

27 kwietnia 2022

Dzień Sportu, Sprawności Fizycznej i Zdrowego Trybu Życia



Przygotowanie żołnierzy do tolerancji wysiłku związanego ze służbą wojskową, a przede wszystkim do udziału w walce zbrojnej powinno być kluczowe dla każdego dowódcy. Utrzymanie wysokiej kondycji leży w obowiązku każdego żołnierza, a zdrowe odżywianie to element wspomagający prawidłowy rytm codziennego funkcjonowania.

Sport w wojsku pozwala utrzymać sprawność fizyczną potrzebną do wykonywania codziennych obowiązków, kształtuje charakter, pozwala przełamywać własne bariery i ograniczenia. Wymaga dużego zaangażowania i poświęcenia oraz konsekwencji w dążeniu do wyznaczonych sobie celów.

Sport wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Ludzie aktywni fizycznie mają więcej energii, lepszy humor, samopoczucie oraz wyższą samoocenę.

Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem wpływającym pozytywnie na działanie naszego organizmu, zarówno w procesie metabolicznym jak i fizjologicznym. Należy dbać o kondycję, ale nie kosztem zdrowia. Dlatego ważną kwestią przy podejmowaniu aktywności fizycznej jest zachowanie umiaru i zdrowego rozsądku.

Aby trening stał się efektywny, istotne jest nie tylko włączenie aktywności sportowej do planu dnia, ale także monitorowanie parametrów organizmu w celu poznania jego możliwości.

Aktywność w ramach której buduje się relacje w zespole jest w sporcie kwestią zasadniczą. Gry zespołowe, które uczą współpracy mają duże znaczenie we współzawodnictwie sportowym.