

Петручик Иван, учащийся 10 «А» класса

В мире существует множество интересных увлечений. Кому-то нравится футбол, кому-то – плавание, а кому-то – теннис, а я люблю **велоспорт**. Осознал я это еще в семь лет, когда родители подарили мне первый велосипед. Было все: и первые радости, и первые сбитые коленки. И останавливаться на достигнутом я не собираюсь.



Велосипедный спорт приносит неоценимую пользу моему здоровью. Он развивает меня физически, поддерживает тело в тонусе. Я готов в любую минуту схватить своего железного коня и мчаться куда глаза глядят. Это отличная нагрузка на организм, ведь не только укрепляются мышцы, но и настраивается правильное дыхание.

И велоспорт развивает меня не только физически, но и духовно. Кто катается, знает, как это влияет на общее эмоциональное состояние. Сразу же исчезают мысли о проблемах, навязчивые идеи отступают на задний план, улучшается настроение. Катаясь на велосипеде, можно наслаждаться окружающей красотой. А также чаще проводить время с друзьями.