

МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МОЕЙ ЖИЗНИ

Выполнила:
Васильева Ксения
1ПСО12

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.



С самого детства мы начинаем заниматься спортом, еще в детском саду, на занятиях физической культурой.

В детстве я всегда любила кататься на роликах и велосипеде.



Сейчас, обучаясь в колледже, я также исправно посещаю занятия физической культурой.



Летом я катаюсь на
велосипеде. А зимой
на коньках.



Сейчас я занимаюсь спортом дома. Каждое утро я делаю зарядку. По вечерам выполняю упражнения на растяжку. В свободное время занимаюсь силовыми тренировками. Находясь в деревне я бегаю по вечерам



Спасибо за внимание.

