Бурмистров Алексей Игоревич,

студент 1 курса, направление «Экономика»

(программа подготовки бакалавра)

Я и спорт

Почему я люблю спорт во всех его проявлениях? Буквально пять лет назад я весил 90 килограмм при росте 170 сантиметров. Я был очень толстым и все ребята на домной смеялись и задирали. Всё усугубило ещё то, что в детских лагерях мне было трудно заводить друзей по этому поводу. Но всё изменилось, когда я узнал, какие трудности пришлось преодолеть некоторым знаменитостям, чтобы добиться успеха, я решил серьёзно заняться собой. Я целый год измывался над собой, каждый вечер я тратил два часа своего времени на зарядку, начинал с разминки, после делал пять заходов отжиманий по 50 раз, а между перерывами я занимался на пресс и бегал, от 2 километров постепенно увеличивая расстояние на сто метров. Я уставал так, что в прямом смысле доползал до кровати. Однако после тренировки, когда принимал холодный душ, я чувствовал, что заново родился, мне было так хорошо и так весело на душе что все проблемы как рукой сняло. В конечном итоге спорт помог мне стать человеком.

Занимайтесь спортом, если хотите добиться успеха в жизни, ведь спорт – это движение, а движение - это жизнь.