



## «ЗОЛОТАЯ» СПОРТСМЕНКА НГПУ

*Екатерина Гаас, студентка 4-го курса ФФК НГПУ, завоевала золото на этапе Кубка мира по прыжкам на акробатической дорожке, который проходил 5–7 октября в Болгарии. Секретом успеха Екатерина поделилась с читателями «ВУ».*

**– Незадолго до Кубка мира ты заняла второе место в Чемпионате России по прыжкам на акробатической дорожке. Победа на мировых соревнованиях далась сложно?**

– На Кубке мира в нашей дисциплине было четыре участницы: из Франции, ЮАР и двое из России – я и спортсменка из Севастополя Анжелика Солдаткина, которая обошла меня на Чемпионате России. Моя подготовка была достойной, исход соревнования зависел в основном от соперников: насколько сложные комбинации они выполняют. Соревнования были сложными, в итоге мы с Анжеликой Солдаткиной набрали одинаковое количество баллов и поделили первое место. Это большое достижение, но в дальнейшем я надеюсь стать единственной победительницей.

**– Есть ли у тебя кумир, спортсмен, на которого хочется равняться?**

– Нет, и, если честно, никогда не было.

**– Как началась твоя спортивная карьера?**

– Спортом я начала заниматься рано – лет с пяти, когда меня отдали в секцию по гимнастике. В этом виде спорта мне удалось добиться хороших результатов: я завоевала золотую и серебряную медали в первенстве России, участвовала в турнире по спортивной гимнастике на призы олимпийского чемпиона Евгения Подгорного и многих других соревнованиях, звание мастера спорта полу-

чила в 14 лет. Но потом гимнастику мне пришлось оставить. Родом я из Ленинск-Кузнецка (Кемеровская область), окончив школу, решила переехать в Новосибирск и поступить в НГПУ. Здесь я решила испытать свои силы в акробатике – этот вид спорта давно меня привлекал. Захотелось внести разнообразие в свою жизнь, попробовать что-то новое. Ведь в спорте, на мой взгляд, как и в любом другом виде деятельности, скучно долго заниматься одним и тем же.

**– Почему ты выбрала для поступления педагогический университет?**

– Я с детства была погружена в спортивную атмосферу, после стольких лет трудно отказаться от тренировок, соревнований, поэтому захотела, чтобы спорт стал не только моим хобби, но и будущей профессией. К тому же НГПУ дают действительно качественное образование, благодаря которому в будущем я смогу стать хорошим тренером.

**– Насколько хорошо развит в Новосибирске такой вид спорта, как прыжки на акробатической дорожке?**

– В СДЮШОР по гимнастике, где я тренируюсь, детей приводят очень часто именно на это направление. Но к той же спортивной гимнастике у нас относятся серьезнее и развита она гораздо лучше. Для тренировок по прыжкам на акробатической дорожке должны быть специальные залы с батутами. В Новосибирске такой зал

пока только один, и сейчас он на ремонте, поэтому мы тренируемся на стадионе «Спартак», на площадке баскетболистов: там потолки высокие и можно хорошо отрабатывать прыжки.

**– Правда ли, что спорт – это жесткая самодисциплина?**

– Абсолютная правда. У меня строгий распорядок дня, тренировки каждый день, кроме воскресенья. Это приучает к ответственности, потому что в зал я иду, как на работу. Только благодаря постоянной физической нагрузке спортсмены добиваются достойных результатов на различных соревнованиях, а также поддерживают себя в отличной физической форме. Для этого необходимо работать над собой: каждый день давать нагрузку на все группы мышц, оттачивать технику и выполнять упражнения на растяжку.

**– Расскажи о дальнейших планах. Ты планируешь принять участие в командном Чемпионате мира – 2013?**

– Да, уже начала подготовку. Чтобы попасть в сборную страны для выступления на соревнованиях мирового масштаба, мне предстоит выступить на трех рейтинговых турнирах. Первым из них будет командный Чемпионат России, а затем Кубок России и Чемпионат России в личном первенстве.



Виктория  
Сумина