Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Чернуха

Кстовского р-на Нижегородской области

**Конкурсная работа «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»**

**СОЧИНЕНИЕ**

**«Спорт – это жизнь»**

**Выполнила** ученица 7 класса

МБОУ СОШ с.Чернуха

Сальникова Мария

**Руководитель:**

учитель русского языка и литературы

Кустарева С.А.

2014 год

Отточенная пластика движений.

Мгновенная реакция броска.

О спорт! Ты воспитатель поколений.

Большого друга верная рука.

Чтоб бегать, плавать, двигаться умело,

Противника, играя, побеждать,

Пускайте тело без сомненья в дело!

Нет больше чести, чем себя создать!

Спорт дарит нам энергию здоровья,

Упорство, силу духа, красоту.

Спорт учит нас на мир смотреть с любовью,

В реальность воплощать свою мечту.

Автор неизвестен

Сейчас многие люди не могут представить свою жизнь без спорта! Футболисты, хоккеисты, гимнасты, любители и просто обычные люди. Люди, которые выбирают спорт! Но почему они делают такой выбор? Возможно потому, что благодаря спорту человек закаляется, укрепляет своё здоровье, становиться сильным и выносливым, воспитывает характер. Но так же, есть люди, для которых спорт – это смысл жизни.

Спорт является главным в жизни многих людей. Почему же так происходит? Сейчас очень много различных видов спорта. И человек может найти что-то подходящее для себя. Возможно, занимаясь спортом, мы обретаем в нём себя. Например, в танце, человек может передать свои чувства зрителям. В танце он говорит им то, что побоялся бы сказать в лицо. Таким образом, он выражает свои мысли. Но говорит он их не на прямую, а с помощью особого языка. Языка танца.

Я считаю, что спортом должен заниматься каждый человек. Начать можно с обычной зарядки по утрам, ведь некоторые даже этого не делают. Пробежка по утрам может очень хорошо помочь человеку. Например, вы живёте на восьмом этаже и у вас в доме сломался лифт, если вы делаете обычную пробежку, то вам не составит большого труда подняться на нужный этаж пешком. Другое дело люди, профессионально занимающиеся спортом. У них спорт становиться неотъемлемой частью их жизнь. Он приносит им много радости. Они выигрывают разные соревнования. Бывает так, что эти соревнования проходят в других странах. Для спортсменов – это возможность больше узнать о мире, побывать в разных странах. Спортом заниматься не просто. Увеличивается нагрузка. Не у каждого человека есть такая сила воли, чтобы, когда станет трудно, не бросить всё, чего он добился. Но чаще всего это происходит вначале, когда мы только начинаем заниматься спортом. Нам становиться трудно, мы боимся, думаем, что не справимся с этим и в конце концов бросаем, даже не попытавшись. Спорт помогает нам быть здоровыми. Люди, занимающиеся спортом, меньше болеют, у них крепкий иммунитет. Человека, который занимается спортом, легко узнать по его осанке и телосложению. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Спортом начинают заниматься ещё в садиках, закаляя ребёнка и помогая его спортивному развитию. Возможно, уже в это время в человеке начинает проявляться спортсмен. Ведь есть дети, которым легко даются занятия спортом, у которых есть спортивный талант. В спорте важна поддержка, которую оказывают близкие люди. Мы хотим, чтобы эти люди гордились нами и начинаем заниматься упорнее. Поэтому они оказывают немалое влияние на нас. А мы в свою очередь становимся более спортивными. Я считаю, что ленивый человек не смог бы заниматься спортом. Он не стал бы рано вставать по утрам, чтобы делать зарядку или пробежку. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.

Каждый должен знать, что нет ничего важнее, чем быть здоровым. А чтобы быть здоровым надо заниматься спортом. Я считаю, что каждый человек, просыпаясь утром должен сказать себе: «Движение – это жизнь». Ну а разве движение – это не спорт?