Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя образовательная школа №5»

Г.Бежецка Тверской области

Статья:

**Спорт – моя жизнь**

Автор:

учитель физической культуры

Чистякова Яна Анатольевна

Г.Бежецк

Что же такое спорт? Для меня это деятельность людей, направленная на развитие физических способностей, воспитание в самом себе разного рода качеств и построение межличностных отношений. Спорт включает в себя много плюсов, но одновременно с этим имеет и минусы. Этот вид деятельности делает из людей спортсменов, воспитывает в них такие качества, как: выдержка, стойкость, целеустремлённость терпение и конкурентоспособность. Кроме того, люди становятся физически развитыми.Выезжая на разные соревнования, спортсмены обретают новых знакомых, устанавливают различные связи, но а самой главной связью в этой деятельности являться тренер, ведь он даёт своим ученикам массу знаний, поддерживает и помогает во всех их спортивных начинаниях, учит идти вперёд и никогда не сдаваться, а также работать, работать и ещё раз работать, чтобы всё получалось. От каждого спортсмена можно услышать, что тренер для них- это второй папа или вторая мама, и это действительно так! Тренер отдаёт всего себя, выкладывается на все сто процентов, чтобы воспитать и дать всё самое лучшее своим ученикам, именно поэтому мы должны ценить и уважать таких людей. Что касается минусов спорта то он всего один- травмы. В любом спорте человек не защищён от этого, но спортсмены сами выбирают эту сферу, поэтому они должны быть готовы к любым ситуация. В любом случае, спорт-это жизнь и без него никуда, какие бы минусы он не имел.

 Я сама являюсь спортсменом так как занимаюсь гимнастикой с трех лет. Сейчас мне двадцать два и знаете, я безумно благодарна судьбе и бабушке, которая меня туда привела за то, что всё сложилось именно так. Я полюбила этот вид спорта всем сердцем, за двадцать лет в гимнастике я очень многому научилась, переняла много уроков, а также имею свой личный опыт, чему очень рада. Мой тренер – моя вторая мама, она воспитала из крошки взрослую целеустремлённую девочку, научила: никогда не сдаваться и идти только впереди, никогда не вешать нос, а работать над собой и своим телом. Благодаря ей я и моя команда побывала в разных городах не только России, но и Белорусии. А также все мы обрели семью: нашу спортивную семью, в которой каждый из нас знает, что чтобы не случилось, мы всегда поддержим друг друга.

Подводя итог всему выше сказанному, хочется сказать, что спорт-это тот вид деятельности, который воспитывает человека как физически так и внутренне. Человек, пришедший в эту сферу, как правило остаётся в ней до конца, ведь не зря говорят, что бывших спортсменов не бывает, и это действительно так, потому что человек, полюбивший спорт, не расстанется с ним никогда!