

Эссе

«Как спорт помогает мне в жизни»

Я родился в 21 веке: веке великих технологий и больших открытий, веке огромного потока различной информации. В современном мире компьютеры, планшеты, различные видео привели человечество к тому, что мы не хотим лишний раз выйти на улицу, не говоря уже о двигательной активности или занятии каким-либо видом спорта. Физкультура для нашей молодёжи (особенно для школьников) как какое-то наказание. Она не является, к сожалению, любимым занятием для моих сверстников. Все просто не расстаются с мобильными телефонами. Даже оценки не влияют на активность наших учеников. Ситуация, по словам учителей, очень плачевная. К сожалению, и родители готовы взять справку об освобождении от уроков физкультуры, нежели заинтересовать ребёнка или его убедить, что спорт - это его здоровье, его успех, его физическая красота. Спорт - это возможность проявить себя с лучшей стороны, добиться чего-то своим трудом, трудом честным и активным. Но спорт – это и труд, прежде всего над самим собой.

В недавнее советское время, когда родились наши бабушки и дедушки, родители, спорт держался на идеалах, лидерах, на огромном чувстве патриотизма. Меня поразило тот факт, насколько в советское время простые люди были физически развиты. А сейчас низкая физическая активность является фактором слабого физического здоровья не только в нашей стране, но и во всём мире. Люди, которые старше нас на 40 лет, бывают здоровее нас, 15-16 летних.

У многих, наверное, первые спортивные воспоминания связаны с какими-то выступлениями, победами. А я, будучи деревенским мальчишкой, был всегда рад тому, что меня взяли в команду старшие играть в лапту или футбол. В моё детство все играли на улице и это было - настоящее счастье! Мой первый учитель физкультуры в Ольхово - Ильинской школе - Струев Николай Александрович - был моим наставником и сумел развить во мне те качества,

которые помогли мне в моих спортивных достижениях, благодаря которым я стал многократным чемпионом муниципальных соревнований. В наше время детей становится все меньше в деревне, многие уезжают, а те, кто остаётся, им приходится продолжать обучение за десятки километров от дома. Это коснулось и меня.

До семи лет я был воспитанником детского дома. В семь лет я приобрёл семейное счастье. Мои новые приёмные родители - простые деревенские люди с огромным сердцем и открытой душой. Вся моя жизнь в новой семье способствовала воспитанию во мне хороших и положительных качеств, особенно спортивного характера и силы воли. Эти качества мне нужны, чтобы преодолевать различные трудности. Эти качества мне помогают в стремлении быть лучше. Благодаря моим новым родителям: Уткиной Ольге Викторовне и Уткину Виктору Александровичу (к сожалению, папы нет уже в живых), благодаря их поддержке и пониманию, я добился немалых спортивных успехов. Я стал троекратным чемпионом области - призёром в беге на дистанции 400 и 800 метров и многократным призером в беге на 1000 и 1500 метров.

Несмотря на большую отдалённость от районного центра, папа и мама помогли мне стать воспитанником Умётской ДЮСШ. Мой тренер, Деев Алексей Валентинович, уже четвертый год тренирует меня по лёгкой атлетике и помогает сформировать качества, присущие настоящему спортсмену и мужчине.

Мне некогда скучать. Сейчас молодёжь живёт под лозунгом «Быть здоровым - модно». А спорт - это путь к здоровому образу жизни. Я ежедневно делаю зарядку, активно занимаюсь на уроках физкультуры, почти каждый день хожу на тренировки.

Мне очень повезло в жизни, меня окружают люди, которые не равнодушны к спорту, которые уважают физическую культуру и воспитывают во мне совесть и ответственность, терпение и стремление достичь поставленных целей. Продолжив обучение в Умётской школе, я познакомился с ребятами, которые стали для меня примером в спортивных достижениях. Большинство из них имеют значки ГТО (у меня их тоже 2 - за 3 и 4 ступени). Значок ГТО - это большой стимул, он поможет мне при поступлении в ВУЗ, ведь мне осталось

совсем немного до окончания школы. Команда моего класса в 2019 году стала чемпионом Тамбовской области на «Президентских состязаниях». Мы защищали честь области в ВДЦ «Смена». Я являюсь членом команды школьного спортивного клуба «Олимп», который стал в 2019 году чемпионом Тамбовской области.

Участие в спортивных соревнованиях, занятия спортом дают мне много полезных навыков, помогают сохранить здоровье и отличную физическую форму. Теперь я знаю, что никогда не смогу жить без спорта.