

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 — мой любимый предмет в школе. Но мне очень нравится двигаться: бегать, прыгать, керлинг, футбол.

С детства мои родители приучили меня кататься на лыжах и коньках. Много падает снег. Когда я жила на Севере с родителями.

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 активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играла в разнообразные подвижные игры.

Прогулки на коньках на свежем воздухе. А когда приходишь домой, ощущается такая приятная усталость.

В 2014 году я поступила в университет РПГУ им. А.И. Герцена, с этого времени постоянно занимаюсь физической культурой и плаваю в бассейне.

В течении 3-х лет активно участвую во всех спортивных мероприятиях, проводимых в нашем вузе. Вот и на прошлой неделе выступала на высоком уровне в «Параспартакиаде студентов-2017».

Чтобы быть здоровым, люди присоединяются к занятиям по йоге и аэробике, делают 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 аэробику и фитнес, кто-то играет в волейбол или занимается теннис. Главное, чтобы это нравилось. Спорт - это здоровье!!!