

# ☀ Я выбираю спорт ☀

Спорт – это жизнь, очень увлекательна и интересна. Многие считают, что занятие физическими нагрузками – это бесполезная трата времени. Но я думаю, что физические нагрузки очень полезны для людей. Они помогают укреплять здоровье, снимать стресс и улучшать настроение, без спорта никак нельзя. Спорт помогает в формировании характера человека. Не всегда все получается с первого раза, поэтому обладать хорошим терпением, трудолюбием и желанием – это залог хорошего результата.

Я не понимаю людей, которые ни разу не играли в футбол, ни разу не ездили на соревнования. Даже во время соревнований ты знакомишься с новыми людьми и заводишь друзей. Футбол хорошо тренирует тело, ноги становятся сильнее, укрепляется весь организм в целом, нормализуется процесс дыхания. Футбол сближает людей, так как - это командная игра, и каждый держится друг за друга. От каждого зависит, победит команда сегодня или проиграет. Это очень популярный вид спорта, который собирает невероятное количество болельщиков на стадионах. Им интересуются не только взрослые, но и дети: мальчишки и девчонки.

В мире много видов спорта, и все они отличаются друг от друга. Но это не говорит о том, что каждый вид спорта как-то по-разному влияет на наш организм, занятия спортом очень важно для нас.

С самого раннего детства мы познаем азы спортивных состязаний. Кто быстрее добежит до мяча в песочнице, кто дальше всех прыгнет? Можно сказать, что даже маленький ребенок, делающий свои первые шаги, делает шаг навстречу спорту. Дети постарше учатся ездить на велосипеде.

Сейчас, к сожалению, многие люди с раннего лет уже имеют много вредных привычек, которые ухудшают здоровья. И это не только курение, алкоголь и наркотические вещества. Это и неправильное питание (фастфуд, продукты низкого качества), несоблюдение режима дня. Много есть вещей, которые способны ухудшить нашу жизнь или даже укоротить её.

Мне кажется, что вместо этого лучше выбрать спорт. Если заниматься им в свое удовольствие, то он приносит только пользу. Привычку заниматься спортом, нужно вырабатывать. Спорт для жизни идёт только на пользу человеку. А если человек нашёл «свой» вид спорта, то кроме прекрасного самочувствия он ещё и будет получать огромное удовольствие от этих занятий. Практически любые виды спорта развивают быструю реакцию. Это помогает нам в повседневной жизни.

Я думаю, каждый хочет быть здоровым и сильным, а спорт в этом очень хорошо помогает.

Леонова Юлия

8б кл. МБОУ СОШ №20