Лисунова Эстер, 14 лет

МБОУ СОШ № 129

(руководитель: И.А. Емельянов)

**Самое большое оружие в боевых искусствах – не кулак и не нога,**

**а разум**

В последние годы спорт становится не только способом поддержания физической формы, но и важной частью воспитания характера и формирования личности. Особенно заметно это на примере единоборств, таких как карате, где каждый тренировочный процесс требует от спортсмена не только физической силы, но и душевной стойкости. Я выбрала карате как свой путь к самосовершенствованию, и с каждым новым уроком приближаюсь к своей цели — стать не только сильным физически, но и духовно зрелым человеком.

Занятие карате принесло в мою жизнь положительные эмоции и дисциплину, а также умение реально оценивать свои силы, быть сильной, сильной духом и ответственной. Ведь для всех спортсменов, занимающихся карате, характерны такие качества, как самообладание, сила воли и умение добиваться поставленных целей. Этим видом спорта я занимаюсь четыре года, это стало неотъемлемой частью моей жизни. Теперь я ещё более активно участвую и в школьных спортивных мероприятиях, меня зовут на соревнования отстоять честь нашей школы.

Слова президента России Владимира Владимировича Путина, сказанные на открытом уроке «Разговорах о важном» стали для меня девизом. «Безусловно, для того чтобы человек добивался результатов в жизни, в целом нужно регулярно заниматься физической культурой и спортом».