

## Алина лучше всех попадает в цель

Любовь ЗАВАДСКАЯ

15-летняя школьница Алина Поспеловская недавно заняла первое место в области в личном зачете среди взрослых по стрельбе из пневматического оружия. В стрелковый клуб «Рубеж» она ходит всего лишь полтора года – это слишком короткий срок для такого результата, тем более соперники девушки в два раза старше ее. Но Алина воспринимает одержанную победу как еще одну ступеньку в достижении более высокого результата. Ей уже предложили участвовать во всероссийских соревнованиях, которые пройдут в феврале.

– Помнишь ли ты свое первое занятие в «Рубеже»?

Вначале я стреляла не так хорошо, как нужно, но после двух недель тренировок уже участвовала в городских соревнованиях. А посоветовал мне начать заниматься стрельбой учитель физкультуры. Он предложил попробовать себя еще и в этом виде спорта (в то время я увлекалась волейболом, баскетболом и плаванием).

– У тебя с детства интерес к спорту?

– Какое там! В детстве я ненавидела физкультуру, особенно бег и лыжи. У меня в 4 классе всего две четверки было, из них одна по «физре». А в пятом сменился учитель, и появился интерес к предмету.

– Две четверки? А сейчас как с успеваемостью, наверное, тренировки отнимают значительную часть времени?

– Сейчас я отличница, буду участвовать в четырех олимпиадах: по обществознанию, праву, истории и экономике. Кроме того, в прошлом году была президентом ШАРА (школьной автономной республики – органа самоуправления в школе № 7), в этом – министром юстиции. Еще я посещала школьный штаб «Товарищ». Летом меня избрали начальником штаба, но я отказалась от должности. Слишком много времени требуется на эту работу. Да и зачем растрачиваться на несколько дел сразу: там не успеешь, тут не доделаешь. Сейчас я определилась, главное – учеба и стрельба. К тому же собираюсь тренироваться гораздо больше – 5 раз в неделю.

Только что вернулась с учебно-тренировочного сбора в школе высшего спортивного мастерства в Архангельске. Там каждая тренировка длится 6 часов. Узнала новые упражнения, методику. Попробовала стрелять из малокалиберной винтовки, она гораздо тяжелее. Вот теперь буду нарабатывать навыки с помощью модели малокалиберной винтовки, так как это оружие запрещено в Котласе (тиры не удовлетворяют требованиям безопасности).

– А как часто ты участвуешь в соревнованиях, слетах?

– В течение последних двух месяцев – каждые две недели.

– Но как при такой занятости ты умудряешься учиться на отлично, все успевать? Как у тебя энергии хватает на столько дел?

– Спросите у моего организма! Ложусь спать около 12 ночи, встаю в 7 утра. Всегда меня преследует такое чувство, что я что-то не успеваю. Наверное, это ответственность перед собой. Даже с температурой посещаю клуб. Планирую заниматься с шести утра, как на сборах.

– После шести часов сна, наверное, особенно удачно попадаешь в цель?

– На самом деле это именно так. После сна тело расслабленно, а для отличной стрельбы просто необходимы расслабленные руки. Например, к вечеру состояние организма уже другое, гораздо напряженнее. Поэтому лучше тренироваться с утра.

– Есть какой-то способ, настрой, чтобы выстрелить метко?

– Надо думать о хорошем. Если стреляешь в дурном настроении, это сразу же отражается на результатах. Так что нужно либо абстрагироваться от проблем, либо вообще не ходить в таком состоянии на тренировки. Окружающие быстро поймут, что ты не в духе. Вообще стрельба – психологический вид спорта, малейшее волнение – и промах.

– А как ты считаешь, стрельба – это больше женский или мужской вид спорта?

– Наверное, это не суть важно.

Но когда сравниваешь количество попаданий в мужском и женском личных первенствах, оказывается, что женщины стреляют более метко.

– Есть ли у тебя идеал, человек, которым ты восхищаешься?

– Я думаю, это моя мама. Она кандидат в мастера спорта по баскетболу. Мне хочется быть такой же волевой и целеустремленной.

– Ты планируешь связать свое будущее со стрельбой?

– Не знаю. Может быть. После 9 класса хочу уехать в Новодвинск. Там условия для тренировок лучше, чем у нас. Конечно, хочу стать заслуженным мастером спорта, но для этого надо выиграть два раза чемпионат мира. Пока это только мечта. Но кто знает, может быть, в 2012 году, в Лондоне... Все возможно: подготовиться к предметной олимпиаде за один день, выучить китайский язык за одну ночь...

Наверное, не все согласятся с 15-летней школьницей. Но вспомните, что за полтора года она стала кандидатом в мастера спорта, да и в школе учится на отлично. Своим примером Алина доказывает, что очень многое возможно. Секрет в том, что в нужный момент она умеет собрать волю в кулак и заставить себя добиваться совершенства.