Сочинение на тему: Спорт

Здравствуйте!!! Не так давно я, уж очень серьёзно подумал об низком уровне воспитания моральных и физических качеств человека, я провёл небольшое исследование и пришёл к выводу, что наши люди перестали думать о том, чтобы стремиться к будущему здоровыми не за счёт лекарств, а за счёт сил собственных и сил природы!!! Именно поэтому я и хочу рассказать вам о теме спорт. Но для начала небольшое предисловие! Существует пословица: Сколько людей – столько мнений, это означает, что каждый имеет право на свободу выбора и право принимать решения самостоятельно и независимо! И, по моему мнению, спорт – дело каждого. Человек самостоятельно выбирает, какой вид спорта ему по душе, на какую секцию ему записаться и… уделять ли внимание спорту вообще!!! Что же касается меня, я считаю, что спорт – это неотъемлемая часть каждого из нас. Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие (если человек занимается им добровольно). Также, спорт – это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей! Что же касается меня, спорт – это некий отдельный мир. Я люблю заниматься спортом. Я всегда иду на тренировку с радостью и охотой! Для меня – это место, где я могу отвлечься от абсолютно всех дел, хлопот, проблем и забот! Все неурядицы и проблемы остаются за тренировочным залом! Более того, знаете, я заметила – приходя на тренировку с плохим настроением, я никогда не выхожу из зала без улыбки на лице целым множеством замечательным, классным настроением и массой положительных эмоций!!! Я заметил также, что спортивная тренировка очень хороший способ избавится от стресса! Вы спросите меня: «А как же усталость, как физическое утомление?..» Я вам с радостью отвечу – это того стоит!!! Безусловно, спорт забирает много времени, энергии и сил, с этим не поспорить, но повторюсь – это того стоит!!! А знаете, научно доказано – человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается интеллект! Обратите внимание – именно среди спортсменов множество отличников, медалистов, призёров и победителей школьных, районных, городских, областных и даже международных олимпиад, много медалистов! Возможно, это связано с тем, что все спортсмены гораздо более организованны, собраны и дисциплинированы. Возможно, на это влияет то, что спортсмены знают предел развлечениям и осознают, что значит работать, вкладывать труд и силы. Безусловно, спортсмены очень ответственные, они знают такие понятия, как «положится на кого-либо», «возложить ответственность» и так далее. Не могу также не сказать о том, что спортсмены более воспитанные, чем обычные люди, у них безусловно присутствует культурное воспитание. Заметьте: большая часть спортсменов являются уважаемыми людьми и соответственно теми, кто уважает других! Также я хочу отметить тот факт, что спорт очень и очень тесно связан с нашим здоровьем! Если мы хотим следить за состоянием нашего здоровья, выглядеть красиво и быть в хорошей форме, мы безусловно должны подружится со спортом, ничего лучшего в этом случае не придумать!!! Во время тренировок наше мышцы старательно работают, они становятся более сильными! Именно это делает фигуру девушки привлекательной и стройной, а мужчину сильным, с красивыми, фактурными мышцами. Как же ещё спорт влияет на наше здоровье?! Благодаря занятиям спорта также укрепляется наш позвоночник. Тренируясь, мы также тренируем наши лёгкие. Это приводит к тому, что наше дыхание всегда будет ровным и ритмичным!!! Хочу также отметить, что во время занятий спортом мы тренируем наше сердце, оно становится гораздо более выносливым! Но и в данном случае существует одно большое «НО»! А именно – главное не переусердствовать!!! Врачи строго рекомендуют остерегаться перенапряжения, а также перегрузок на сердце и мышцы. Безусловно, в спорте никак не обходится без травм… Растяжение мышц, возможность порвать связки, более того, кость может выйти из сустава и многие-многие другие травмы вплоть до переломов!!! Именно поэтому следует быть крайне осторожными, не возобновлять посещение тренировок слишком скоро! В дальнейшем это может привести к необратимым проблемам со здоровьем и серьёзным болезням!!! Спортсменам просто необходимо быть чрезвычайно внимательными! Посещая ежедневные тренировки, достигая определённых побед и вершин, не нужно скрывать за всем этим возможности возникновения проблем в будущем. Так, парни и девушки должны серьёзно задумываться о своём будущем: девушки должны думать о том, что может их ожидать, когда они вырастут, в раннем возрасте становясь на каблуки, должны задумываться о том, чтобы не «посадить» сердце и не укоротить себе этим срок жизни… Ведь все в мире тесно взаимосвязано!.. Настоящее во многом зависит от прошлого, а будущее - безусловно – от настоящего. Таким образом, на нас возлагается серьёзная ответственность!!! И мы должны непременно и регулярно задумываться над этим! Чтобы то, что сейчас приносит нам радость и удовольствие не омрачило нас, наших родителей, друзей, знакомых, близких и дорогих людей в будущем! Но, все же, по моему мнению, спорт – это наш друг, и нет ничего удивительного в том, что он, как и каждый из нас имеет свои недостатки. Он может зациклить нас только на себе и от этого все цели в жизни рухнут!!! Но всё же у спорта, по моему мнению больше плюсов, чем минусов!!! Поэтому никогда не нужно забывать о своём друге…нужно стремиться к совершенству…всегда нужно подыматься по ступенькам всё выше и выше…стремиться к высшему совершенству, как духовному, так и физическому, но к нашему большому сожалению сами мы к этому никогда прийти не сможем…поэтому остаётся надеяться на товарищей и друзей, а одним из наших товарищей является спорт!!! Поэтому я каждому хочу посоветовать найти себе такого верного друга и товарища, который бы закреплял ваш моральный дух, ваш физический дух и вообще делал из вас человека…этим другом для вас будет являться спорт!!! Спасибо огромное за ваше внимание, я был рад высказать свои идеи по этой теме! До встречи в новых рассказах!!!