**Муниципальный этап областного конкурса «Я выбираю…»**

**Номинация:** «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ», группа 12-17 лет

**Название работы:** эссе «Что такое спорт»

 **Работу выполнила**:

 Семешко Мария Игорьевна,

 кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике.

МБОУ «СОШ № 3

**Педагог:** Беспалова Ольга Владимировна

**Что такое спорт?**

Зачем мы занимаемся физической культурой?
Эти вопросы хотя бы раз в жизни задавал себе каждый челок. И правда, зачем людям заниматься физической культурой! Многие думают, что это не так важно, однако спорт очень сильно помогает человеку.
В современном мире молодые люди не часто задумываются о таких вещах, как здоровье, внешний вид, правильное питание. А дети 21 века, на мой взгляд, уже совсем забыли, что такое физическая культура. Для многих нет мира дальше телефона или компьютера.
Я считаю, что каждый человек должен уделять хотя бы 10-15 минут физической культуре в день. И нехватка времени -это всего лишь отговорки, которые с каждым днём всё больше и больше превращают человека в ленивое существо.
Спорт помогает человеку быть в хорошей форме, а ещё спорт зарождает в человеке выдержку, силу воли, и твердый характер. Даже если человек просто будет по утрам делать зарядку-это уже хорошо. Это значит, что он нашёл в себе силы, чтобы улучшить своё здоровье.
На самом деле, каким бы спортом или просто физическим занятием вы не занимались, оно как-то, да и влияет на ваш организм. Например, спортивные тренировки избавляют от бессонницы, бег избавляет от депрессии, аэробика повышает способность к обучению (а для современной молодёжи-это сейчас очень важно), ещё физические нагрузки улучшают настроение.
Лично для меня спорт-это больше, чем просто игры с мячом, или обычная физическая подготовка. Для гимнастки спорт-это целая семья, которая никогда не предаст, всегда поддержит. Я уже 14 лет занимаюсь гимнастикой, и мне это очень нравится.
Когда я выхожу на площадку на соревнованиях, всё другое остаётся вне меня, а я как будто новый человек. И во время своего выступления я могу показать всё, что я чувствую: грусть, радость, переживание, любовь. Ну а вкус победы просто нельзя забыть. Когда тебя вызывают на пьедестал, сердце так и хочет просто выпрыгнуть, подкашиваются колени, замирает дыхание, и ты хочешь, чтобы этот, самый важный момент для спортсмена, никогда не заканчивался.
Поэтому, заканчивая своё сочинение, я бы хотела сказать: «Занимайтесь спортом-это очень весело, полезно, и в дальнейшей жизни занятия спортом вам очень сильно помогут».