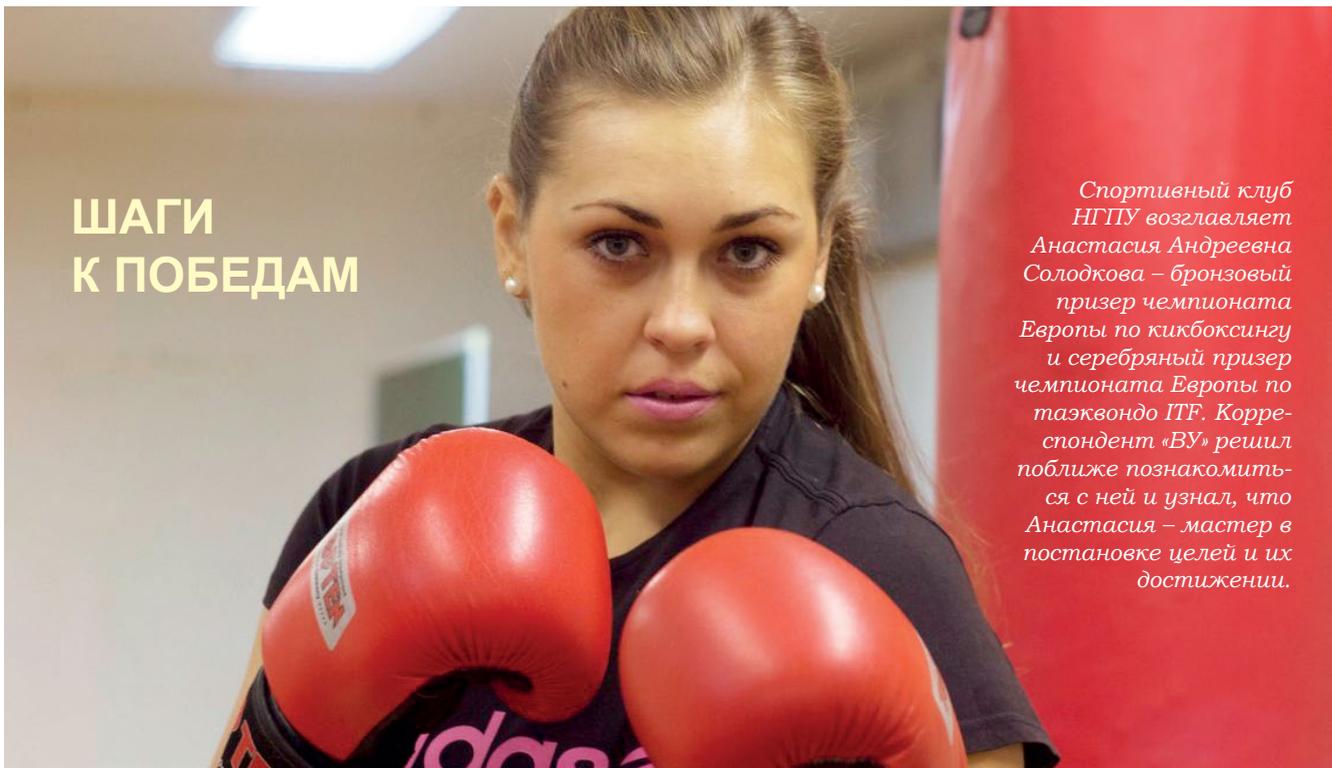


ШАГИ К ПОБЕДАМ



Спортивный клуб НГПУ возглавляет Анастасия Андреевна Солодкова – бронзовый призер чемпионата Европы по кикбоксингу и серебряный призер чемпионата Европы по таэквондо ITF. Корреспондент «ВУ» решил поближе познакомиться с ней и узнать, что Анастасия – мастер в постановке целей и их достижении.

– Спортивная жизнь НГПУ очень разнообразна, но расскажите о спорте, в который лично вы влюблены?

– Я выступаю в двух видах спорта – таэквондо ITF и кикбоксинг. Но чтобы достичь серьезных успехов, одного интереса мало – необходимо много работать над собой. Любовь к этим видам спорта – это годы упорных тренировок и стремление к новым победам.

– Когда вы впервые выступили на чемпионате Европы?

– В 2010 году, это был чемпионат по таэквондо. Тогда он проходил в Италии, в городе Барлетта. Я заняла третье место, в этом году мне удалось улучшить свою позицию в этом виде спорта и взять «серебро» весной.

– Как вы готовитесь к соревнованиям?

– Очень серьезно. Например, подготовку к ноябрьскому чемпионату Европы по кикбоксингу я начала еще в сентябре. Я занималась по два раза в день, практически без выходных. Утренняя тренировка была направлена на функциональную, скоростную выносливость, большое внимание уделялось общей физической подготовке, кроссу. В этом мне помогали мой спортивный друг и товарищ Иван Сивков – мастер спорта по вольной борьбе, персональный тренер, выпускник Факультета физической культуры (ФФК) НГПУ. Вечерами на тренировках с моим тренером и тоже выпускником НГПУ

Константином Николаевичем Юриковым мы занимались специальной физической подготовкой – спарринги, отработка ударов, оттачивание своих рабочих комбинаций в бою. Кроме того, мы просматривали видео моих прошлых боев, прорабатывали буквально каждое движение. А 1 ноября, в день моего рождения, мы с нашей новосибирской командой полетели на общекомандный учебно-тренировочный сбор в Москву, на спортивную базу «Огниково», где 14 дней тренировались всей сборной России в усиленном режиме.

– Соревнования проходили в Словении, вы, наверное, получили еще и массу культурных впечатлений?

– Конечно, каждая поездка оставляет массу приятных воспоминаний! В Словению я ездила уже не в первый раз, но все равно вернулась с массой эмоций. Мы были в небольшом городке Марибор. Он очень уютный и красивый, порадовал нас своей архитектурой и теплой погодой. Приятно удивило гостеприимство и дружелюбие местных жителей. Наша сборная прилетела на соревнования на два дня раньше, чтобы пройти акклиматизацию, в свободное время взяли на прокат машину и на целый день поехали в Австрию, в Вену – это волшебный и необычайно красивый город!

– Чем этот чемпионат отличался для вас от других?

– Эти соревнования подарили мне очень многое – придали уверенность в себе, дали

понять, что я сильный, конкурентоспособный спортсмен.

– Как вы в общем оцениваете свои успехи в этом году?

– Этот спортивный сезон у меня сложился очень удачно, все соревнования я отработала хорошо. Годы упорных тренировок приносят свои плоды. На достигнутом я останавливаться не собираюсь, хочется подняться на более высокую ступеньку пьедестала – я буду идти к этой цели и добьюсь ее.

– В чем ваш секрет успеха?

– Да нет никаких особых секретов! Чтобы добиваться чего-то, нужна в первую очередь личная мотивация, настойчивость и четкое осознание цели. Я ставлю цель и добиваюсь ее, чего бы это ни стоило. Конечно, победы сами не приходят – это титанический, очень тяжелый и долговременный труд, и чуточка удачи! А вообще, я живу, придерживаясь следующих принципов. Во-первых, не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Во-вторых, терпение и труд все перетрут. В-третьих, победа – это 1% удачи и 99% труда. В четвертых, не останавливайся на достигнутом. И, наконец, в-пятых, каждому в этой жизни своя дорога!



Наталья
Лядова