

### – Анастасия, в каком возрасте вы начали тренироваться?

– В три года я начала заниматься художественной гимнастикой, меня тренировала моя мама – заслуженный тренер России Марина Васильевна Гвоздецкая. Понятно, что вид спорта выбрали за меня, но, отдав художественной гимнастике все детство, я понимаю, что очень этому рада. Этим видом спорта я занималась до 16 лет. Была призером международных соревнований во Франции и на Украине, затем выполнила разряд мастера спорта.

### – Почему вы перешли в спортивную аэробику?

– Из-за травм и желания заняться чем-то другим. После 13 лет художественной гимнастики я перешла к новому тренеру – Любови Карловне Матвеевой, которая является главным тренером города Новосибирска по спортивной аэробике. Она вложила в меня очень много сил – это человек, у которого можно познать спокойствию и терпению. Через год я уже начала ездить на международные соревнования и стала третьей в номинации «Соло» в Токио, затем в номинации «Трио» мы победили в Португалии. После этого я перешла во взрослую категорию и в составе сборной России в номинации «Степ» стала первой на чемпионате Европы в Португалии и на Всемирных играх в Польше, а также мы взяли первое место на чемпионате Европы в Италии. Конечно, самым значимым результатом для меня является победа на Всемирных играх в 2017 году.

### – Что вам дал спорт?

– Очень многое: дисциплинированность, ответственность за себя и свои поступки, уверенность и силу воли. Эти качества в большом спорте являются главными. Поэтому начинающим спортсменам я бы пожелала трудолюбия и настойчивости. А их родителям одного – довериться тренеру. На мой взгляд, это самое главное. Ну и готовиться к большой работе, ведь никто не говорил, что будет легко. Мне в плане семейного понимания повезло: мама, папа и муж тоже спортсмены, поэтому всегда понимают и поддерживают меня. Когда я на сборах или соревнованиях, мы постоянно созваниваемся и разговариваем по несколько часов. Без них мне было бы намного труднее.

Выпускники ФФК НГПУ работают в общеобразовательных и спортивных школах, ведут секции, востребованы в сфере фитнеса. Многие являются профессиональными спортсменами

### – Почему вы решили поступить на факультет физической культуры НГПУ?

– Потому что в дальнейшем я собираюсь работать тренером, передавать свой опыт другим спортсменам. В нашем виде спорта карьеру обычно завершают в возрасте 25–30 лет, но в тренеры переходят очень немногие, потому что это далеко не просто и требует большой любви к детям и серьезного запаса терпения. Лично у меня с этим проблем нет: я тянусь к детям, а они ко мне. Мне очень нравится выступать в роли педагога, обучать и радоваться успехам своих ребят.

### – Как вам удается совмещать успешную карьеру и учебу в вузе?

– Я очень много времени провожу на сборах и соревнованиях, но никогда не говорю преподавателям об этом. Мне кажется, многие из них и не знают, что я в сборной, потому что на сессии я всегда присутствую на каждой лекции и семинаре. Нам преподают нужные дисциплины, преподаватели опытные и неравнодушные. С особенным уважением я отношусь к доценту кафедры спортивных дисциплин Илье Владимировичу Палаткину, профессору кафедры

теоретических основ физической культуры Ивану Андреевичу Носову и доценту этой кафедры Олегу Васильевичу Головину. Это те преподаватели, которые действительно требуют знания и желают видеть, что их ученик хочет учиться.

На самом деле, у меня очень плотный график и постоянно приходится замещать себя на работе, чтобы ехать на тренировку. Но когда я выхожу на учебу, то отбрасываю абсолютно все, потому что мне нужно это образование. Это уже вопрос приоритетов и для меня главное – учеба.

У меня очень плотный график и постоянно приходится замещать себя на работе, чтобы ехать на тренировку. Но когда я выхожу на учебу, то отбрасываю абсолютно все, потому что мне нужно это образование. Это уже вопрос приоритетов и для меня главное – учеба.

### – Что изучают студенты ФФК?

– Теоретические занятия на факультете физической культуры – это, в основном, получение знаний о спортивной психологии, анатомии, теории и методике физической культуры, спортивной медицине. По моим ощущениям, теоретические занятия занимают примерно 65% учебного времени, остальное – практические занятия, на которых мы чаще всего разбираем разработку урока физической культуры.

### – Как проходит ваш день?

– Обычно так: утром я тренирую детей в Спортивной школе олимпийского резерва, затем небольшой перерыв и вторая смена, а после рабочего дня я еду на тренировку. В период перед соревнованиями у нас проходит по две тренировки в день: утром и вечером, поэтому на работе меня заменяет мама.

### – Вы считаете себя строгим тренером?

– Да, потому что меня воспитывали и тренировали очень строго, и я придерживаюсь этого же принципа. Спортсмен должен быть дисциплинирован и трудолюбив. Но с другой стороны, я иногда люблю себя на мысли, что слишком люблю работать с детьми, люблю с ними разговаривать, они мне доверяют, и я с ними даже дружу.

### – Работа учителя физкультуры и тренера отличается высокой ответственностью. Как вас готовят к этому – следить за физическим состоянием подопечных и минимизировать травмы?

– Естественно, работа тренером намного более ответственная, чем работа учителем физической культуры. Работать тренером – это быть для ребенка опорой, врачом, учителем, мотиватором. Дети в зале проводят очень много времени, особенно, если занимаются серьезно. Поэтому нужно знать особенности каждого ребенка и к каждому относиться по-разному. Нельзя всех тренировать одинаково – никакого результата не будет. И еще в работе тренера очень важно создать здоровую конкуренцию между спортсменами, это очень важно. Не будет мотивации – не будет результата.

### – Планируете ли вы после получения диплома поступать в магистратуру?

– На данный момент не планирую, потому что пока нужно закончить начатое – бакалавриат. Однако не исключаю, что через год многое поменяется, и я продолжу обучение в магистратуре.

### – Студенты каждого факультета имеют свои особенности: гуманитарии не расстаются с книгами, технари – с компьютером. Чем отличаются студенты ФФК?

– Своей активностью и неумением сидеть на месте. На моем потоке все ребята очень энергичные и веселые.

## – Декан ФФК НГПУ Сергей Павлович Турыгин: –

ФФК НГПУ – это единственное учебное заведение в регионе, где можно получить высшее образование в области физической культуры и спорта. Выпускники работают учителями, преподавателями, тренерами, методистами, инструкторами. Наша особенная гордость – именитые спортсмены, победители международных соревнований и Олимпийских Игр. Сразу два выпускника – Александр Тихонов и глава Олимпийского комитета России Станислав Поздняков – являются четырехкратными олимпийскими чемпионами. Такого результата больше нет ни у одного российского вуза.

