

РАЗМЫШЛЕНИЕ О СПОРТЕ

Автор: Бессольцева Алёна, 8Е класс, МБОУ СШ 52 г. Ульяновска

Язнаю, что такое спорт, так как сама занималась спортом, но бросила из-за того, что получила травму. Только после этого я осознала, что спорт для меня всегда был не только частью моей жизни, но и всей жизнью.

У меня есть крёстный. Его зовут Бессольцев Сергей Павлович. Он является трехкратным чемпионом России по дзюдо. Также, когда на соревнованиях выступают его ученики, он является судьёй и судит состязания. Он говорит, что спорт - это здоровье, образ жизни, режим сна и питания, расписание дня, отношение к людям.

Я очень уважаю своего крёстного и очень горжусь им. У него три сына, двое из которых тоже занимаются дзюдо. Я горжусь и уважаю своих младших братьев, - они, как и отец, участвуют в соревнованиях. Мой крёстный говорит, что и я смогу заниматься у него, ходить на тренировки. Но я боюсь получить травму, потому что я не хочу в очередной раз бросить спорт.

Вокруг меня много людей, занимающихся и интересующихся спортом. Им нравится конкретный вид спорта, кого я ни спрошу об этом, - никого из них никто не заставлял. То есть они желают и хотят сами. Я знаю много историй о спорте, это всегда интересно и познавательно, спорт развивает разум и тело. Для здоровья спорт очень важен, потому что у человека появляется сильный иммунитет.

Во время спорта люди начинают создавать свою жизнь, они строят её правильно, правильно питаются и живут.

В целом спорт важен для всех. Даже если человек не занимается спортом, он всё равно должен развивать моторику рук и логическое мышление, и спортсмены для него в этом случае - пример дисциплины и здоровья. Человек, который не приобщен к спорту, видит перед собой пример, начинает равняться на спортсменов и видит свою жизнь под другим углом.

Я стараюсь смотреть соревнования по каратэ и боксу. Потому что мне нравится, как у них, у бойцов, работает логическое мышление, ведь соперник пытается запутать бойца, но тот предугадывает его удар. Важно слышать, чувствовать и видеть соперника, а не только его действия.

Я сделала для себя такой вывод. Я, когда закончу школу, вернусь в спорт, так как у спорта нет национальностей и нет границ. Любой спорт необходим, даже настольные игры. Он развивает мотивацию, логику, волю, целеустремленность.

Я советую всем заниматься спортом и долго жить.