

## Мотиваційний лист

Шановні Члени журі, тема моєї дослідницької роботи: «Особливості ступеня загартованості спортсменів ігрових видів спорту»

В час інноваційних технологій людина почала звикати до комфортного життя та не природного відносно сталого середовища, що повністю знищує природну загартованість, нормальну акліматизацію тіла до навколишніх змін середовища та місця проживання людини. Таке зручне життя не дає гарантії, що в будь-який момент таке комфортне життя закінчиться, а людина лишиться беззахисною проти природи та її стихій.

Саме такі думки мене тривожили вже довгий проміжок часу, з тих пір, як почалися пандемії з гострими респіраторними захворюваннями, до якого більшість населення не була готова. Маючи слабкий імунітет і багато хвороб, що з'явилися завдяки впливу людини на природу існування всього живого Землі, ми не можемо побороти звичайне захворювання. Тіло звичайної людини лишило в собі лише малу частину свого потенціалу до акліматизації, чого не можна сказати про спортсменів, що більшу частину свого життя загартовуються, регулярно виконуючи вправи та тренуючись на свіжому повітрі, для підтримки тону тіла.

На тему загартовування залишилось мало якоїсь інформації в друкованих варіантах. Це засмучує адже така інформація справді потрібна кожному для покращення стану свого імунітету, щоб потім була менша вірогідність захворіти. Але на сторінках Google можна було знайти достатньо додаткової інформації для написання цієї роботи. Також я дізналась багато корисної інформації від представників різних видів спорту та користуються великою кількістю загартовуючих процедур для підвищення імунітету та тону тіла, для кращих результатів під час гри, змагань. Також я дізналася, що людина, яка звикла, за довгий проміжок часу, постійно тренуватись, такі вправи не приносять такого дискомфорту чи стресу, як це може здаватись на перший погляд, а навпаки допомагає розслабитись та відпочити від важких тренувальних вправ.

Пристаючи до дослідження мене тривожило, те що я не зможу знайти достатньо важливої інформації про загартовування, у зв'язку з чим не змогла б донести достовірну інформацію до слухачів.

Цим дослідженням я хочу довести, чим більше людина займається спортивними видами діяльності, загартовується, проводить час на свіжому повітрі та слідує за своїм здоров'ям, тим краще буде почуватись тіло, покращиться ментальне здоров'я та самопочуття. Людина менше піддається стресовим ситуаціям тому покращується і ментальне здоров'я загартованих людей. Загартовуватись це не так важко потрібно всього лише хотіти для себе здоров'я та дотримуватись усіх правил і принципів загартовування!