

# «Спорт и я»

---

конкурс

# Спорт

- **Спорт** — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

# РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

- В последнее время большинство людей стало уделять себе и собственному здоровью уж слишком малое количество времени, ссылаясь на большую занятость и многочисленную нехватку свободных часов. Некоторые из них не обращают должного внимания своему физическому развитию из-за банального и ошибочного мнения, что регулярные спортивные нагрузки не имеют особого значения и вряд ли существенно повлияют на их здоровье. Однако, как я уже сказал, подобные мысли являются не совсем правильными, потому что спорт действительно способен кардинально изменить жизнь любого человека.

- 
- Ни для кого не секрет, что регулярное занятие спортом приносит колоссальную пользу человеческому организму. Даже обычное соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) без каких-либо тренировок помогает людям заметно улучшить своё самочувствие и повысить иммунитет к различным болезням. И несмотря на то, что небольшая часть населения нашей планеты не видит в занятии спортом существенного смысла, каждому из нас следует понимать особую необходимость физической активности в нашей жизни, так как она имеет множество серьёзных преимуществ, о которых мы сейчас и поговорим.

# Преимущества занятия спортом

- В зависимости от Вашего возраста и текущего вида деятельности, занятие спортом может повлиять на Вас по-разному. Но, так или иначе, это влияние будет нести за собой исключительно положительный характер. Например, если Ваша профессия включает в себя неподвижную работу, из-за которой у Вас начинается накапливаться лишний вес, то спорт и ЗОЖ отлично помогут Вам избавиться от подобной проблемы. Если же Ваш род деятельности связан с физической работой, то спортивная нагрузка позволит Вам увеличить свои силовые качества, выносливость и многое другое.

- Если же рассматривать основные достоинства спортивной жизни в общих чертах, то можно выделить её следующие преимущества:
- 1. Регулярное занятие спортом укрепляет здоровье и иммунную систему людей, защищая их от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний. Именно к такому выводу пришли американские учёные-исследователи после проведения небольшого эксперимента, в результате которого выяснилось, что даже крайне незначительное увлечение человеком физической деятельностью благоприятно сказывается на функциональности его организма.

- 2. Спорт является идеальным средством для развития силы воли. Как правило, любая спортивная дисциплина включает в себя достижение определённого результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Следовательно, когда человек регулярно занимается спортом, то он одновременно тренирует и свои волевые качества.
- 3. Занятие спортом позволяет человеку удовлетворить личностные потребности в общении и обзавестись новыми знакомствами. Довольно-таки часто, люди занимаются физической культурой в специально-отведённых для подобной деятельности местах (стадионы, спортивные площадки и залы) совместно с остальными спортсменами, с которыми в итоге находят общие интересы и продолжают общение уже в повседневной жизни.

- 4. Физические упражнения являются наилучшим методом борьбы с лишним весом. Никакие диеты и, что намного хуже, препараты не способны произвести такой же эффект в процессе похудения, как спортивные нагрузки. К тому же, если человек с детства активно занимается спортивной деятельностью, то такое заболевание как «ожирение» его точно никогда не настигнет.
- 5. Благодаря спорту можно обзавестись не только отличным здоровьем и настроением, но и неплохим источником дохода. В данном случае речь идёт о профессиональных спортивных дисциплинах, которые позволяют многим спортсменам заниматься любимым делом и при этом зарабатывать себе на жизнь. Ну и самым главным здесь является то, что такой жизни может достичь любой человек, у которого есть не только желание стать квалифицированным спортсменом, но и необходимые навыки для достижения этой цели.

# Виды спорта

- ВМХ (велосипедный мотокросс) Выездка
  - Айкидо
- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| Академическая гребля | Гольф           |
| Американский футбол  | Гандбол         |
| Бадминтон            | Дартс           |
| Баскетбол            | Карате          |
| Бейсбол              | Легкая атлетика |
| Бокс                 | Прыжки в воду   |
| Велотрековые гонки   | Плавание        |
| Волейбол             | Регби           |
| Вольная борьба       | Футбол          |
|                      | Биатлон         |

- Дзюдо
- Гребля на байдарках и каноэ
- Гребной слалом
- Горный велосипед (маунтинбайк)
- Кикбоксинг
- Конное троеборье
- Джиу-джитсу
- Парусный спорт
- Кудо
- Пляжный волейбол
- Пляжный футбол
- Пауэрлифтинг
- Самбо
- Прыжки на батуте
- Скандинавская ходьба
- Триатлон
- Фехтование
- Хоккей на траве
- Бобслей
- Шахматы
- Фитнес
- Керлинг
- Художественная гимнастика
- Горнолыжный спорт
- Скелетон
- Санный спорт

# Пословицы про спорт

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Паруса и снасти у спортсмена во власти
- Видна силушка в жилушках.
- Главное соревнование — борьба с самим собой.
- Где здоровье — там и красота.
- Движение это жизнь.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Здоровому все здорово.
- И смекалка нужна, и закалка важна.

# ВЫВОДЫ

Спорт – это не только оздоровление и укрепление организма, но и воспитание характера, который нужен для достижения жизненного успеха!

