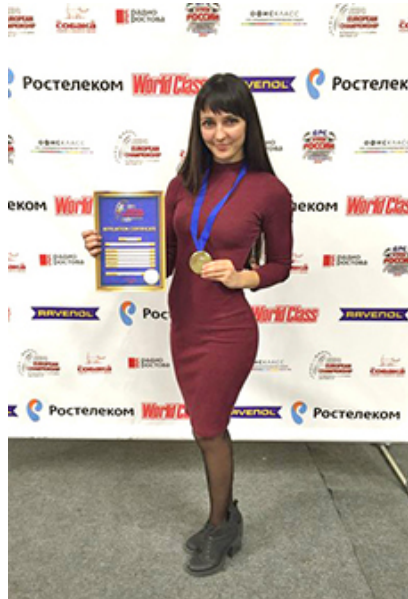


Крупным планом

Закалка для тела и духа



Чемпионат Европы AWPC по пауэрлифтингу, который прошел 26 марта в Ростове-на-Дону, принес победу студентке ВолгГТУ Анастасии Гавриченко (гр. ТЭРА-602).

Девушка выступала в составе команды «Сталинград» под руководством Станислава Швецова. По словам Насти, подготовка к соревнованиям была трудной, как и всегда, но, как известно всем: «Тяжело в учении – легко в бою».

В пауэрлифтинге (в силовом троеборье) выполняется три упражнения: присед, становая тяга и жим штанги лежа, которые в сумме и определяют итоговый результат. Первым выполняется присед.

Как отмечает А. Гавриченко, это – самое сложное! Из трех попыток для нее удачными оказались только две, в зачет 60 кг – результат второго подхода. В голове появились сомнения, боязнь не собрать желанную сумму. Выслушав наставления тренера, спортсменка собралась с силами и мыслями, приступила к жиму лежа: «Выходя на помост, не видишь ничего вокруг кроме штанги и цели – побороть себя, справиться с весом! В этом упражнении я побила свой рекорд, выжав 50 кг, при собственном весе 49,5 кг. Но на этом мои рекорды не прекратились, в становой тяге в зачет пошел вес 95 кг. В сумме троеборья – 205 кг».

27 марта в этом же спортивном комплексе проходил «Кубок России» по пауэрлифтингу GPC, в котором Анастасия Гавриченко тоже приняла участие, собрав сумму 222,5 кг (75 кг, 47,5 кг, 100 кг). «Два соревнования подряд, отмечает Настя, – нелегкое испытание для организма, но я справилась и довольна результатом. Хочу выразить огромную благодарность своему тренеру, команде и всем тем, кто поддерживал!»

Спортом эта хрупкая девушка занимается уже восемь лет, из которых пауэрлифтингом – всего-то полгода. Но она уже является чемпионкой Волгоградской области, России, Европы и... мира! Тренировки довольно тяжелые, как физически, так и морально, но в голове у нее даже и не возникает мыслей бросить и уйти!

Анастасия обращается к политехникам и всем, кто читает эту заметку: «Пауэрлифтинг закаляет не только тело, но и дух, делает личность целеустремленной и волевой! Как студентка хочу сказать, что спорт несложно совместить с учебой, главное – желание. Если

вы еще не занимаетесь спортом – любым, какой вам по душе, сегодня – тот самый день, когда пора начать! Поднимитесь, потянитесь, сделайте несколько несложных упражнений, ведь движение – это жизнь! Что вам больше нравится: танцы, бег, плавание, силовые нагрузки? Займитесь спортом, результаты не заставят себя ждать!»

Ирина Миронова.