

Рассказ на тему  
«Спорт в моей жизни»  
Автор Костикова Юлия,  
ученица 8Б класса  
МБОУ «Гимназия №11»  
города Выборга  
учитель физической культуры  
Симонова Елена Евгеньевна

## Спорт в моей жизни

Спорт – это не только бег до упаду, трехчасовые тренировки и ярко-красные щеки. Спорт – это то, чему ты посвящаешь свое свободное время, то, чему ты отдаешь всего себя и, наконец, это то, благодаря чему ты можешь покорять новые и новые высоты...

Я занимаюсь бально-спортивными танцами уже 9 лет. Хореография в моей жизни занимает самое почетное место. Бальные танцы – это не только красивые платья, блестящие серьги и высокие каблуки. Танцы – это колоссальный труд, иногда и боль, и слезы, но радость победы не сравнить ни с чем!

В танцах я нахожу отдушину. Тренировки для меня – это способ отдохнуть от суматохи, почувствовать свое тело, подарить ему легкость и слиться воедино с музыкой.

Благодаря физическим нагрузкам я могу держать свое тело в тонусе и имею меньше проблем со здоровьем. Выступления на сцене помогают привыкнуть к стрессовым ситуациям и делают меня спокойнее. Невозможно победить везде и всюду, поэтому нужно уметь проигрывать, и именно участие в соревнованиях дает мне возможность научиться не тратить энергию на сожаления о проигрыше, а идти вперед к новым успехам.

Бально-спортивные танцы – это парный вид спорта. Поэтому на тренировках очень важно уметь находить общий язык. За многие годы работы мы с моим партнером стали сплоченной командой, тем не менее бывают и разногласия, поэтому нужно всегда пытаться найти компромисс. Очень важно быть на одной волне с партнером, ведь мы делаем общее дело и результат важен для нас обоих.

Вид спорта, который я выбрала, учит не только выносливости, умению вести себя спокойно в стрессовых ситуациях и находить общий язык с другими людьми при работе в команде, но и терпению. Отрабатывать одно и то же движение до тех пор, пока не получится идеально? Да, это в духе хореографов, тут главное не взорваться...

Любой спорт меняет твоё мировоззрение: ты воспринимаешь, казалось бы, обыкновенные вещи совсем под другим углом. Спорт - это не только физическая нагрузка, это образ жизни, который помогает всегда быть в форме, постоянно совершенствоваться, быть на шаг впереди. Я благодарна своим родителям, которые маленькой девочкой привели меня в секцию спортивных танцев, потому что сейчас танцы – это моя жизнь.