

СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

ИС-31 СМИРНОВ БОГДАН

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день.

Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого невероятное удовольствие! Поэтому родители записали меня на настольный теннис. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком! Мне нравится этот вид спорта, потому что в нем нет перегрузок, он не очень травматичен, зато развивает гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.



Спорт и здоровье. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей. Человек - творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Спорт в наше время В наше время спортивные состязания и наблюдения за ними стали очень популярными Существует больше 1000 видов спорта, причем их число постоянно увеличивается



Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт открывает много полезного и интересного. Я открыл для себя спорт - секцию по Дзюдо, в которой занимаюсь с 10 лет. Мне очень нравится этот вид спорта. Дзюдо - это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.



Занятия спортом сначала утомляют. Однако со временем человек начинает ощущать, что его тело стало сильнее и выносливее. Очень важно не забывать о том, что со спортом физическое здоровье становится лучше. Я всегда помню об этом, поэтому с уверенностью могу сказать, что спорт играет важную роль в моей жизни.

Спорт - неотъемлемая часть нашей жизни. Не все любят заниматься спортом, хоть и знают, что он дарит физические силы и здоровье.



Я же занимаюсь спортом достаточно часто. Пару раз в неделю я хожу на тренировки в спортивный зал. Там я занимаюсь на тренажерах. Также иногда я вместе с товарищами выхожу на вечернюю пробежку. Я же занимаюсь спортом достаточно часто. Пару раз в неделю я хожу на тренировки в спортивный зал. Там я занимаюсь на тренажерах. Также иногда я вместе с товарищами выхожу на вечернюю пробежку.

КОНЕЦ