

## Сочинение на тему «Спорт в моей жизни»

«О, спорт, ты - мир!» - поётся в одной песне. Мир яркий, интересный, незабываемый. Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Моя жизнь немыслима без спорта.

Каждый человек приходит в спорт по - своему: кому-то помогают родители сделать первый шаг, кому-то друзья. А мне помог прийти в спорт очень хороший человек, тренер и наставник для своих подопечных – Меледин Геннадий Вячеславович.

Это произошло около трёх лет назад. Именно он пригласил меня в свою спортивную секцию по тяжёлой атлетике в спортивный зал, располагающийся в городе Вичуга в МБУ «Текстильщик» и познакомил с ребятами, которые в ней занимаются, являются членами команды.

Было много секций: футбол, волейбол, плавание, но всё это не понравилось мне, и стало ясно, что это не моё. А вот занятия тяжёлой атлетикой мне сразу стали по душе.

Для меня это был ещё незнакомый вид спорта, но я сразу понял, что это мне интересно, мне это необходимо, что эти занятия помогут мне стать физически сильным и здоровым, а в дальнейшем, когда мне нужно будет служить в вооружённых силах России, выносливым. Я смогу получить уверенность в себе и своих силах.

И начались мои занятия в секции по тяжёлой атлетике. Но это были не только спортивные тренировки, а изменился весь уклад моей жизни, режим дня, отношение к своему здоровью и многое другое. Я стал более дисциплинированным, утром маме теперь не нужно будить меня. Я встаю сам и раньше на полчаса, для того, чтобы выполнить утреннюю зарядку и принять водные процедуры. Как здорово получить рано утром заряд бодрости и энергии. Я понял, что без этого уже не могу. Меня уже «тянет» на тренировку, и я с нетерпением жду встречи с тренажёрами, любимым тренером и ребятами, т.к. мы уже не просто вместе тренируемся, а стали хорошими друзьями.

Теперь моя жизнь немыслима без спорта. Благодаря спортивным занятиям у меня расширяются и закрепляются навыки здорового образа жизни, я получаю толчок в развитии, я чувствую, что становлюсь более уверенным, что даёт мне возможность воспитывать в себе лидерские качества.

А совсем недавно я принял участие в соревновании по пауэрлифтингу в жиме лёжа и занял 3 место с результатом 65 килограммов в весовой категории 66 кг. Вот это да! Я даже сам этого не ожидал. Я думаю, что третье место тоже хорошо, но хочется быть первым, а для этого необходимо приложить ещё больше усилий, и тогда, я думаю, всё получится. Это придаёт стремление идти вперёд и добиваться успехов.

Конечно же, во всех моих начинаниях меня поддерживает моя мама. Для нашей семьи спорт - это здоровье, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в своих силах и многое другое. И я думаю, что спортом должны заниматься все. Но не надо ставить перед собой цель побить мировой рекорд, а поставить перед собой простую задачу: укрепить своё здоровье.

Считаю, что спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни. Спорт важен в жизни человека. Он даёт нам силу, здоровую и долгую жизнь.

Апрель 2024г.

Серов Николай, обучающийся 9а класса  
ОГКОУ «Вичугская коррекционная школа-интернат № 1»

