

Анастасия Сахарова - спортсменка и чемпионка, которая активно участвует в движении ГТО

Как известно, скромность украшает девушку. А золотой знак ГТО украшает еще больше. Ну а золотая чемпионская медаль делает человека просто прекрасным! Сегодня мы расскажем вам про спортсменку, чемпионку и перворазрядницу Анастасию Сахарову.

Наш разговор состоялся в ухтинском плавательном бассейне «Юность», который стал для Насти практически вторым домом. Хотя бы потому, что уже много лет она приходит сюда на тренировку по плаванию дважды в день, кроме воскресенья, причем первый раз к шести утра! В свои 14 лет Настя Сахарова уже обладатель первого взрослого разряда, призер и победитель многочисленных республиканских и всероссийских соревнований. Так что коллекция медалей разного достоинства у нашей героини довольно внушительная, но поводом для написания газетного материала стала совсем другая золотая медаль – за победу на Всероссийском фестивале ГТО, проходившем в сентябре прошлого года в Артеке.

На Фестиваль Настя попала неслучайно, и отнюдь не только за заслуги в плавании. Анастасия активно участвует в движении ГТО, потому что комплекс «Готов к труду и обороне» включает в себя самые разные дисциплины, направленные на гармоничное развитие человека – от стрельбы до подтягиваний, от прыжков до растяжки, от метания мяча до кросса... Список можно продолжить, а еще проще ознакомиться с ним на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), где заодно можно зарегистрироваться и самому принять участие в этом физкультурно-спортивном движении.

Для того чтобы попасть в сборную команду Республики Коми и поехать в Артек, сначала Анастасии в мае пришлось стать победительницей республиканского Фестиваля ГТО, а потом все прошлое лето провести на стадионе «Нефтяник», где она занималась бегом, метала мяч, отработывала отжимания и упражнение на пресс, а также стреляла из электронной винтовки. Именно стрельба давалась девочке труднее всего, поэтому этим тренировкам она уделяла больше всего внимания под руководством руководителя Центра тестирования ВФСК ГТО Александры Смирновой. Усилия не прошли даром: стрельба на Фестивале в Артеке была первым испытанием, которое Настя прошла достойно, и открывала путь к дальнейшим состязаниям.

Надо сказать, что организаторы Фестиваля подготовили несколько сюрпризов для спортсменов. Так, бег на 1500 метров по стадиону был заменен трехкилометровым кроссом по пересеченной местности. И ухтинка призналась, что бежать по мелкому гравию было очень непривычно. Естественно, что в плавании Анастасия была в числе лучших и в наклоне

вперед из положения стоя на гимнастической скамье тоже. Это упражнение, когда, стоя на специальной тумбе на прямых ногах, нужно как можно сильнее наклониться вниз. На соревнованиях Настя смогла дотянуться до отметки +30 см, что более чем в два раза превышает «золотой норматив», а безо всякой разминки, прямо во время интервью продемонстрировала результат +27 см. Также Анастасия превысила норматив в упражнениях на пресс и в отжиманиях. Во всех упражнениях ухтинка показала высокие результаты, что и принесло ей звание абсолютной чемпионки в возрастной категории 12-13 лет.

Надо сказать, что Артек с советских времен до сих пор остается главным пионерским лагерем страны. И артековская смена становится незабываемым событием на всю жизнь, ведь, помимо фестиваля ГТО, ребят ждала еще насыщенная программа – квесты, походы, экскурсии, игры. Успехи в спорте помогли восьми членам республиканской команды получить путевки в лагерь за счет республиканского бюджета. И этот кредит доверия юные спортсмены полностью оправдали – вся сборная команда Республики Коми выступила довольно успешно, наши спортсмены стали третьими в общекомандном зачете.

Сейчас Анастасия Сахарова вместе с другими школьникам готовится к новому республиканскому Фестивалю ГТО, который будет проходить в конце мая в Ухте. Теперь ей придется выступать в возрастной категории 14-15 лет, где нормативы еще жестче. Но ухтинка к испытаниям готова! Ведь лучшее украшение девушки – золотая чемпионская медаль!

