

Роль спорту в нашому житті



Виконала студентка групи ОО-103

Павленко Олександра

Спорт має дивовижні властивості. Він об'єднує людей, знайомить їх між собою, спорт зміцнює здоров'я, характер і навіть розумові здібності людей, які ним займаються, розвиває в них такі навички як швидкість, спритність, реакція, координація, витривалість, терпіння і сила.



Спорт робить людей більш стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища. Він часто приносить людям масу позитивних емоцій.

Наприклад, при перемозі улюбленої команди або при досягненні людиною якогось результату в ньому.



А яку роль у вашому житті відіграє спорт?

Є люди, які вважають його нераціональною витратою часу, інші люди не бачать свого життя без спорту, і їх, на велике щастя, більше ніж перших.



А яку роль у вашому житті відіграє спорт?



Причому кожен з них може мати різне ставлення до спорту: хтось вважає за краще дивитися його по телевізору, хтось віддає перевагу просто займатися яким-небудь видом спорту або загально-фізичною підготовкою, ну а для когось спорт - це засіб існування. Серед останніх можуть бути діючі спортсмени, тренери, лікарі, директори різних спортивних товариств, піклувальники спорту та ін. І кожен з них вносить свій внесок у розвиток спорту на нашій планеті.

Хотілося б зазначити, що найбільш для людини корисним, так як і для суспільства є саме заняття спортом. І багато в чому це зумовлено тим, що люди, не дивлячись на успіхи в науці, деградують самі по собі, звичайно, при цьому в певних якостях воно ростуть.



Люди намагаються спростити собі життя. У зв'язку з розвитком техніки фізична праця для людини перестає мати значення. Люди в порівнянні зі своїми далекими предками стають більш немічними і тут ще до всього іншого на них дуже погано можуть впливати такі спокуси, як алкоголь, тютюн і наркотики. І вкрай не бажано піддаватися цим спокусам. І в цьому чудову роль для людини може відіграти заняття спортом, тому що він прямо протилежний цим злим факторам і спокійно може служити альтернативою, яка не дасть людині стати алкоголіком, курцем і наркоманом.



Спорт і здоровий спосіб життя



На допомогу до нас приходить спорт. Щоденні заняття спортом - ось запорука здоров'я і краси. Щоб спорт доставляв задоволення, потрібно правильно вибрати заняття, і спорт буде приносити здоров'я не тільки тіла, але і душі.

Всі ми ще з самого дитинства знаємо, що рух це життя, активний рух - здорове життя. Більшість сучасних людей ведуть відносно спокійний і навіть сидячий спосіб життя. Правильне і здорове харчування в поєднанні не зможе забезпечити здоров'я і красу нашої тіло.



Займаючись спортом, приймайте тільки легку їжу. Приміром: **фрукти, йогурт, сир**. Все інше важко лягає в шлунку, стомлює і навіть при бігу підтюпцем може викликати поколювання в боці. **Красу і здоров'я вам принесуть регулярні заняття спортом.**



Під час фізичних вправ шкіра краще забезпечується кров'ю, м'язи напружуються, у вас поліпшується постава. Кровообіг підсилюється, стимулюється обмін речовин, у вас не тільки покращується здоров'я, а й додається краси. Якщо при підйомі на сходи вам не вистачає дихання, значить, слід терміново зайнятися спортом, щоб бути у формі.





Спорт є необхідною частиною нашого життя. Для занять спортом є всі необхідні умови: стадіони, спортивні майданчики, басейни, фітнес-центри, корти, катки, футбольні поля, лижні станції, гімнастичні зали. Будь-яка людина може вибрати спорт для будь-якого часу року і на будь-який смак.



ЗДОРОВИМ БУТИ-МОДНО



Дякую за увагу!