

***«МГУ – БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ!
СИЛЬНЕЕ!»***

**Студентка 2 курса ИМЭ
Павкина Ирина 202 группа «Агроинженерия»**

***В НАШЕ ВРЕМЯ СПОРТ СТАНОВИТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ!
ПРАКТИКА ДАВНО ДОКАЗАЛА, ЕСЛИ С ДЕТСТВА ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ, ТО ЭТО БУДЕТ СВОЕОБРАЗНЫЙ ФУНДАМЕНТ В ДАЛЬНЕЙШЕМ
СУЩЕСТВОВАНИИ ЧЕЛОВЕКА. СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНО, НО И
НУЖНО. ВАЖНО ЗАКАЛЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И СВОЙ ХАРАКТЕР. СТАНОВИТСЯ С
КАЖДЫМ ДНЕМ СИЛЬНЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЕЕ. ЗАКАЛЯЯ ХАРАКТЕР
СПОРТОМ, МОЖНО С ЛЕГКОСТЬЮ ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЮБЫЕ ТРУДНОСТИ!***

***Хочу рассказать и показать на своем примере, чего я добилась
занимаясь легкой атлетикой!***



НАЧАЛО ПУТИ

*Мечта каждого ребенка
заполучить медаль, встать на
пьедестал, добиться больших высот.*

*В спорт я пришла, когда мне было 9
лет. Я смотрела на взрослых ребят как
они усердно трудились и работали на
каждой тренировке, часто ездили на
соревнования и приезжали с медалями.
Мне тоже хотелось получить свою
первую медаль.*

*Через пару месяцев меня стали брать
на соревнования, но встать на
пьедестал мне не удалось. Были слезы,
обида на всех, но в первую очередь на
себя. Я стала тренироваться два раза
в день, утром и вечером. Приходила
домой уставшая, пока все ребята
играли на улице и забавлялись, я
готовилась к соревнованиям, ведь
мечта превыше всего.*



ПЕРВАЯ МЕДАЛЬ

Свою первую медаль я получила на республиканских соревнованиях. Я не говорю, что это было легко, были свои трудности. Но, когда ты целеустремлен и идешь прямо к своей цели любые трудности кажутся тебе ничем.



Не всегда все получается так, как хочется тебе. На пути к победе ты сталкиваешься с различными трудностями: поражения, переломные моменты, травмы... Но когда ты их преодолеваешь, ты становишься на столько сильнее, ты побеждаешь себя.

Не всегда хочется идти на тренировку, бывает лень, усталость, тяжелые тренировки выматывают. Преодолеть лень бывает сложно, трудно. Бывают на столько сложные переломные моменты, моменты застоя, когда хочется бросить все! Хорошо, когда у тебя есть твоя сильная команда и близкие люди рядом, которые поддерживают тебя в сложные моменты!



ВКУС ПОБЕДЫ СЛАДОК.

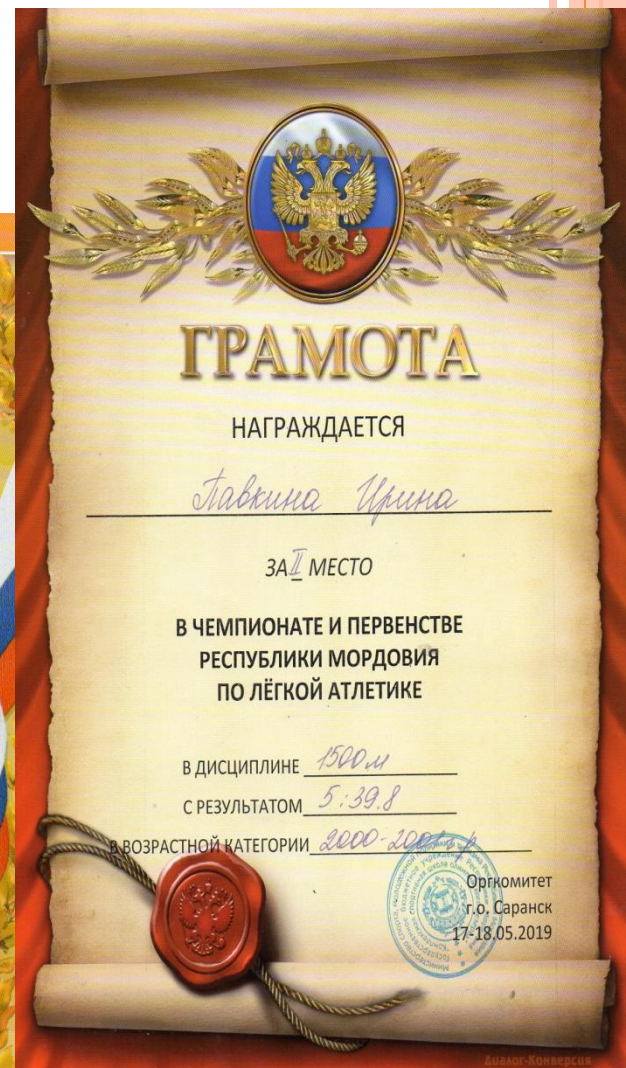


ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА!

Спорт укрепляет здоровье. Сейчас, во времена пандемии, необходимо укреплять свое здоровье! Рекомендую всем начать делать зарядку по утрам и делать небольшую пробежку, для первого раза достаточно 15 минут, с чередованием бег-ходьба. Утренняя пробежка зарядит вас настроением на весь день, добавит бодрости духа и уверенности в себе! Даже после первой пробежки вы почувствуете легкость, уверенность в себе, и вам обязательно захочется пробежать еще. Будет сложно, но это того стоит!



Мои достижения.



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФЕДЕРАЦИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Гавкину Ирину

за II место
в XIII Матчевой встрече по лёгкой атлетике
между городами Поволжья
среди девушек 2001г.р. и старше
в беге на 3000м
с результатом 12:30,6



1 место
29 апреля 2019 года



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Гавкина Ирина

ЗА III МЕСТО

В ЧЕМПИОНАТЕ И ПЕРВЕНСТВЕ РЕСПУБЛИКИ
МОРДОВИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ПОМЕЩЕНИИ.
В КУБКЕ ИВАНА АНТОНОВИЧА ФАТЬКИНА

В ДИСЦИПЛИНЕ 3000 м

С РЕЗУЛЬТАТОМ 13:16,6

В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 2001-02 г.р.

ОРГКОМИТЕТ

г.о. Саранск



28-29.12.2019 г.

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Гавкина Ирина

ЗА I МЕСТО

В ЧЕМПИОНАТЕ И ПЕРВЕНСТВЕ
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ ПО БЕГУ
ПО ШОССЕ, ПОСВЯЩЕННЫХ ПАМЯТИ
ВОИНОВ-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТОВ

Дисциплина 3 км

Результат 11:56,37

Возрастная группа 2001-2002 г.р.



с. Новотроицк
28 апреля 2018 г.



© Диалог-Конверсия

Не передать словами какие это эмоции, выйти на старт, услышать заветный выстрел пистолета стартера, финишировать в числе первых, стоять на пьедестале и знать, что ты лучшая! Сегодня ты чемпион, а завтра ты вновь идешь на тренировку и доказываешь себе, что ты все сможешь, не смотря на все трудности, на плохую погоду за окном, на плохое настроение.



Спортсмены – уникальные люди, которые успевают тренироваться, хорошо учиться, не забывать своих близких людей.



*Я добилаь много, но самое главное это то, что я
закалила свое здоровье, свой характер, я не
отступаю, а иду до конца! Не бросаю дело на пол
пути. Ты можешь достичь большего, просто начни
что-то делать!*

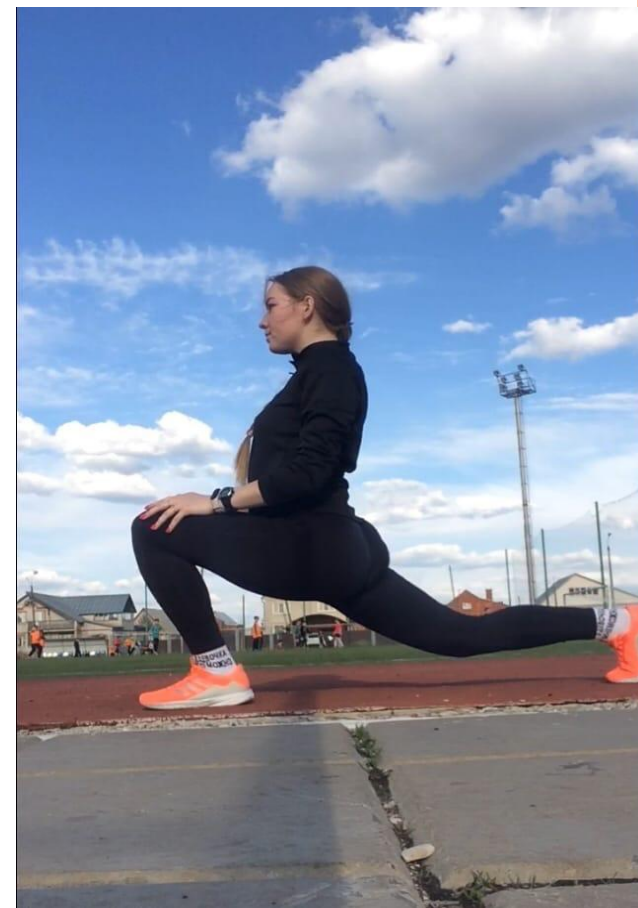
*Я пробовала разные дистанции. Сейчас я хочу
попробовать себя испытать на полумарафоне, а
затем и марафон. Нет не достижимых целей!
Не бойтесь пробовать, бойтесь наоборот, не
пробовать!*

*Как говорил Гораций «Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь».*

*Не ленитесь, занимайтесь спортом,
будьте любителями спорта! Главное,
будьте здоровы!*

*Наступает самое теплое время, а
это значит, что пора заниматься
своим телом! Прекрасное время для
пробежки, зарядки!*

*Если вы полюбите спорт, он
обязательно влюбится в вас!*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

