

***Место физкультуры и спорта в моей жизни
(прошлое, настоящее, перспективы).***

Бадьиной Александры
группы 1ПСО-12

Спорт — это неотъемлемая часть здорового образа жизни каждого человека. Физические упражнения позволяют нам быть здоровыми и сильными.

Если вы хотите всегда быть здоровым, сильным и иметь хороший вид, вам необходимо заниматься спортом.

Бездвижения жить не просто сложно, а практически невозможно. Спорт сегодня является неотъемлемой частью нашей жизни. Занимаются им все: дети и взрослые, мужчины и женщины, банкиры и простые рабочие. Даже те, кто стоят у руля нашей страны и совершенно не имеют свободного времени, достаточно серьезное место отводят спорту. Ведь он является основой здорового образа жизни.



Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

спорт для человека - могучее
средство самопознания,
самовыражения,
самоутверждения.



После того, как я отрыла для себя бег, я поняла, что это то, что нужно. Оказывается, что с помощью статичных упражнения можно стать очень сильным и выносливым. Я так полюбила бегать и уже достигла в ней многих успехов. Теперь каждое утро я начинаю с зарядки. Я выполняю свои любимые упражнения на растяжение всех мышц после сна. После бега я чувствую усталость, как после занятий физкультурой в школе. Но также, я чувствую прилив сил и бодрость. Я поняла, что на уроках физкультуры я дышала не правильно, поэтому так тяжело мне было бегать. А теперь я бегаю каждое утро.

Когда я пошла в школу, то вначале полюбила уроки физкультуры. В начальной школе перед нами не ставили высоких результатов, мы играли в веселые старты. Но, когда я перешла в основную школу, на уроках физкультуры мы начали играть в баскетбол, волейбол. Мне это не очень нравилось. Потому что я не любила игры с мячом из-за того, что плохо ловила мяч. И наверно по этому я и начала играть в баскетбол. Самое лучшее, что было со мной.


Еще я ходила на танцы. На танцах мне не повезло. Я уже длительное время занималась танцами, но в финальный танец брали других девочек. Мне это было немного обидно. Меня это очень огорчило и я бросила танцы.



Спорт занимает важное место в моей жизни. Я занимаюсь спортом исключительно для себя. Я считаю, что лучше вести здоровый образ жизни, нежели пить спиртные напитки и курить. Помимо спорта я хотела бы отметить важность учения.



Препятствия - это различные предметы и явления, условия и влияния, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно разделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника спортивных упражнений, тактика, ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования или тренировка, действия противника, зрителей, судей и др. Внутренними препятствиями могут быть изменения различных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния.



Я рассмотрела, как физкультура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно - этическое воспитание. Я изучила влияние спорта на выработку уверенности в себе и своих силах.



Рождённый нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.



***Спасибо за
внимание!***

