**Эссе**

**«Моя история в лёгкой атлетике»**

**Решетова Елизавета**

Московская государственная академия физической культуры, Московская область

**Все невозможное возможно**

Моя история начинается с далёкого 2015 года, когда я была в 3 классе и мне было 9 лет. На уроке физической культуры проходил челночный бег, и мне как самой быстрой девочке из класса не досталось партнёра. И знаете кто со мной встал по правое плечо? – учитель физкультуры младших классов, который опередил меня на финише своим длинным прыжком. Уже тогда во мне был сопернический дух, и я очень сильно негодовала, как так? почему меня опередили? этого не может быть... В этот момент за мной наблюдал другой человек, который подошёл ко мне после урока и предложил прийти на занятие по лёгкой атлетике. Тогда я ещё не знала, что это мой будущий учитель физкультуры старших классов. Не раздумывая в этот же день после уроков, я пришла на свою первую тренировку, где меня встречал человек, который полностью изменил всю мою жизнь, мой будущий тренер - Михаил Михайлович Голосеев. С этого момента началась моя история в лёгкой атлетике, которая продолжается и по сей день. Девочка, которая вообще не представляла, что её ждёт начала творить свою историю

Свой спортивный путь я начинала с полного нуля, т.к. у меня не было ни предрасположенности, ни таланта. Единственное, что у меня всегда было и остаётся на сегодняшний день – это тяжёлая работа, усердие быть лучше каждый день и, конечно, любовь к своему делу. Уже с малых лет я трудилась как вне себя. Всегда просила у тренера дополнительное задание, делала больше, потому что всегда хотела стать лучше. И так постепенно через года мы вместе с тренерами улучшали свои результаты и пришли к тому, что моей основной дистанцией стал гладкий бег на 400м

В этой прекраснейшей дистанции сливаются спринт с выносливостью, которые переплетаются между собой и рождают очень неповторимые ощущения на финише. Половина дистанции проходит не после первых двухсот метров, а именно после первых трехсот за 100м до финиша. Здесь начинается борьба, борьба самим собой. И главное в этой борьбе победить самого себя, свои страхи, свои сомнения и боль.

С 2019 года по 2022 эта дистанция мне никак не поддавалась. Да, прогресс шёл, но в определенный момент все встало на 60 секундах, а точнее на 1.00.00. От старта к старту менялись буквально десятые то 1.00.2, то 1.00.5. Итак продолжалось на протяжении трёх лет. Наступает 2022 год. Я еду в Смоленск на ЦФО. В голове не было ничего, просто бежать во всю мощь. И вот, команда стартера - На старт. Глубокий вдох и выдох. Ты стоишь в колодках. Внимание. Выстрел. Игра началась. Пробегаю первый круг, лидирую. За 150м до финиша в спину начинает дышать моя соперница, но я себе сказала - не сегодня. вот финиш близко, остаётся 10м, ПАМ, пробегаю первая, а время на табло - 58.31 выполнение норматива кандидата в мастера спорта. Увидев эти цифры я закричала на весь манеж, меня безумно переполняли эмоции, я сделала это!

Прошло время. Я нахожусь в Сборной Московской области и в резерве Сборной России. Мои результаты постепенно и плавно становились все быстрее и быстрее. На ПР20 в Казани я стала пятой, а результат был – 55.22. И знаете, что я вам хочу сказать? Это только маленькое начало. Я считаю, что если у вас что-то не получается или вы где-то застряли на одном месте это не повод все бросить, сдаться и уйти. Это повод собраться с мыслями, обдумать и продумать каждую деталь, мелочь и продолжать идти к своей цели дальше. То, что вы задумали или запланировали обязательно сбудется, стоит только захотеть и проявить свое терпение.

Своей историей я хотела показать, что все невозможное возможно! Продолжайте творить, мечтать и верить в себя. Я знаю, что у вас всё обязательно получится!