

УВЕРЕННО ДВИЖЕТСЯ К ЦЕЛИ

В начале января в Республиканском центре олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» в рамках первенства Беларуси по биатлону состоялась спринтерские гонки среди юниорок, в которых Карина АНУФРИЕНКО, студентка 2 курса факультета физической культуры и спорта заочной формы обучения ВГУ имени П.М. Машерова, стала победителем.

С самого детства она посещала различные секции: занималась танцами, скалолазанием, волейболом, плаванием. В биатлон пришла неслучайно. Отец студентки раньше увлекался этим видом спорта. А семья Ануфриенко нередко проводила выходные зимой, катаясь на лыжах.

В то же время в среднюю школу № 7 г. Новополоцка пришла работать тренер Ульяна Яковлева, которая разглядела способности талантливой девушки и предложила ей заниматься биатлоном на более профессиональном уровне. В 8-м классе Карина поступила в Новополоцкое государственное училище олимпийского резерва. А после окончания школы – на факультет физической культуры и спорта ВГУ.

Интересно, что в детстве Карина мечтала стать актрисой, но спорт оказался важнее. Помимо биатлона, которым она занимается уже 12 лет, девушка также любит фигурное катание и горнолыжный спорт.

По словам студентки, ей очень нравится учиться на ФФКиС в лучшем учебном заведении региона, ведь здесь всегда царит особенная атмосфера сплоченности и командного духа. А недавно на торжественной церемонии вручения специального приза университета «Docendo discimus» Карина стала победителем в номинации «Талант года».

Для тех, кто только начинает заниматься спортом, девушка советует сохранять мотивацию и двигаться к поставленной цели, несмотря на преграды. Еще важно грамотно распределять свое время и нагрузку, чтобы не переусердствовать.

Карина благодарна своим родителям за то, что они привели ее в спорт, всегда поддерживали и продолжают это делать сегодня. Именно мама и сестра первыми узнают о победах девушки. Также Карина говорит искреннее «спасибо» своим тренерам: Ульяне Яковлевой, Василию Лещенко, Наталье Лещенко за огромное терпение и понимание.

Помимо биатлона Карина любит читать и занимается современными танцами. Хип-хоп – одно из ее любимых направлений. Из литературы девушка в основном предпочитает спортивную психологию или книги, которые были написаны великими тренерами. Там рассказывается о некоторых психологических приемах, которые действительно помогают в сложных стрессовых ситуациях.

Карина идет по жизни с девизом: «Улыбаться, что бы ни случилось». И считает,



что позитивный настрой никогда и никому не помешает. В будущем она видит себя опытной спортсменкой, которая будет участвовать в престижных соревнованиях.

Небольшой блиц-опрос.

– *О чем вы чаще всего думаете на соревнованиях?*

– Чаще о предстоящей стрельбе. Важно взять себя в руки и сконцентрироваться, тогда и результат не заставит ждать.

– *Что скажете о спортивном питании? Соблюдаете ли какие-то диеты?*

– Я общаюсь с диетологом нашей команды, она консультирует по питанию. Категорически запрещены сладости, блюда с майонезом и продукты быстрого приготовления, а также газированные напитки.

– *Сколько часов в день вы тренируетесь?*

– Первая тренировка начинается в 9 утра и длится около 2 часов. Вторая – занимает около часа и проходит в вечернее время.

– *С чего обычно начинается ваше утро?*

– Я просыпаюсь, иду на пробежку, потом занимаюсь гимнастикой и завтракаю. В утреннем рационе всегда присутствуют каши, бутерброды с сыром, батончики мюсли и какао.

– *Ваш идеальный выходной день?*

– Прогуляться по магазинам, встретиться с друзьями и почитать любимые книги.

– *Есть ли у вас кумиры среди биатлонистов? За кого будете болеть на Зимних Олимпийских играх 2022 в Пекине?*

– Как таковых кумиров у меня нет. В основном всегда болею за белорусских спортсменов.

Алеся МЯДИЛЬ.

Фото из архива респондента.