



Если спросить у всех конькобежцев, за что они любят свой спорт, большинство ответят, что за скорость. Причем, любовь к скорости выходит за пределы катка. Подтверждение тому – биография 19-летней Анны Нифонтовой. Молодая конькобежка специализируется на коротких дистанциях и спринте. По ее словам, эти дисциплины привлекают ее высокими скоростями. Стремительно развивается и карьера самой Анны. За ее плечами уже три сезона на «большом льду». Аня уже была участницей юношеских Олимпийских игр в норвежском Лиллехаммере, выступала на юниорских чемпионатах мира, а также на взрослом чемпионате мира по спринтерскому многоборью в голландском Херенвейне. Неоднократная чемпионка страны, обладательница многих национальных рекордов нашла время пообщаться с корреспондентом «НС».

## Анна НИФОНТОВА, рекордсменка Беларуси в конькобежном спорте:

# «Скорость дает мне ощущение быстрого полета»

— Аня, расскажи, пожалуйста, почему среди всего многообразия видов спорта, ты выбрала именно конькобежный?

— Наверное, моя история такая же, как и у многих спортсменов. Когда мне было лет семь, родители решили, что хорошо бы мне заняться спортом. И отдали меня в секции биатлона и конькобежного спорта. Так я и совмещала несколько лет. Но затем отдала предпочтение скоростному бегу на коньках. Благодаря своей специфике, эта дисциплина дает мне ощущение быстрого полета. И тогда же я окончательно поняла, что это мое.

— Определиться с целью в жизни – это важно...

— Наверное, сначала я не очень осознавала, во что мне выльется такое решение. Занималась по привычке, хотя мне нравилось тренироваться, выступать на соревнованиях. Вообще, моим первым международным турниром стал этап Кубка мира среди юниоров в Минске в 2016 году. И

только после него я поняла, что хочу добиться высоких результатов в конькобежном спорте. Большую роль в моем становлении сыграл мой личный тренер Сергей Александрович Ильютик. Он научил меня любить конькобежный спорт, дал понимание того, как достичь успехов. И я ему очень за это благодарна.

— А когда тебя пригласили в национальную сборную?

— В том же 2016 году, в подготовительный период. И это стало еще одной важной ступенькой в моей карьере. Мне очень повезло с командой. Несмотря на то, что у нас индивидуальный спорт, командный дух очень важен. Без него ничего не получится. Как и в любом виде спорта, мы соперничаем только на дистанции, а вне ледовой площадки — друзья. Постоянно учимся



друг у друга, советуемся. После каждого выступления, каждой тренировки у нас совместный «разбор полетов». И благодаря такому подходу, команда очень прогрессирует. Конечно, в этом огромная заслуга нашего тренера Сергея Леонидовича Минина. Можно сказать, он душа нашей команды.

— **Аня, как проходит подготовка к новому сезону?**

— Можно сказать, что все по плану. Сейчас у нас учебно-тренировочный сбор в СОК «Зелёный бор», что под Минском. Много катаемся на велосипедах, на роликах, работаем над техникой скольжения. Даже соревнуемся. В рамках подготовительного периода к новому сезону выступали на чемпионате Беларуси по роллер-спорту, были на этапе Кубка мира в Острове. С августа начинаем ледовую тренировку.

— **Какую оценку можешь дать прошедшему сезону?**

— Он был очень насыщенным и знаковым для меня. Я впервые выступала на этапах Кубка мира и на чемпионате мира по спринтерскому многоборью взрослого уровня. Очень довольна, что у меня получилось отобраться на такие крупные старты. Но, конечно же, хочется большего. Зарабатывать очки для себя и

для команды, показывая более высокие результаты. Ведь уже не за горами и отбор на Олимпийские игры-2022 в Пекине. В прошлом сезоне поняла, что нужно больше работать над техникой. Я первый год во взрослом спорте и, признаюсь, что мне пока тяжело бороться с более опытными спортсменами из национальной команды.

— **Наверное, страшно было сначала выступать на соревнованиях взрослого уровня?**

— Не сказала бы. Сначала я вообще не понимала, где я нахожусь, и чего от меня хотят. Но на одном из этапов Кубка мира пришло осознание и появилось волнение. Я считаю, что легкое волнение даже помогает, благодаря ему вырабатывается адреналин, который может помочь на дистанции. Мне нравится соревноваться со спортсменами, которые старше меня и опытнее. У них есть чему научиться.

— **А какие соревнования в прошедшем сезоне тебе запомнились больше всего?**

— Наверное, это чемпионат мира по спринтерскому многоборью, который проходил в Голландии — стране катков.

— **Это понятно. Ведь на этих**

**стартах на дистанции 500 м с результатом 39.44 сек. ты сначала обновила национальный юниорский рекорд, а потом и побила свой же рекорд (39.38 сек.).**

— Конечно, собственные результаты меня порадовали. Но еще меня приятно удивил высокий уровень организации, а также впечатлил большой зрительский интерес. Очень понравилась поддержка трибун, которая задавала настроение, наверное, каждому из участников этих знаковых стартов.

— **Аня, тебе больше нравится выступать на домашних стартах или за границей?**

— Мне просто нравится выступать. За границей интересно посмотреть города, другие арены. Дома поддерживают свои люди, родители. Соответственно, не хочется ударить лицом в грязь. Надеюсь, что этап Кубка мира в Минске, который пройдет в ноябре этого года, а также очень горячая поддержка родных трибун, поможет мне и всей нашей команде показать себя с самой лучшей стороны и достойно выступить.

Беседовала  
Валерия СТЕЦКО

