**Мой первый шаг к спорту**

**Эссе**

Существуют ли такие люди, которым легко было начинать заниматься каким-то делом? Будь то художники или политики, повара или программисты, учителя или электрики… Вот мне - сложно. Я поделюсь с Вами своим, на первый взгляд, небольшим опытом.

Итак, привет! Меня зовут Дрожжин Матвей, я учусь в школе №59 города Пензы. И я занимаюсь карате Кекусинкай.

Это я сейчас могу уверенно сказать об этом, но год назад, вспоминая свою первую тренировку, у меня все ещё пробегают мурашки по телу.

Наверное, надо начать рассказ с того, как я попал в эту секцию. Все просто - она находится в моей школе и пользуется популярностью у мальчишек нашего двора.

И вот я решился, пришёл на пробное занятие, убедиться в твердости своих намерений заниматься карате. Что меня там ждало? Непонятные слова, как оказалось после, это было на японском. Мы бегали босиком, делали какие - то поклоны. Дальше были прыжки, приседания, отжимания и ещё что-то. Много чего там было...Конечно, я не успевал за другими ребятами. Но делал всё, что требовали. Я думал, что эта тренировка не закончится. И когда нас посадили и сказали отдыхать, я решил, что на этом первое занятие закончилось и спокойно выдохнул. Как выяснилось, зря. И это была только разминка. О, ужас.. Потом нас учили стойкам, блокам, ударам. И мы даже чего-то там выучили. Не понимая тогда, как это называется - ноги на расстоянии примерно одного метра друг от друга, стопы параллельны друг другу, затем одна нога впереди согнутая, другая сзади прямая. А потом какой-то удар делали. Когда тренер показывает, всё таким простым кажется. Когда начинаешь делать сам, руки и ноги вообще не слушаются. Но как сказал тренер, всё не так плохо. Он тоже когда-то был таким же. С завистью я смотрел на старших ребят, как быстро и ловко они все делают. Тренер ходил между нами, давил на плечи: "Ниже сидеть надо в стойке, согни колени ". Он меня вниз, я - наверх, он меня опять вниз, я - опять на верх. А эта растяжка - вообще нереально. К концу тренировки у меня болело все. Я уже стал задумываться, нужно ли мне это карате.

Если честно, на следующую тренировку мне идти не очень хотелось. Но мама меня уговорила (за что я ей сейчас благодарен).

Последующие тренировки уже не казались такими страшными. Было даже очень весело, может потому, что я уже познакомился с ребятами. Или потому, что иногда тренер устраивал нам забавные игры.

Тогда я решил, что буду заниматься карате. Отбросил впечатления от первой тренировки в сторону.

Проходили тренировка за тренировкой. И вот уже турнир. Перед которым я очень волновался. Теперь у меня есть мой первый диплом и медаль. Я, конечно, был очень рад, что чему-то смог научится, добиться чего-то.

Бывает, конечно, лень, но у меня есть дедушка, который меня подбадривает (и подтягивается не меньше меня).

Недавно я сдавал свой первый экзамен по карате Кекусинкай. Первый этап (технику) прошел. Было страшно, ведь экзамен принимал сам основатель Кекусикай в Пензе. Нас было несколько человек в зале, и он следил за каждым. Второй этап - реферат. Ещё немного! Теория. Конец... Экзамен позади. Сейчас не смогу передать все чувства и эмоции! У меня получилось. Получилось! Впереди - пояс! А потом второй, третий..

За моей спиной уже несколько серьезных испытаний. С переживанием перед боями мне помогают справиться друзья. Мы поддерживаем друг друга и веселим. И конечно же, поддержка близких - они меня всегда подбадривают. Перед поединком, я говорю себе, что нужно приложить все усилия, чтобы одержать победу. Я представляю, что мне вручают кубок, диплом, называют мою фамилию. Ведь я об этом мечтаю! Хочу стать как великий спортсмен, мастер спорта международного класса по Карате, серебряный призёр Чемпионата Европы (2018 год), Абсолютный Чемпион ЮАР - Дмитрий Родичкин, уроженец Пензенской области, как и я сам.

Хочу подвести итог. Пусть мы волнуемся и переживаем перед ответственным мероприятием, серьезными начинаниями, главное - это ведь начать и верить в себя на всём пути!

