

Спорт як спосіб життя

Часті тренування та змагання, нагороди, здобуті на Кубку України, чемпіонаті України, неодноразове визнання кращим гравцем матчу, міжнародні змагання у складі української команди. Саме так часто проходять дні юної спортсменки Анастасії Піщалоюк.

Їй лише тринадцять, а вона вже здобула звання майстра спорту України з флорболу. Хоч розпочався спортивний шлях Насті з балету та гімнастики. Дівчина пригадує, як ще зовсім маленькою ходила на заняття гімнастики, а згодом, коли тренер переїхала, дівчинка змінила свої спортивні уподобання.

- Коли перестала гімнастикою займатися, то слідом за батьками і старшими братами спробувала грати у флорбол. Мені це стало цікаво і непогано виходило, тим паче що сім'я грала, був розвиток, а я йшла за ними, - розповідає Анастасія.

П'ять років дівчина разом із сім'єю жила у Коломиї, де й тренувалася, згодом переїхала у Здолбунів. Тут пішла до шостого класу Здолбунівської гімназії. Саме на базі цього закладу батько Анастасії, як тре-

нер, набрав команди та почав навчати гри у флорбол.

Школярка з восьми років грає за дорослу жіночу команду. У її складі бере участь у різноманітних змаганнях з флорболу. А завдяки наполегливості та великій силі волі дівчина здобула високе визнання - у січні цього року отримала звання майстра спорту з флорболу. До речі, у цьому виді спорту вона є наймолодшою володаркою такого звання. Посвідчення дівчині вручили саме у день її народження, що стало гарним подарунком і стимулом працювати далі.

- Звичайно було приємно дізнатися, що стала майстром спорту. Отримати це звання не просто, його потрібно завоювати. Присвоюють його, якщо ти став чемпіоном України, чи володарем Кубка України, або два рази поспіль ставав срібним призером чемпіонату Украї-



ни або Кубка України, - говорить Анастасія.

Звання їй присвоїли за службу, адже у 2018 році команда «Скала» (м. Меліто-

поль), в якій нині грає Анастасія, завоювала друге місце на чемпіонаті України. Звичайно не забули привітати з такою високою нагородою й у гімназії, як учні, так і вчи-

ради удосконалення дівчина хоче спробувати тренуватися у Рівному, адже там є сім флорбольних клубів.

- На жаль тут, у Здолбуніві, немає такого розвитку, як хотілося б, адже усі гравці менше року займаються флорболом. А в Рівному досвідчені гравці, з якими буде цікавіше грати, можна чогось ще навчитися, - запевняє Анастасія Піщалоюк, батько і тренер Анастасії.

Нове захоплення

У гімназії на уроках фізкультури дівчині найбільше подобається волейбол і легка атлетика, тож нещодавно у неї з'явилося нове захоплення - біг. Запропонував спробувати себе у цьому виді спорту їй тато, дівчина із задоволенням погодилася.

- Раніше у мене пробіжки були зрідка, а зараз саме час почати займатися регулярно. Спочатку було трішки важко, але я поволі звикла. Звісно, лій, як і в кожного, присутня. Іноді вранці на пробіжку тато просто стягує мене з ліжка, - з посмішкою розпо-

ювати ще звання майстра спорту з бігу. Час покаже, як воно буде. Влітку тренуватимемося, а там до 18 років легко можна підготуватися і стати майстром спорту, - впевнений Анатолій. Адже саме він тренує доньку, слідкує за навантаженнями та дає поради.

«Я не бачу себе в інших сферах»

Цього року Настя увійшла в десятку найрезультативніших гравців України з флорболу і посіла в ній п'яту сходинку. У команді вона грає правим нападником. Хоч, звичайно, може грати на будь-якій позиції. Тренер стверджує, що у ролі нападника Настя викладається на всі сто відсотків. А дівчина запевняє, що спорт це не хобі, а стиль життя.

- Я хочу присвятити своє життя спорту, і пов'язати з ним свою професію. Я не бачу себе в інших сферах. Тим паче, що спорт мені дається легко і подобається. У бігу є свої переваги, але за-



Та переваг в гімназії це звання не дає. Хіба-що спортсменка рідше відвідує заняття у зв'язку з частими поїздками на змагання. Проте у навчанні вона намагається не відставати, навіть не зважаючи на пропуски. А ось плюси для майстра спорту для вступу у ВНЗ є. Якщо Анастасія надалі захоче пов'язати свою професію зі спортом та навчатися у будь-якому університеті фізичної культури і спорту, є перевага: зарахують поза конкурсом. Якщо ти гравець збірної України і майстер спорту, то заняття можна відвідувати вільно.

Але це в майбутньому. Зараз же для флорболістів спортивний сезон завершився - у них канікули. Та спортсмени не відпочивають. Міжсезоння це робота над собою, над недоліками, вдосконаленням, тож поки що є час на підготовку. А за-

Та прагнення досягти ще кращих результатів все ж спонукають докладати більше зусиль. Починала тренування Настя з двох-трьох кілометрів, максимум могла пробігти п'ять, але з часом навантаження збільшувала. Тож нині може здолати вразі більші марафони. Останній рекорд, який вона для себе встановила - десять кілометрів за 58 хвилин. Батько вважає це прекрасною швидкістю, і дуже пишається результатами та старанністю доньки.

- Влітку разом з татом плануємо тренуватися щоб покращити старт, тобто швидкість на початку, бо з витривалістю у мене все добре. І до речі, у флорболі це теж дасть свої хороші результати, - розповідає юна спортсменка.

Стосовно бігу Піщалюки мають теж великі плани: - Будемо пробувати заво-

такий флорболом, у мене вже чималий стаж, а попереду ще багато всього, - розповідає Анастасія Піщалюк.

Тато у цьому доньку сповна підтримує, а от мама не дуже хоче, щоб спорт став її основною сферою діяльності. Алла Піщалюк сподівається, що донька здобуде ще якусь спеціальність. Та все ж вирішувати Анастасії, а вона поки впевнено йде вперед і хоче займатися спортом.

Саме зараз будуть формувати збірну України з флорболу. Раніше в неї можна було потрапити з 15 років. Та у дівчини, як хорошого та досвідченого гравця, є шанси потрапити в команду і в 13. Якщо Анастасію запросять, то наприкінці літа вона у складі збірної поїде на гру до Словаччини.

Марина КОЛОДИЧ.

Фото надала Анастасія ПІЩАЛЮК.