, üzülmesine yada endişe etmesine neden olan olayları aklından çıkarmasına yardımcı olabilir. Böylece, akşam yemeğinde de surat asmamış oluruz!

Yarım saat spor yaptıktan sonra, vücudumuzda serbest bırakılmaya başlanan endorfin hormonları, daha önceden söz ettiğimiz gibi, bizi yatıştırır ve rahatlatır. Sağlık açısından bu, sinirlerimizi yatıştırmak için alabileceğimiz ilaçlardan çok daha mantıklı bir çözümdür.

Sporun, ilaçlardaki gibi sağlığımıza dokunabilecek hiçbir yan etkisi olmaması bir yana, artık hepimizin bildiği birçok yararı da vardır. Başka bir deyişle, hem ilaçlara olan bağımlılığımızın azalması, hem de vaktimizi iyi değerlendirmenin verebileceği haz duygusu, günün sonunda spora başvurmamız için yeterli nedenlerdir.

**Sporun psikolojik yararları**
**Kronik psikolojik stresin birikmesini önler.**

Bu tür stres hem tansiyon, hem de kalp rahatsızlıklarını artırabilecek risk faktörüdür.

**Uykusuzluktan kurtulmamızı sağlar.**

Uykusuzluk çekmek, stresin neden olabileceği tipik sonuçlardan birisidir. Uykusuz kaldıkça, stresle baş edebilmemiz de zorlaşır. Düzenli spor yapmak, geceleri daha rahat uyumamızı sağlayarak uyku alışkanlığımızı normal akışına sokabilir.Uykumuzu almak, stresli durumlara karşı dayanıklı olmamıza yardımcı olur.

**Ruhsal açıdan bizi çok rahatlatır**

İnsan spor yaparken problemlerini, dertlerini ve sıkıntılarını unutup, kısa bir süre için de olsa, yaptığı etkinliğe konsantre olur.Ayrıcai yararlı bir uğraş olduğu için, kişi kendisiyle gurur duymaya başlar. Sıkıntı, yerini başarı duygusuna bırakır. Spor yapmak özellikle, güvensizlikten veya boşluktan kaynaklanan stres ve bunalımdan kurtulmaya yardımcı olur. dersimiz.com

**Futbol gibi bir takım sporu yapılıyorsa, kişi hem sosyal iletişim kurar, hem de ortak bir hedef için takımıyla birlikte mücadele verir.**
Diğer takımı yenmek olan bu hedef gerçekleşirse, büyük bir heyecan, mutluluk, gurur ve başarının getirdiği duygular yaşanır. Şayet yenilgi ile sonuçlanacak olursa, bir sonraki maça kadar ortak bir hedef uğruna çalışmaya devam edilecektir. Kişi, tek başına yapılan sporlarda da kendine buna benzer hedefler koyabilir.