Спорт – это жизнь.

Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

Светлана Олегова.

**Всего пять букв!**

Что такое спорт? Для чего нужно заниматься спортом? И почему именнотакое название – «спорт»?

Такие вопросы всегда волновали меня. А тут представилась возможность задуматься над этим. Самое удивительное, что спортокружает нас практически с самого рождения, в детском саду, школе, институте. И мы совершенно не придаем значения движениям и нашим действиям. А по сути, вся наша жизнь состоит из спорта. Будь то моменты, когда убегаешь от злой собаки, или же поднимаешь тяжелую сумку или же катаешься на велосипеде.

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова написано: «Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире насчитывается около 500 видов спорта. Спорт, как правило, профессия, а физическая культура – развлечение, хотя спорт и начинается с занятий физкультурой. Благодаря спорту развиваешь все свои мышцы. Совсем недавно узнал, что у малышей существует проблема с мышцами. Ребенок кажется напряженным, зажатым, во сне не расслабляется. Его ручки скрещены, кулачки стиснуты, а ножки согнуты в коленях. У ребенка могут быть проблемы в развитии - походка, осанка, способность координировать движения. Это очень страшно. Поэтому детям назначают лечебный массаж, физиолечение. У самого рождения ребеночек не может заниматься спортом сам и вот такие проблемы получаются!

Спорт! Какое маленькое (всего 5 букв), но очень важное в жизни человека слово. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для одних это ответственное мероприятие или же показательное выступление, соревнование. Для других – укрепление здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией. Для школьников, спорт – это здоровье, выносливость, отличное самочувствие, отличное, веселое настроение, уверенность в себе и своих силах, румянец на щеках. Но вот проблема современного поколения - многие ребята всё свободное время проводят у компьютера, в игровых залах, кто-то очень много курит, кто-то сильно пьет. Только задумайтесь, сколько кружков и секций предлагает спорт – теннис, кудо, айкидо, фигурная гимнастика, футбол, волейбол и многое другое. Многие идут, записываются туда, берут расписание, обещают прийти на занятия. Потом забывают про них или сходят на 1 - 2 занятия и бросают. Почему так? Почему нет желания заниматься спортом? Может они мало знают, что даёт нам спорт? Неужели заниматься спортом так тяжело и немодно? Эти вопросы остаются на совести каждого человека. Потому как здоровье, жизнь дана каждому и как он с ней распоряжается – это уж его дело. А мне нравится жить, постигать этот мир с его испытаниями, препятствиями и проблемами. Иначе, думаю нам было бы скучно и неинтересно на планете.

Идут годы. Вспомнив себя в первом классе и сопоставив с нынешним днем, могу с уверенностью сказать: благодаря спорту я стал другим - стал сильным, крепким и красивым. Не бывает дня, чтоб я не посетил секцию по волейболу, баскетболу и футболу. Для меня это важная часть в жизни. Можно с гордостью показать все свои грамоты и медали. Оно пришло все словно само собой. Нет такого, что идешь на какие-то соревнования и ставишь только одну цель - победа. Нет, желание и стремление есть где-то глубоко в душе – нужна победа, но если не получилось пересмотреть свои подходы. Надо стараться быть еще лучше. А еще пришел к одному очень важному выводу в своей жизни. У Горация есть слова: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Эти слова напрямую относятся к ребятам, которые не занимаются спортом, так как им приходится бегать по врачам.

И потому я думаю так:

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нет,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот!

Автор: Баравой Максим

Руководители: Калмыкова Л. А.

Спицын И. А.