**Главный путь к здоровью – спорт!**

Почти все мои близкие ведут активный образ жизни. С раннего детства я слышал рассказы о спортивных соревнованиях, в которых принимали участие мои братья. Я с завистью смотрел на их медали, которые они привозили с соревнований, рассматривал фотографии, но все же гордился ими.

Сейчас мне уже десять лет, я учусь в пятом классе в обычной сельской школе. Учусь неплохо, но больше всего мне нравится спорт. Поэтому уделяю все свое свободное время спорту. Очень люблю уроки физкультуры в школе. Занимаюсь греко-римской борьбой.

Любовь к физической культуре, спорту зависит, конечно, и от учителя физкультуры. А он у нас самый лучший - это Урусов Муаед Мухамедович. Он настоящий «фанат» своего дела, полон сил и энергии, несмотря на свой возраст. Нам есть на кого равняться.

 До 4 класса учился на «5», в 5 классе появилась «4». Но я решил, образование мне нужно, так как хочу стать успешным человеком, невозможно поступить в ВУЗ с «тройками» в аттестате. Да еще ЕГЭ сдавать!

Вот я и взялся за дело, занятия спортом мне в этом очень помогают. Приходится точно рассчитывать время, чтобы везде успеть.

Спортсменов везде уважают, им учиться легче, потому что можешь точно рассчитать время и силы.

Занятия спортом помогает развивать внимание, силу и ловкость. Все эти качества нужны будут и в армии, и вообще в жизни. Настоящий мужчина должен быть всегда в спортивной форме!

 По-моему, здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, а чаще всего человек растрачивает этот дар попусту, забывая, что, потеряв, вернуть его очень и очень трудно. В жизни каждого человека есть слабости, которые нужно преодолевать. Курение, алкоголизм, наркомания – это пороки, которые наказываются потерей здоровья. Все знают, что пагубные привычки уносят здоровье человека. Но тем не менее ситуация распространения курения, употребления алкоголя в детском, подростковом и юношеском возрасте все больше и больше тревожит. В детство входят курение, алкоголь, а порой и наркотики.

«Здоровье – мудрых гонорар». Эти слова принадлежат перу поэта-романтика начала 19 века Пьера Беранже. Но и до сих пор, несмотря на временную протяженность, остаются актуальными. Осознание ценности здоровья приходит с годами, и вот тогда-то и звучит из уст человека, щедро тратившего свое здоровье на вредные привычки, слова-озарения: «Да, а здоровье-то не купишь». И чем раньше человек придет к этой истине, тем больше будет его «гонорар» здоровья к старости.

 Я уверен в том, что здоровый образ жизни неразрывно связан со спортом. Можно перечислить множество аспектов здорового образа жизни, но самый основной, без которого немыслимо это понятие, конечно же, спорт.
 Во многих странах мира спортивная жизнь стала актуальной. Это современно! Ведь если человек занимается спортом, он приобретает красивое тело, делает свою жизнь разнообразней, а также, множество спортивных людей, как правило, не имеют вредных привычек, или, имея их ранее, отказываются от них, так как понимают, что курение и алкоголь, например, мешают физическому развитию.
 Могу точно утверждать, что никогда не видел спортсменов, идущих по улице с сигаретой в зубах. Какой человек, занимающийся спортом, с развитыми мощными лёгкими, будет их засорять?

Борьба за здоровый образ жизни проходит у нас не только на уровне школы, но и района. Очень часто в нашем районе проводятся соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, шахматам, шашкам, где принимают участие многие школы района. Наша школа не остается в стороне. Мы принимаем участие практически во всех районных соревнованиях.

У нас в селе есть знаменитые люди, на которых мы можем равняться. Именно в нашей школе учились выдающиеся спортсмены: Долов Руслан (мастер спорта международного класса), Калмыков Юрий Султанович (мастера спорта СССР по греко-римской борьбе), Наков Мустафа Петуевич (чемпион РСФСР по классической борьбе, трёхкратный чемпион СССР) и многие другие. На счету у них не одна победа.

Человек, занимающийся спортом, успешен в учёбе, на работе. Такой человек гораздо быстрее других поднимается по карьерной лестнице, достигает поставленной цели. Спорт помогает ему стать организованным, собранным, энергичным. Недуги отступают, а жизнерадостное настроение становится его спутником. Спорт можно понимать как хобби, а можно широко применять его в жизни. Может являться огромным помощником в той или иной жизненной ситуации. Например, занимаясь такими видами спорта, как каратэ или бокс, имеешь больше шансов выйти из какого-либо конфликта с применением физической силы победителем или хотя бы с меньшим количеством телесных повреждений, травм. А что касается плавания, там сплошные плюсы: вырабатывается выносливость, объемные лёгкие, красивое телосложение.

Недавнее обращение молодых людей к парламенту республики с просьбой строительства в Нартане Дома культуры и спортивного зала осуществилась. Настал этот долгожданный день! 30 февраля 2020 года у нас в селе открылся физкультурно-оздоровительный комплекс (ФОК). Молодежь села сможет теперь на профессиональном уровне заниматься греко-римской борьбой и дзюдо. Наше село дало республике много великих людей и в области культуры, и в области спорта. Думаю, что с появлением этого объекта станет еще больше творческой и спортивной молодежи, и мы с гордостью будем произносить их имена.

 Считаю, что каждый может найти себе вид спорта, который будет приносить ему удовлетворение. Это намного лучше бесцельного провождения времени.
 **Ребята, любите спорт, занимайтесь им, и вы будете вести здоровый образ жизни!**