



Иванова Светлана - студентка 2 курса, факультет коррекционной педагогики, РГПУ им. А.И. Герцена

Иванова Светлана

СПОРТ – МОЯ ДОРОГА К СЕБЕ

«Спорт — единственный способ сохранить в человеке качества первобытного человека»

Жан Жироду

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Я хотела бы сказать о своем отношении к спорту. Спорт играет важную роль в нашей жизни. Многие люди занимаются спортом в нашей стране. Они хотят быть здоровыми. Спорт - хорошее средство для борьбы со стрессом.

Когда я только пошла в девятый класс, я поступила на секцию по волейболу. Мне очень нравилась игра в команде, и удавалось хорошо играть. А еще у нас был хороший тренер, который не только учил нас правильно играть в волейбол, но и показывал нам различные спортивные упражнения. Их выполнение каждый день очень помогало держать себя в хорошей физической форме и развиваться.

Физкультура - был мой любимый предмет в школе. Но мне и сейчас очень нравится двигаться: бегать, прыгать, лазать по канату и шведской стенке.

С детства мои родители приучили меня кататься на лыжах и коньках, ведь родом я – с Севера, где всегда есть настоящая зима и много снега.

Физкультура — это физическая культура. Она направлена на укрепление здоровья человека, на развитие его физических способностей, что очень

важно. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день.

Я всегда любила и люблю активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играла в разнообразные подвижные игры.

В 2014 году я поступила в университет РПГУ им. А.И. Герцена, и все – равно продолжаю активно двигаться на занятиях адаптивной физической культуры и в бассейне.

Чтобы быть здоровым, люди посещают занятия по йоге и аэробике, выполняют гимнастические упражнения. Другие играют в футбол, бадминтон, волейбол или в теннис.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробiku и фитнес, кто-то играет в волейбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. Спорт - это здоровье!!!