«ЧасПик в Верхней Пышме»
11 марта 2020 г. № 7 (838), тел.: **5-05-05**
почта: **50505@bk.ru**; сайт: **GOVP.info**



«Мечтаю стать олимпийской чемпионкой!»

Говорит пятнадцатилетняя верхнепышминка Диана ПОГОСЯН. Она сегодня считается сильнейшей спортсменкой Свердловской области по легкой атлетике. А еще она невероятно красивая, интересная и уверенная в себе девушка. О чем она мечтает? И что стоит за первым местом на пьедестале? Узнаем из первых уст.



подп

– Как давно ты в спорте?

– Можно сказать, с детства. Я была активной, и мне некуда было девать свою энергию. В начальной школе № 9 учитель физкультуры Сергей Геннадьевич Берсенев стал моим первым тренером. Он постоянно говорил родителям, чтобы не забирали меня из спорта и что у меня будут результаты. Так и случилось. Потом перешла в школу № 25 и после перерыва, в 6-м классе, перешла к учителю по физкультуре Андрею Владимировичу Бабичу. Он отправил меня на легкую атлетику. Сказал, что очень хорошие данные и могут быть успехи. Мои первые соревнования состоялись через две недели после начала тренировок, и я на области заняла 2-е место. Да, немножко проиграла первое место. Обидно было немного. Но так как мало успела позаниматься, то простительно. На протяжении этих четырех лет я уже активно занимаюсь спортом. И мне это очень нравится.

– Как часто тренируешься?

– Причислена к отделению легкой атлетики в ДЮСШ «Лидер», мой главный тренер Алексей Владимирович Шитов. Шесть раз в неделю тренировки по два или два с половиной часа. Это уже профессиональный уровень. Четыре раза в неделю у себя на базе, а два раза в неделю ездим на манеж «Олимп» на Уралмаше.

– Ты спринтер или стайер?

– У меня спринт. Бегаю в основном на 60, 100 метров. Это такое удовольствие – бегать на короткие дистанции, я как будто взрываюсь на скорости. Самая любимая – это стометровка. На длинные тоже могу, но хорошее время не смогу вытянуть. Там выносливость нужна.

– О чем ты успеваешь подумать за сто метров?

– Мы стартуем с колодок, и когда ты выбегаешь, ты хочешь прибежать с хорошим результатом. А когда сильная конкуренция – пытаешься вырваться вперед. И говоришь себе – давай, давай!

Тренер всегда учит, что концентрироваться нужно только на себе. Вот ты – и дорожка, и должна думать только о себе. Вот и стараюсь не смотреть ни на кого.

– Поделись своими победами.

– Этот сезон зимний я уже закрыла. Он не очень удачный вышел. Через 18 дней – новый сезон, и 23 марта мы улетаем на сборы в Кисловодск на три недели. Я там уже была ранее. Самая большая победа в прошлом году – Первенство УрФО среди старшего возраста. Будучи даже не в своей возрастной категории, заняла первое место. Я так разошлась, вот и результат выдала очень хороший. И место тоже хорошее. Смогла отобраться на российские соревнования, но не была психологически готова и не смогла выступить там на своем уровне.

– Чего не хватило?

– Когда ты находишься в окружении ребят, которые из разных городов и сильнейшие, в голову закрадываются сомнения, думаешь, что они лучше, и я не смогу хорошо выступить. Понимаю, что за мной стоит тренер, ребята из команды, и вот эта ответственность – она давит. Опыт бега хороший, но состояние подводит...

Но я люблю ездить на соревнования. Когда столько тренируешься – это возможность показать, на что ты способна. И мне нравятся все эти эмоции и хочется силы оставлять на дорожке.

– Какой сезон тебе больше нравится?

– Летний. Потому что могу бегать любимые дистанции на 100 и 200 метров.

– Бывает, что бегать не хочется?

– Бывает, что лень на тренировки идти. Но потом понимаю, что если не буду тренироваться, то никакого результата не будет. А мне нужен результат. Я вообще мечтаю стать олимпийской чемпионкой. Важно мотивировать себя. Люблю смотреть мотивационные ролики наших спортсменов, где они делятся секретами успеха. Они говорят, что нужно много работать и не опускать руки. И что неудачи нужно воспринять как урок и тренироваться еще больше.

– Каникулы-то у тебя бывают?

– Бывают. Ближе к августу, когда сезон заканчивается, тренер дает мне отдохнуть дней десять. Мне хватает. Спорт – это не только физические нагрузки. Это еще и закалка характера, он воспитывает такие моральные качества, как ответственность, самостоятельность. Я надеюсь только на себя.

– Не мешает ли спорт учебе?

– Я хорошистка. Учителя поддерживают мое спортивное увлечение, понимают. Сейчас готовлюсь к ОГЭ. Потом бегу на тренировки. Спорт и в учебе помогает. Мы живем по режиму. Питаемся правильно. Потому что все взаимосвязано. Фастфуд, уличная еда вредят не только здоровью, но отражаются на результатах. После такого спринтером не побегаешь.

– После твоих тренировок на школьной физкультуре, наверное, скучно.

– С удовольствием занимаюсь. Но порой приходится пропускать. На уроках люблю играть в баскетбол и бегать. Всегда участвую на соревнованиях за школу.

– А ты в жизни тоже спринтер?

– Я хочу все всегда быстро делать. Да, тороплюсь, иногда из-за этого ошибки, но не люблю сидеть на месте. Мне нужно постоянно двигаться.

Мы пожелаем Диане новых спортивных побед! И пусть ее беговая дорожка обязательно приведет к олимпийской медали.

Айгуль САБИРОВА,
фото из архива Дианы

Комментарий

Анна Карплюк,
классный руководитель:

– Диана решительная девочка. Она с младших классов ставила цель и добивалась ее. Хорошо совмещает учебу и спорт, а это нелегко. Уважает родителей, и они помогают ей верить в большую мечту – стать олимпийской чемпионкой. Каждый год участвует в кроссе Нации и ко Дню Победы. Пользуется уважением сверстников. Помогает мне, участвует в школьных проектах. Добрая, внимательная девочка. Всегда меня поддержит в тяжелых буднях.

Читайте нас в соцсетях: vk.com/vponline facebook.com/vps68 ok.ru/govp68

БУДЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ!
GOVP.INFO

