

Творческая работа (очерк) на конкурс «Я выбираю...»

Номинация «Азбука здоровья»

Автор: Ёлкина Фаина, 8 класс,

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Изварская средняя общеобразовательная школа»

Спорт! Что это такое? Неужели это только уроки физкультуры? Нет! В этом убеждаешься, когда надо долго идти пешком. Оказывается, что сила, выносливость, терпение, самовоспитание не просто слова. Можно всего этого добиться, когда занимаешься именно спортом. Вот бежишь, и сил не хватает, всё думаешь: где оно – второе дыхание. Не всё так просто. Это ежедневное занятие спортом. Утренняя зарядка, терпеливое выполнение приседаний, прыжков со скакалкой и даже обычная ходьба помогают человеку стать выносливее, научиться добиваться поставленной цели. Когда мы были в шестом классе, у нас в классном уголке висел маленький плакатик, на котором было написано: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть умным – бегай, хочешь быть здоровым – бегай».

Очень часто нам просто не хочется переодеваться на урок физкультуры, утром хочется поспать подольше, кросс не бежать, а пройтись, пока учитель не видит. Лень! Кто не знает этого «друга» всех ленивых? Я тоже часто поступаю не совсем правильно, хотя понимаю, что занятие спортом укрепляет главное – наше здоровье. Интересно, что часто мы не хотим бросать игру в волейбол, нам нравится бежать, прыгать, выполнять какое – то упражнение или карабкаться вверх по канату. Я не могу объяснить, почему так происходит.

Мне, например, очень нравится ходить на лыжах. Вроде бы устаёшь, но настроение хорошее, в душе как-то хорошо. Кажется, что ты можешь мир перевернуть. Хочется сказать приятное одноклассникам, улыбнуться. Долго ощущаешь прохладу на лице, как будто ты с морозом заодно.

Спорт! Это и настроение хорошее, и поступки, потому что ты чувствуешь себя сильным, появляется желание что-то делать. Конечно, я понимаю его значение в нашей жизни, особенно, когда мы растём. А занимаясь спортом, мы растём уверенными в своей силе, физической и душевной. Приятно смотреть на людей, которые выполняют красивые упражнения на турнике, бревне или брусьях. Согласитесь, это не каждый сможет. Я думаю, это очень талантливые и целеустремлённые люди. Не у каждого ребёнка есть возможность заниматься фигурным катанием или художественной гимнастикой, но побегать по парку, попрыгать со скакалкой, поиграть в футбол или пошагать на тренажёрах на детской площадке доступно в Изваре всем. Желание – вот билет к спорту. Задумаешься!