Эссе

 Спорт - это сила духа

Выполнила:

ученица 11 «А» класса

Яковлева Анжелика

Средней общеобразовательной школы №119

Авиастроительного района города Казани

Республики Татарстан

 Казань - 2020 г

 Мне радостно, что мое имя Яковлева Анжелика в спорте уже для кого-то стало известным. Мне семнадцать лет, и я учусь в одиннадцатом классе. Уже целых восемь лет спорт для меня - это не просто слово, это неотъемлемая и даже, может, главная часть моей жизни, без которой я себя уже не могу представить. Но так было не всегда, и я хочу рассказать свою историю, которая кардинально изменила мою жизнь.

Я всегда была активным и неусидчивым ребёнком. Поэтому уже с самых малых лет я пробовала себя в разных видах деятельности самостоятельно: в танцах и гимнастике, в театральном искусстве и в модельной сфере. И действительно, получалось у меня везде. Родители всегда мной гордились, и никто не мог подумать, что в пятом классе я приду в спорт «Комплексное Единоборство». В основе этого спорта такие культуры, как панкратион, грэпплинг, кикбоксинг и бокс. Все они объединяют в себе древние виды единоборств, которые сочетают в себе элементы борьбы и кулачного боя.

Тогда ещё, в самом начале моего пути, во мне многие сомневались и говорили, что набегаюсь и брошу, так как всё же это не женский спорт и мне наскучит. Но шло время, и моё желание расти и получать много новых навыков только вырастало. Под руководством моего замечательного, многоуважаемого тренера на тренировках я неустанно старалась и делала все упражнения с большой скоростью. Уж так сильно хотелось от него похвалы! Моего тренера зовут Музеев Саид Иршатович, он является вице-президентом Федерации спортивной борьбы Республики Татарстан.

Такие интенсивные тренировки не проходили даром, я обрела выносливость и стала одним из лидеров в нашей команде. На данный момент я имею звание - Кандидат в мастера спорта. Ежегодно я выступаю на соревнованиях разного уровня, в разных городах и, что самое радостное, всегда вхожу в число призёров.

 Также каждый год я сдаю зачет по нормам ГТО на золотой значок среди спортсменов в городе Анапа на чемпионате России. Но самым значимым из состязаний для меня является участие в Рекордах Российского Союза Боевых Искусств, где я стала рекордсменом и выполнила абсолютный рекорд по приседаниям среди юниоров в количестве (барабанная дробь!) - **шести тысяч раз**! Я очень горжусь всеми теми достижениями, где мне удаётся добиться значимого результата, а не просто поучаствовать. В школе мне также всегда дают шанс проявить себя. Поэтому в этом году мне выпал шанс поучаствовать на Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" и защищать честь нашей школы.

 У меня есть мечта - стать мастером спорта. Я этим очень сильно горю, горю желанием доказать своей семье, тренеру, команде и главное самой себе то, что я смогу этого добиться. Для меня это очень важно!

 У меня нет определённого спортсмена или великого человека, которым бы я активно интересовалась, но за спортом я слежу постоянно, и меня очень вдохновляют наши российские спортсмены, которые достойно представляют нашу страну за рубежом, и я горжусь ими! Также вдохновляет и любимая музыка, которая придаёт больше сил и энергии, желания стараться сильнее. Важны в моей жизни и книги, которые побуждают ставить себе больше целей и достигать их, поднимаясь на новый пьедестал, а также любимые афоризмы, которые меня мотивируют никогда не останавливаться.

 Мне кажется, что спортом должен заниматься каждый человек. Это укрепляет мышцы и кости, закаляет, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, делает фигуру стройной и повышает иммунитет. Кроме того, занятия спортом делают человека сильным не только физически, но и морально. Я не раз замечала, что спортсмены внутренне сильнее, собраннее, в них всегда есть целеустремленность и настойчивость. Именно поэтому важен спорт: благодаря ему могут развиваться многие важные качества, помогающие в формировании сильного характера человека, а затем - и его счастливого будущего.

 В заключение хочу привести слова одного из самых известных в мире боксёров Мухаммеда Алли, которые мне всегда дают поддержку и надежду на победу: «Чемпионами становятся не в тренажерных залах. Чемпиона рождает то, что у человека внутри - желания, мечты, цели!».