**Спорт – это жизнь!**

Сейчас многие люди не могут представить свою жизнь без спорта! Футболисты, хоккеисты, гимнасты, любители и просто обычные люди. Люди, которые выбирают спорт! Но почему они делают такой выбор? Возможно потому, что благодаря спорту человек закаляется, укрепляет своё здоровье, становиться сильным и выносливым, воспитывает характер. Но также, есть люди, для которых спорт – это смысл жизни.

Я всегда любила активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играла в разнообразные подвижные игры. В школе это было баскетбол и гимнастика. А когда в 2008 г. поступила в Белорецкий педагогический колледж на специальность «учитель информатики». Начала активно заниматься спортом: 3 года играла за сборную колледжа по баскетбол, в последнем курсе была капитаном команды, и мы всегда завоёвывали 1 место среди СПО, а также входила в сорную колледжа по легкой атлетике, каждый год мы бегали эстафету, в которой наша команда всегда была первой. И от всего этого я получала невероятное удовольствие!

Боксом я начала заниматься совершенно случайно! Тогда все мои друзья занимались в секции бокса, и я решила вмести с ними сходитьна тренировку, мне все очень понравилось. Боксом я занималасьболее 2-хлет. Моими первыми тренерами были Джиганчин ДжафарГабдулович и Островский Дмитрий Васильевич.

2013 г. поступила в БГПУ им. М. Акмуллы на ИПОиИТ, направление «Профессиональное обучение». Как только я приехала в Уфу, сразу же начала искать тренера и зал для тренировок, так как мне очень хотелось продолжить заниматься. От старших курсов я узнала, что в 5 корпусе БГПУ в СК «Арслан» новый тренер по кикбоксингу и я решила сходить попробовать и я не пожалела. Мой тренер по кикбоксингу и боксу, человек с большой буквы и с огромным сердцем, – Москвин Кирилл Леонидович – Мастер Спорта Международного Класса, 3-х кратный Чемпион Мира среди профессионалов. Тренируюсь у него 4-й год, за эти годы тренер научил меня очень многому: прежде всего не бояться ринга, соревнований, соперников и самое главное и держать удар. Как говорит Кирилл Леонидович: «спортсмен растет только на соревнованиях»и он прав.

Мои достижения:

* по кикбоксингу: 3-х кратная Чемпионка РБ, 2-х кратная Чемпионка Приволжского Федерального Округа (ПФО), Чемпионка кубка России, Финалистка России среди студентов, Призер Чемпионата России и Кубка Мира, победительница различных Всероссийских турниров.
* по боксу: Чемпионка РБ 2016г.

Бокс и кикбоксинг — это острые единоборства, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит преодолевать усталость, неуверенность, боязнь, боли, физического и психического напряжения. К тому же это очень травмоопасные виды спорта, но не смотря на все это я очень люблю бокс и кикбоксинг! Ведь все это не важно, когда тебе поднимают руку, когда ты стоишь на пьедестал и тебе вручают золотую медаль! Как сказал Рой Джонс младший – «Борись до конца, боль временна, триумф вечен».

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается боксом. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.

Махиянова Гульфия Аслямовна – КМС по кикбоксингу, I взрослый по боксу.