



Роль спорта в жизни человека

Автор: Перемышленникова Наталья Дмитриевна
МБОУ «Староивановская СОШ»

Роль спорта в жизни человека является самым главным атрибутом в образе жизни людей, которые следят за здоровьем и хотят сохранить свою красоту и привлекательность тела на долгие годы. Занимаясь спортом Вы не только получите стройную и красивую фигуру но и колоссальное здоровье. .

Есть люди, для которых спорт – это смысл жизни. Эти спортсмены известны на весь мир. Они являются мастерами спорта и устанавливают свои личные рекорды, завоевывают золотые медали. Этот спорт называется профессиональным.

Я хочу написать о любительском спорте, который доступен всем. Спорт играет большую роль в жизни людей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, мне кажется, занятия спортом поднимают настроение.

Я считаю, что спортом заниматься необходимо каждому человеку. Спорт укрепляет здоровье, развивает физические данные. Человека, занимающегося спортом, сразу видно. Он отличается подтянутостью, красивой осанкой. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!» Люди, занимающиеся спортом, меньше болеют. Физические упражнения возвращают здоровье многим людям. Я читала о русском циркаче Дикеле, который выступал с номером, где поднимал пудовые гири. С ним случилось несчастье – он попал в автокатастрофу. Впоследствии он лежал в больнице со сломанной спиной.

Вернуться к нормальной жизни и вновь выступать на арене цирка он смог благодаря ежедневным физическим упражнениям. Я считаю, что в этом и состоит польза занятий спортом.



Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спорт – клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные командные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования – самая интересная сторона спорта.



