

Сочинение на тему “ Я выбираю спорт”

Спорт является важной частью нашей жизни. Регулярные занятия полезны для здоровья, поэтому к физической культуре необходимо приобщаться каждому из нас.

Кое-кто считает спорт пустой тратой времени, но я уверен, что спорт - это жизнь, и обойтись без него никак нельзя. Не могу себе представить человека, ни разу не катавшегося на коньках, не игравшего в футбол или бадминтон. Во время занятий и соревнований знакомишься с новыми людьми, заводишь друзей. Спорт поддерживает в человеке бодрость и жизненный тонус, а еще это красота.

Сейчас, к сожалению, многие молодые люди с раннего возраста накапливают множество вредных привычек, которые ухудшают качество жизни. И я говорю не только о курении, алкоголе и наркотических веществах. Здесь и неправильное питание (фастфуд, продукты низкого качества), несоблюдение режима дня, злоупотребление лекарствами и т.д. Много есть вещей в современной жизни, способных ее существенно ухудшить или даже укоротить.

Мне кажется, что вместо этого лучше выбрать спорт. Если заниматься им в свое удовольствие и без фанатизма, то он приносит только пользу. Привычку заниматься спортом, нужно воспитывать в семье и развивать в школе.

В России спорт любят, об этом говорит огромное количество спортивных секций и школ, а еще то, что наши спортсмены показывают хорошие результаты, когда приходит время Олимпийских игр. Еще со времен Советского Союза россияне никогда не «пасли задних», если речь шла о защите спортивной чести страны.

Лично я занимаюсь в свободное от учебы время плаванием. Мы с моим близким другом ездим два раза в неделю в бассейн и там занимаемся по два часа. Мы занимаемся полтора года и уже участвовали в районных соревнованиях. Я занял четвертое место, а он пятое. Это было нашим первым достижением.

Я уверен, что спорт – это наш друг, он помогает держать тело в тонусе, а в здоровом теле, как известно, здоровый дух!

Бондарь Алексей, 10 класс

Сочинение на тему “ Я выбираю спорт”

Почему я выбираю спорт? Спорт – это жизнь. Лично для меня занятия спортом идут только на пользу и главное, что мне это нравится. О пользе спорта можно говорить много, и сейчас я это докажу.

Во-первых, в наше время большинство людей слишком мало двигается. Занятия спортом помогают предотвратить многие болезни, связанные с малоподвижным образом жизни, такие как ожирение, атеросклероз или мигрень. Спорт может помочь нормализовать давление, повысить иммунитет, улучшить работу дыхательной системы. А прогулка перед сном улучшит засыпание и сон.

Во-вторых, Укрепление иммунной системы, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям, профилактика возникновения хронических болезней. Регулярные занятия предотвращают образование жира, незаметного глазу, который обволакивает внутренние органы и является причиной недугов.

В-третьих, Улучшение настроения. Доказано, что занятия спортом провоцируют организм вырабатывать гормоны счастья. В некоторых странах спортивные занятия прописывают при постановке диагноза «депрессия». У таких пациентов пропадает чувство тревожности и апатия. Также замечено, что при отказе от регулярных тренировок спортсмены чувствуют вялость и приступы плохого настроения.

В-четвертых, Уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат за счет укрепления мышц и как следствие улучшение

осанки и походки. Также замечено, что некоторые виды спорта, если заниматься ими в молодом возрасте, приводит к формированию более плотных и прочных костей.

Подводя итог, я хочу сказать, занимайтесь спортом, укрепляйте здоровье это не когда Вам не повредит. Все-таки самое главное в жизни, чтобы все были здоровы. А спорт оказывает невероятное влияние на здоровье.

Виниченко Алина, 10 класс.

Сочинение на тему “ Я выбираю спорт”

Спорт играет важную роль в жизни каждого человека. А как он влияет на мою жизнь? Почему я выбираю спорт? Именно на эти вопросы я бы и хотела ответить в своем сочинении.

Во-первых, спорт влияет не только на моё физическое здоровье ,но и на психологическое. Благодаря нагрузкам проходит стресс, накопленный в течение длительных трудов, улучшается настроение, жизнь наполняется радостью. Также физические нагрузки помогают отвлечься от проблем, расслабиться.

Во-вторых, спорт формирует мой характер. Ведь не всё даётся с первого раза ,поэтому здесь имеет место быть терпение, выносливость, мужество и непреодолимая тяга к победе, постановка конкретной цели и конечный результат. Эти навыки пригодятся не только в спортивной сфере, но и станут для меня отправной точкой для дальнейших достижений в жизни.

В-третьих, занятия спортом предупреждают развитие пагубных привычек , так как повышают энергию и работоспособность человека, заполняют его досуг.

Таким образом ,спорт отлично влияет на мою жизнь и помогает мне оставаться здоровой. Именно поэтому я выбираю спорт!

Курдова Вера,10 класс

Сочинение на тему “ Я выбираю спорт”

Однозначно, я выбираю спорт. Спорт-это жизнь, движение вперед, которое заряжает энергией, делает тело здоровым, а организм сильным и выносливым. Я всегда любил заниматься спортом и в своем сочинении я расскажу, почему я за спорт.

Некоторые считают спорт бесполезной тратой времени. Я не понимаю таких людей. Как можно жить без спорта! Я не представляю человека, который ни разу не становился на лыжи, не катался на коньках или не играл в футбол. Спорт- это потрясающая вещь, это общение, новые друзья. Ведь во время соревнований знакомишься со многими людьми, со своими сверстниками. Спорт помогает быть весёлым, бодрым и жизнерадостным. Спорт- это красота. Благодаря систематическим занятием любимым спортом, человек укрепляет свой организм. Травмы нарушают функционирование лишь отдельных органов или частей тела, но в целом организм спортсменов много крепче организма человека, который ничем не увлекается. Крепость здоровья выражается не только в физической силе и привлекательном внешнем виде, речь прежде всего идёт о здоровом духе, весёлом настроении, жизнерадостности, высокой работоспособности. Спорт развивает такие качества личности, как целеустремлённость и ответственность. Ответственность не только за результат, но и ответственность за своё поведение, отношение к тренировкам, так как можно подвести не только команду, тренера, да и своих родителей, которые за тебя переживают.

Для меня спорт – это то, что приносит радость и удовольствие. Я за здоровый образ жизни, я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам!

Лабуз Филипп, 10 класс

Сочинение на тему «Я выбираю спорт!»

Спорт является одним из ярких проявлений современной культуры. Повседневные занятия спортом полезны для каждого человека, поэтому необходимо приобщаться к физической культуре.

Спорт-это движение, жизнь. Некоторые считают спорт бесполезной тратой времени. Но спорт- это потрясающая вещь, это общение, новые друзья. Ведь во время соревнований знакомишься со многими людьми, со своими сверстниками. Спорт помогает быть весёлым, бодрым и жизнерадостным. Спорт- это красота.

«Движение – это жизнь». Если хочешь быть здоровым, занимайся физической культурой и дружи со спортом. Можно найти множество преимуществ, которые даёт спорт людям. Вот некоторые из них.

Во - первых, благодаря систематическим занятием любимым спортом, человек укрепляет свой организм. Крепость здоровья выражается не только в физической силе и привлекательном внешнем виде, речь прежде всего идёт о здоровом духе, весёлом настроении, жизнерадостности, высокой работоспособности.

Во - вторых, спорт развивает такие качества личности, как целеустремлённость и ответственность. Ответственность не только за результат, но и ответственность за своё поведение, отношение к тренировкам, так как можно подвести не только команду, тренера, да и своих родителей, которые за тебя переживают.

В - третьих, спорт помогает лучше общаться с окружающими. В игровых командных видах спорта от этого очень много зависит. Спорт даёт уверенность в себе, человек понимает, что, если поставить реальную цель и правильно к ней идти, то обязательно её достигнет.

Спорт помогает избавиться от стрессов. Научно доказано, что человек занимающийся спортом не только развивается физически, но и повышает свой интеллектуальный уровень. Правда, спорт и тренировки занимают много времени, но это стоит того.

Именно благодаря спорту люди поддерживают свое здоровье, учатся достигать поставленных целей, стремятся улучшить себя, преодолевают различные преграды на своем пути. Спорт закаляет дух человека.