

Только вперёд!

► Лёгкая атлетика - один из самых массовых видов спорта. Каждый год ребята приходят в секции и пробуют себя в различных дисциплинах. Сложно ли достичь высоких результатов? Как удержаться на пьедестале? Об этом мы решили узнать у нашей легкоатлетки.

Анастасии Гловой 14 лет, она воспитанница спортивной школы № 2 города Белгорода. В августе 2023 года она стала победителем в беге на 2000 метров на II Играх стран СНГ. Мы спросили у Насти, какую роль лёгкая атлетика играет в её жизни и какими качествами должен обладать спортсмен.

Жизнь спортсменов отличается от жизни обычных школьников. Во-первых, после уроков Настя не идёт гулять, ей надо каждый день тренироваться и го-



товиться к соревнованиям. Во-вторых, спортсменам необходимо правильно питаться. Вместе с тренером они должны контролировать этот процесс. В-третьих, обычные школьники могут позволить себе поехать в разные города на экскурсии, а Настя едет в другой город или страну на соревнования. Но при этом обычные школьники никогда не узнают тех эмоций, которые легкоатлеты испытывают перед стартом или после объявления результатов.

- Чем масштабнее соревнования, тем больше переживаний. Я знаю, что я подготовлена, проделана огромная работа, но я не знаю тех людей, которые бегут на соседних дорожках, поэтому не всегда могу выработать стратегию. Я стараюсь на лучшее время, на первое место, но иногда получается не так, как было запланировано, - рассказывает Настя.

Все видят только готовых спортсменов, которые бегут и занимают призовые места. Какая работа спортсмена и тренера стоит за этим, знают немногие.

- Это двусторонний процесс, каждый спортсмен индивидуален, и тренер должен подобрать правильный ключик, который поможет выиграть и идти дальше. Работа с одарёнными спортсменами сложна вдвойне, успех может вскружить им голову, а тренеру необходимо вовремя обратить на это внимание и по-



ставить новые цели, - отмечает тренер Анастасии, мастер спорта России по лёгкой атлетике **Валентина Нерубенко**.

Для Насти лёгкая атлетика - занятие, которое открывает новые возможности, позволяет посетить города, в которых никогда не бывала, познакомиться с новыми людьми, почувствовать вкус победы, выигрывая в крупных соревнованиях. А на тренировках, признаётся спортсменка, можно уйти от внешнего мира, забыть о проблемах и побыть наедине с собой.

Приложенные усилия приносят результат. Настя три раза поднималась на первую ступень пьедестала на со-

ревнованиях ЦФО, заняла 1 место в первенстве России, попала в сборную России по лёгкой атлетике, в молодёжную сборную, выиграла в Белоруссии на Вторых Играх стран СНГ. В движении к победе ей помогает смелость и целеустремлённость. Настя никогда не бросает начатое, даже если кажется, что она больше не может. Она понимает, что самое главное - это никогда не сдаваться и идти вперёд. Лёгкая атлетика формирует характер, развивает выдержку и силу воли, а также даёт силы и укрепляет здоровье.

Майя ХОВАНОВА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АНАСТАСИИ ГЛОВОЙ