

САМОЕ СЛОЖНОЕ – ПЕРЕБОРОТЬ СЕБЯ

Анастасия БАРАНОВА, студентка 3 курса факультета физической культуры и спорта, давно поняла, что велоспорт, которым она занимается с 12 лет, является стилем ее жизни. К настоящему времени у девушки – немало побед в различных соревнованиях. Однако одним из самых главных своих достижений она считает 1 место на марафонской дистанции 80 км на открытом чемпионате Беларуси, который проходил в Гродно этой весной.

Как все начиналось

Первая встреча Анастасии с тренером Виталием Зотовым произошла, когда она училась в 6 классе. Виталий Геннадьевич пришел в среднюю школу № 25 г. Витебска, чтобы набрать ребят в группу СДЮШОР «Виктория». Интересный рассказ и то, что каждому воспитаннику спортивной

школы достанется личный велосипед, повлияли на решение Насти посвятить свободное время велоспорту. Но в то время она еще не до конца представляла, что профессиональный спорт – это большой физический труд и полная эмоциональная самоотдача.

«От езды на велосипеде я получаю удовольствие, поэтому и занимаюсь этим видом спорта, хотя многочасовые тренировки и длительные сборы – это непросто. Здорово, что любимое дело приносит мне не только положительные эмоции, но и достойный результат на соревнованиях. В том, чего я достигла на сегодняшний день, большая заслуга и моего первого тренера, который всегда настраивал меня на успех и поддерживал во всем, за что я ему очень благодарна», – отметила студентка.

О тренировках и соревнованиях

Сегодня Анастасия тренируется в Витебском государственном училище олимпийского резерва (здесь она училась с 9 по 11 классы – прим. автора) либо отправляется на сборы в Минск, другие города Беларуси, а также в Турцию, Абхазию, Крым.

По словам девушки, в летний период место для тренировок можно найти буквально везде. А вот в холодную пору года с этим вопросом дела обстоят сложнее. Поэтому чаще всего в начале зимы у спортсменов, которые занимаются велоспортом, начинаются тренировки по общей физической подготовке.

«Я тренируюсь шесть раз в неделю от 2,5 до 4 часов. И, конечно же, придерживаюсь спортивного питания. Организм



сильно выматывается, и ему нужны витамины для восстановления», – прокомментировала Анастасия.

Сейчас девушка оттачивает свое мастерство под руководством опытных наставников – тренеров Александра Иванова, Алексея Трибуль и Михаила Бесага.

Насте больше нравится ездить по пересеченной местности, а из дистанций она

предпочитает либо очень короткие, либо очень длинные.

«Думаю, что в спорте самое сложное на пути к успеху – перебороть себя. Порой трудно настроиться перед гонкой, избавиться от мандража, а иногда тяжело даже заставить себя пойти на тренировку», – отметила студентка.

Что помогает в этом случае? Когда кто-то в тебя верит. Так, во время соревнований за девушку всегда болеют друзья и ее молодой человек. Поддерживали они Настю и во время марафонской дистанции на открытом чемпионате Беларуси. По словам спортсменки, гонка была не из легких: длинная дистанция (80 километров), пересеченная местность, достойные соперники и изнуряющая жара... К марафону Настя готовилась заранее, в том числе и тренировалась на этой трассе, но стать первой было непросто. Второй круг (40 километров) она начинала лидером, но на середине ее догнали две соперницы, и борьба за медали продолжалась фактически до последних метров. Благодаря тому, что спортсменка грамотно распределила силы по дистанции, она выиграла эту тяжелейшую гонку.

О ВГУ и планах на будущее

После окончания Витебского государственного училища олимпийского резер-

ва Анастасия целенаправленно поступила на ФФКиС ВГУ имени П.М. Машерова. О нашем университете она слышала много положительных отзывов. А потом и сама убедилась, что все хорошее, что говорят о ВГУ, – правда.

«В ВГУ работают отличные преподаватели, профессионалы своего дела, которым я очень благодарна за поддержку и ценные советы. Это Денис Шкирьянов, проректор университета; Юлия Галонёнок, декан факультета физической культуры и спорта; Александр Синютин и Елена Петрушевич, старшие преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины; Ольга Малах, заведующий этой кафедрой; Вадим Хлопцев, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, и другие», – отметила Анастасия.

Студентка любит родную альма-матер. Считает, что ВГУ – сплоченный коллектив единомышленников, готовых прийти на помощь. Анастасии нравится, что в университете кипит активная жизнь, она с удовольствием ходит в походы и участвует в различных конкурсах.

После окончания ВГУ девушка планирует продолжать заниматься велоспортом и достичь в этом деле еще больших результатов.