Спорт и физкультура против пагубных привычек

На свете очень много развлечений. Также очень много способов провести приятно свое свободное время. Все люди находят себе развлечение по душе. Но развлечение развлечению рознь. Очень часто можно увидеть вот такое не очень привлекательное зрелище: сидят молодые люди, девушки и парни, с бутылкой пива и сигаретой во рту и тусуются. Они уверены, что очень весело и приятно проводят время. Но мы уверены, что вот такие способы времяпровождения могут перерасти в серьезные проблемы. Постоянное употребление человеком спиртного, хоть и пива, может привести к алкоголизму. А, как уже известно, у них нет ни настоящего, ни будущего. Для них в жизни существует только одна проблема: где найти выпить. Семья им не нужна, дети тем более. Также пагубно на организм человека влияет курение. Употребление сигарет может привести к тяжелым легочным заболеваниям, в том числе и к раку. Однажды у нас был классный час о вреде курения. И нам показывали легкие курящего человека. Это было жуткое зрелище. После увиденного, мы думаем, никто из нас не захочет курить. Мы считаем, что самое лучшее для подрастающего поколения - это занятие спортом, введение здорового образа жизни. Некоторые исследователи утверждают, что в нашем 20-ом веке физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий. Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить "выводок" из десятка детей. Многие к тому же отрабатывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посредине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Воистину - движение это жизнь. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. И поэтому вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в пользе занятий спортом и физкультурой. На первый взгляд, спорт любят все. Но и лю бить спорт можно по-разному. Если вы часами сиди те перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или со стязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше поль зы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на три бунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но, не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью. Спортом должны заниматься все. Не надо ставить перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов—единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом ста нут со временем чемпионами). Поставьте перед со бой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и при влекательной. Этого для начала будет вполне доста точно. Если при этом получите спортивный раз ряд или даже удостоитесь, звания мастера спорта — будет совсем хорошо. Но будет просто прекрасно, если вы почувствуете себя здоровым, если к вам вер нутся энергия и бодрость духа, если у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе и т. д. Только нужно пом нить: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возра сту, но и состоянию вашего здоровья. У каждого человека, на наш взгляд, есть возможность заниматься спортом. У нас здесь нет спортивных стадионов, один плавательный бассейн. Зато есть школы со спортивным залом, да наша речка, где можно летом поплавать. У нас очень интересно и занимательно проходят уроки физкультуры. Мы в спортзале занимаемся на спортивных снарядах, играем в волейбол, баскетбол, пионербол, в разные подвижные игры. В школе работает много спортивных кружков. Каждый может заниматься тем видом спорта, какой ему нравится. Один из самых популярных спортивных секций – это настольный теннис. У нас в школе четыре теннисных стола. Секции организованы как для младших, так и для старших классов. Многие в этом виде спорта достигают высоких результатов. Не раз наши спортсмены занимали призовые места на районных и республиканских соревнованиях. Многие наши теннисисты являются чемпионами и призерами по этому виду спорта на республиканском уровне. Также очень популярен в нашей школе такой вид спорта как волейбол. Наши волейболисты и волейболистки постоянные участники районных и республиканских соревнований по волейболу. Каждый раз они занимают призовые места. Учащиеся средних классов занимаются пионерболом. Эта спортивная игра нравится в нашей школе очень многим. Также по этому виду спорта проводятся соревнования между сборными командами. Они проходят очень бурно и интересно, все больше привлекая новых поклонников. Даже летом во время летних каникул у нас есть возможность заниматься спортом в пределах нашей школы. Летом в школе открывается летний оздоровительный лагерь. Здесь систематически организовывается спортивная работа. Работают спортивные секции. Проводятся подвижные игры. Совершаются походы и экскурсии на природу. О спортивной жизни нашей школы мы могли говорить бесконечно. Но наша задача - доказать то, что при желании спортом можно заниматься везде и всегда. Тогда не останется места в нашей жизни пагубным вредным привычкам. Таким образом, на примере спортивной жизни нашей школы мы показали, как можно противостоять пагубным привычкам. Поверьте, вы многое приобретете, занимаясь спортом. Занятие спортом благотворно сказывается на всем нашем организме: улучшает дыхание, укре пляет сердечно-сосудистую систему, развивает мыш цы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей нашей фигуре стройную осанку. Энер гия в хорошо тренированном теле направляется, пре жде всего, в те части, которые испытывают наиболь шую нагрузку, развивает их, придавая им красивую форму. Улучшается наше общее самочувствие, появ ляется уверенность в себе, а вместе с уверенностью к себе к нам приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма.