

Семья выбирает спорт

Спорт -это жизнь. Человеку для здоровья необходимы движения и физические упражнения, которые приносят радость. С самых ранних лет я занимался спортом: борьбой, боксом, брейк-дансом, ходил в бассейн.

Особая часть моей жизни, это гандбол. Им я занимаюсь три года. Гандбол- командный вид спорта, целью является забить как можно больше мячей в ворота соперника, мяч забрасывают руками. Гандбол полезен как для тела, так и для ума. Развивается общая выносливость к физическим нагрузкам, тренируются реакция, ловкость, улучшается координация движений, развиваются логика и быстрота мышления. Задействованы все группы мышц.

Наш тренер, Алла Леонидовна, поддерживает нас, учит тактике, преодолевать трудности, ведет нас к победе. Она наш пример и наша гордость!

В гандболе я нашел новых друзей. Мы большая и дружная команда. Вместе тренируемся, ездим на соревнования, проводим дружеские матчи с ребятами из других городов. В выходные с друзьями играем в футбол, волейбол, пионербол, катаемся на лыжах и коньках, ходим в кино, у нас общие интересы, летом ездим на спортивные сборы.

Этим летом сборы проходили в Большом Кичмае, это небольшой поселок в горах в Краснодарском Крае. Мы каждый день тренировались, играли с ребятами из других городов, купались в море, ходили на концерты в местный дом культуры. Особенно запомнилась поездка в город Сочи – столицу Олимпийских игр 2014 года, где мы посетили Олимпийский парк и парк аттракционов.

Спорт - это большой труд, он меняет наши привычки, заставляет рационально использовать время, преодолевать трудности, вырабатывать стойкость и мужество, повышает уверенность в себе, формирует характер. Спорт делает нашу жизнь разнообразнее, интереснее и насыщеннее.