

Eseja

“Mana sporta zāle dabā”

Sportam ir liela nozīme cilvēku dzīvē. Kādam tas ir pat darbs, bet ļoti daudziem – vaļasprieks. Sportot ir nepieciešams, lai būtu vesels, slaidis, skaists, stiprs, lai kontrolētu sevi un savu ķermeni. Sportojot var iegūt arī draugus. Un galu galā zinātnieki pierādījuši, ka mācības veicas labāk tiem, kuri piekopj aktīvu dzīvesveidu un ikdienā lieto veselīgu pārtiku.

Liepāja, manuprāt, ir viena no vissportiskākajām pilsētām. Te sportot var ne tikai stadionos, sporta zālēs, bet arī jūrmalā, mikrorajonu pagalmos, kuros ir ierīkoti spēļu un sporta laukumi, Piejūras un Raiņa parkos un pa riteņbraucēju celiņu, pa kuru var aizbraukt nu jau līdz Grobiņai.

Liepāja ir atzīta par Eiropas sporta pilsētu 2016. Šis tituls Liepājai piešķirts, izvērtējot Liepājas sporta infrastruktūru, pieejamo sporta pasākumu klāstu, pieredzi un sabiedrības iesaisti veselīga dzīvesveida popularizēšanā. Tenisiste, liepājniece, mūsu skolas absolvente, Anastasija Sevastova ir pasaules 24. labākā spēlētāja. Tādu vārdu es zinu daudz: Pauls Jonass, Māris Verpakovskis, Kristaps Porziņģis un daudzi citi. Bet vēl lielāks prieks ir dzirdēt par to, ka jau cienījamā vecumā vēl aktīvi nodarbojas ar sportu un, gūst uzvaras pat pasaules senioru sacensībās. Tie ir basketboliste Biruta Gudriķe un vieglatlēts Pēteris Valdmanis, kuri saņēmuši vairākus pilsētas Sporta Laureāta titulus. Tā visā pasaulē mūsu sportisti liek runāt par Liepāju, pilsētu, kura atrodas Baltijas jūras krastā, Kurzemē, Latvijā. Jau otro gadu Liepājas pilsētas Domei ir laba pieredze un sadarbība ar Liepājas florbola, hokeja un futbola klubiem. To sportisti ir devušies uz bērnodārziem un skolām, lai vadītu sporta stundas vai rīta rosmes mazajiem zēniem un meitenēm. Man tas ļoti patika, jo, pirmkārt, es varēju sportot kopā ar profesionālu sportistu, bet, otrkārt, es domāju, ka tā var veidot mazajos interesi par sportu un vēlēšanos pašiem kļūt par sportistiem. 2016. gadā vasarā Liepājā, Jūrmalas parkā, tika atklāts pirmais liepājnieka, basketbola zvaigznes Kristapa Porziņģa pilsētai dāvinātais basketbola laukums, bet šogad kopš maija tāds ir arī Ventspils ielas parkā. Tā, manuprāt, ir kolosāla iespēja gan zēniem, gan meitenēm sportot brīvā dabā, kad vari un gribi. Paldies, Kristapam !

Manas sporta zāles dabā ir vairākas. Es, kad izaugšu, gribētu pie savas skolas izveidot nelielu sporta laukumu, kur var vingrot, skriet, nūjot, soļot. Tur būs vairāki moderni trenāžieri un citāds sporta inventārs lieliem un maziem, sievietēm un vīriešiem. Te varēs sportot jebkurā laikā, cik katrs vēlas un ko vēlas. Šobrīd mūsu ģimenei mīļākā vieta ir veloceliņš. Kopā ar tēti mēs bieži pa to braucam ar riteņiem, ar mammu skrituļojam, bet ar draudzenēm pastaigājamies. Kaut ko skaistāku iedomāties ir grūti! Cilvēkam nav jābūt slinkam, bet tikai ir jāpiespiež sevi sākt kustēties. Ir jāiziet ārā no mājas un tu jau esi aktīvs. Būs labāks garastāvoklis, atpūtiesies no ikdienas noguruma, stresa. Kustoties mēs katrs kļūstam aktīvāki, enerģiskāki, mundrāki un priecīgāki. Sports ir kustība, bet kustība ir dzīve.

Autore: **Milana Mihailova**

Liepājas A.Puškina 2. vidusskolas

7.b klases skolniece