

# «Я НЕ ВЫБИРАЛА, КЕМ СТАТЬ. ЧТО ДАНО, ТО И БЕГАЮ»



**Аня, в каком возрасте начался твой путь в спорт? Все было по классике, родители привели заниматься или это случилось как-то иначе?**

В спорт я пришла в возрасте 7 лет. Тогда моя сестра занималась фигурным катанием, и я с мамой ходила к ней на занятия. Я смотрела, как тренируются дети, и мне тоже хотелось выйти на лед. В тот же вечер родители позвонили в секцию конькобежного спорта. На фигурное катание меня не отдали, потому что я не проходила по параметрам.

Тогда параллельно я еще занималась биатлоном. Так продолжалось 4 года. Это был сумасшедший ритм: сначала школа, уроки, потом тренировка по конькобежному спорту, а вечером я летела на биатлон. С возрастом, с переходом в другие классы нагрузки начали расти, причем не только в школе. Тренировки также требовали больше времени, приходилось чем-то жертвовать, делать что-то одно в ущерб другому. Но это неправильно. Мы с родителями долго разговаривали, и они сказали, что мне надо выбирать что-то одно. Коньки оказались ближе для меня.

Что касается сестры, благодаря которой мне захотелось выйти на лед, то она некоторое время занималась плаванием. Были успехи, но потом она нашла себя в учебе. Сейчас сестра учится на журналиста в БГУ.

**И понеслось? Сейчас ты специализируешься на коротких дистанциях и спринте. Почему привлекают эти дисциплины?**

Да, я бегаю спринт. В нем мне нравится ощущение скорости. Вообще-то я не выбирала, кем мне стать. Что дано, то и бегаю. В детстве я была непоседливым ребенком: шумная, громкая, активная. Может, поэтому мне и нравится спринт. Эта дисциплина ассоциируется у меня с жесткостью, четкостью исполнения, силой. И это дает возможность проявить характер, показать себя.

**Ты помнишь свой первый турнир? Расскажи об этом, о чувствах, эмоциях, конкуренции.**

Я помню свой дебют на Кубке мира в 2018 году. Он проходил тогда в Польше в городе Томашув-Мазовецки. Старт был очень рано, и пришлось просыпаться чуть ли не в 5 утра. Если честно, я тогда вообще не понимала, где нахожусь, что от меня хотят. Выступление на таких

**О**НА РАССЕКАЕТ НА КОНЬКАХ ТАК ЖЕ УВЕРЕННО И ЛЕГКО, КАК МНОГИЕ ИЗ НАС ХОДЯТ В ТАПКАХ ПО КВАРТИРЕ: НИКАКОГО ДИСКОМФОРТА, НЕУДОБСТВА ИЛИ ОЩУЩЕНИЯ НЕ ТОГО РАЗМЕРА — БУДТО БЫ В КОНЬКАХ И РОДИЛАСЬ.

АННЕ НИФОНТОВОЙ 21 ГОД, ОНА СТУДЕНТКА БГУФК И ВХОДИТ В ДВАДЦАТКУ ЛУЧШИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ МИРА. ДЛЯ НЕЕ КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО СПОРТ. ЭТО ЕЩЕ И ПРО ВЫНОСЛИВОСТЬ, СКОРОСТЬ, СПОСОБНОСТЬ ВЫДЕРЖИВАТЬ НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЕРИТЬ В СЕБЯ.

НАСКОЛЬКО СИЛЬНА ВЕРА В СВОИ СИЛЫ У КОНЬКОБЕЖКИ НИФОНТОВОЙ? ЧТО ЕЙ ПОЗВОЛЯЕТ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ И КАК ОНА ГОТОВИТСЯ К НОВОМУ СЕЗОНУ? ОБ ЭТОМ И НЕ ТОЛЬКО — В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ СО СПОРТСМЕНКОЙ.

**МОЙ САМЫЙ  
ГЛАВНЫЙ  
КРИТИК —  
ЭТО Я. ОЧЕНЬ  
РЕДКО БЫВАЕТ,  
КОГДА  
Я ДОВОЛЬНА  
СОБОЙ. ДАЖЕ  
В СВОЕМ ЛУЧШЕМ  
ВЫСТУПЛЕНИИ  
Я ИЩУ ОШИБКИ  
И ВСЕГДА  
НАХОЖУ ИХ**



соревнованиях перевернули представления о взрослом спорте и моем месте в нем. Здесь все иначе: правила строже, конкуренция — вообще не сравнится. Тогда мне казалось попадание в группу А на какой-либо из дистанций вообще невозможной. В итоге я дважды закончила гонку на дистанции в 500 метров в дивизионе В на 13-й позиции. А на дистанции в 1000 метров финишировала 17-й.

**У тебя на счету уже третий взрослый сезон на льду. Ты была участницей Юношеских Олимпийских игр в норвежском Лиллехаммере, выступала на юниорских чемпионатах мира, была на взрослом чемпионате мира по спринтерскому многоборью в голландском Херенвейне. Чем отличаются эти состязания?**

Да, за спиной у меня уже третий взрослый сезон. До этого еще 5 сезонов я представляла нашу страну на юниорских Кубках мира. Трудно сравнивать эти разные соревнования. Юниорские Кубки хоть и имитируют взрослые, готовят тебя к выходу в большой спорт, но все равно это не то. На крупных соревнованиях типа чемпионата мира и Европы, помимо хорошего выступления, прибавляется груз ответственности, ведь я выступаю за страну. Хочется показать, что конькобежный спорт в Беларуси развивается очень быстро, и скоро мы будем готовы оказаться в топе и постоянно брать медали. Начинаешь думать: если я здесь, значит, мое выступление важно. Это не просто «абы как» добежать. Этим и отличается взрослый спорт.

**Какие ресурсы ты вкладывала в каждое из соревнований? Как проходила подготовка?**

Каждое соревнование я бежала с определенной целью. Некоторые подготовительные, некоторые были отборочными.



## Я ВСЕГДА ЧУВСТВУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЫСТУПАЯ ЗА СТРАНУ

И, естественно, основные и важные. Готовилась я к каждому по-разному, расставляла приоритеты. В первой половине сезона соревнования бежала на загрузе, в стиле тренировок. Пандемия внесла корректировки, и первых Кубков мира не было, но мы имитировали их в те же сроки на «Минск-Арене» как контрольные старты.

### Какое из соревнований для тебя на данный момент является наиболее важным в развитии карьеры? И почему?

Самые важные соревнования — это чемпионат мира. Ежегодно я готовилась к ним начиная с апреля. Отбираясь на Кубках мира, можно принять участие в чемпионате. Обычно выступление на ЧМ приравнивается к Олимпийским играм. Отбор туда даже жестче и мест на дистанцию дается меньше. Попадая туда, ты соревнуешься с олимпийскими чемпионками и призерами. И, может быть, даже в одной паре! Конечно, в следующем сезоне вся подготовка будет направлена на Олимпиаду, которая пройдет в Пекине.

### Страшно ли было выступать на соревнованиях взрослого уровня? Что ощущаешь, выходя на лед в другой стране, где на тебя смотрят тысячи незнакомых людей?

Наверное, нет, не страшно. Меня совсем не пугает конкуренция и зрители. Есть мандраж, но он только помогает, просто нужно научить-

ся с ним справляться. Я люблю, когда поддерживает родной стадион. За границей я тоже люблю полные стадионы, это создает нереальную атмосферу. Особенно голландский Thialf. Там страна живет этим спортом и на каждом международном соревновании у них всегда полные трибуны. Очень жаль, что из-за пандемии в прошедшем сезоне трибуны были пусты.

### В одном из интервью ты говорила, что большую роль в твоём становлении как спортсмена сыграл тренер Сергей Александрович Ильютик.

Да, верно, мой личный тренер Сергей Александрович Ильютик сделал для меня очень много. Мне нравилось, что в юниорском возрасте у меня была большая команда и много друзей.

Тренер всегда был нашим другом, которому можно рассказать абсолютно все — и он всегда поможет. Он никогда не заставлял нас что-то делать и очень редко ругался, но мы все всегда выполняли план, даже свыше. Каждый знал, зачем он тут, и четко выполнял задачу. Наверное, в этом и есть тренерский профессионализм и опыт. Сергей Ильютик научил меня и многих ребят любить этот спорт, ходить на тренировки с большим желанием и улыбкой. Я считаю, это очень важно, когда ты любишь то, что делаешь. Убеждаюсь в этом, кстати, на личном опыте.

### Как ты попала в состав национальной сборной?

В национальную команду меня взяли в 16 лет. Мне тогда очень повезло, ведь мой возраст был неподходящий и подготовка была слишком слабой для тренировок со взрослыми ребятами. Но результат позволил мне туда пробраться. Тренер Сергей Леонидович Минин тогда поверил в меня и взял за меня учиться уму-разуму! С тех пор по настоящее время я тренируюсь под руководством главного и личного тренера в большой команде.



### **Насколько важно для спортсменов наличие командного духа?**

Команда у нас очень сильная духом. Старшие ребята учат нас многим важным вещам, и мне очень повезло оказаться тут и тренироваться с каждым из них. Сейчас в команде 12 человек. Мы все поддерживаем друг друга, и эта поддержка важна каждому.

### **Осенью будет проходить отбор на Олимпийские игры в Пекине-2022. Настроена на то, чтобы бороться за попадание на Олимпиаду?**

Отбор будет проходить с ноября на Кубках мира. Пандемия вносит свои корректировки и в этот процесс, но мы надеемся, что все будет хорошо. Для попадания на ОИ еще нужен временный норматив. Конечно, я буду бороться за попадание на Олимпийские игры. Для меня это цель номер один на предстоящий сезон.

### **Как организм справляется с нагрузками? Есть ли что-то свое, личное, что мотивирует и позволяет оставаться в тонусе?**

Сказать, что я тренируюсь тяжело, это ничего не сказать. Но отношусь к этому нормально, ведь без хороших тренировок не будет результата. Организм давно привык к большому объему нагрузок и легко с этим справляется. Я стараюсь работать на качество и к каждой тренировке подходить максимально собранной и настроенной на конечный результат. Я очень требовательна к себе, и, если что-то не получается, точно знаю, что этого добьюсь.

### **Как проходит подготовка к новому сезону?**

Сейчас наша команда проходит первый втягивающий сбор в Раубичах. Больше ОФП, катаемся на велосипедах. Нас уже собралась большая команда, а еще приехали спортсмены Могилева. Мне очень нравится, кстати, когда мы тренируемся одной большой командой, как сейчас. Нам никогда не бывает скучно. Нам всегда есть о чем поговорить, посмеяться. В спорт приходит все больше и больше молодых и талантливых ребят, и я надеюсь, что в будущем и я смогу кому-то из них подавать пример. По крайней мере, я нацелена на результат и буду к нему идти.

### **Есть ли у вас лидер, который поддерживает в команде здоровую атмосферу?**

Лидер у каждого свой и каждый сам выбирает, с кого ему брать пример и на кого равняться. Для меня лидер — это Игнат Головатюк — сильнейший спринтер в Беларуси. Он не относится к ряду взрослых спортсменов, но в свои 23 года у него за

плечами большой опыт на международной арене. Я стараюсь брать с него пример и все полезное для себя черпаю из его опыта. Стараюсь копировать некоторые элементы техники или подход к соревнованиям. Вообще, Игнат Головатюк — лидер для многих в нашей команде.

### **Расскажи о своем рационе. Насколько важно конькобежцу придерживаться правильного питания? Нужно ли следить за весом или килограммы в этом спорте не играют роли?**



Питание очень важно для нашего вида спорта. Из того, что мы едим, состоит наше тело. Поэтому после тренировки важно кушать правильную еду. После длинного вело — углеводы, после силовых нагрузок — белок. Дистанции у каждого разные, и питание должно быть индивидуально подобранно. Я стараюсь придерживаться правильного питания, но при этом не отказывать себе в чем-то. Считаю, что все должно быть в меру. И это главное для меня правило. Нужно помнить, что вес и килограммы не играют никакой роли. Самое главное, понимать, из чего состоит тело.

### **Как родные относятся к твоим победам?**

Мои родные всегда поддерживают и следят за моими результатами. Когда я за границей, они смотрят результаты через интернет, а когда соревнования в Минске, то часто приходят болеть за меня, а с недавнего времени еще и за брата — он тоже занимается конькобежным спортом.

### **Знаю, что ты любишь кататься на роликах. Могут ли они по своей интенсивности, эффекту заменить тренировку на льду?**

Да, конечно, ролики могут летом заменить тренировки на льду, но это все равно не то. Интенсивность можно подобрать в любом из тренировочных средств, будь это ролики, велосипед или бег.



**СПРИНТ — ЭТО ЖЕСТКОСТЬ,  
ЧЕТКОСТЬ ИСПОЛНЕНИЯ, СИЛА**