



*Анастасия Хонина* – студентка 4 курса института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена, мастер спорта России по пауэрлифтингу среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Анастасия Хонина**

## **МОЯ ЯРКАЯ ПОБЕДА**

*«Нет победителя сильнее того,  
кто сумел победить самого себя».*

*Генри Уорд Бизер*

На жизненном пути человек сталкивается со многими трудностями. Ничего не дается нам просто так. Чтобы чего-то достичь, нужно обязательно потрудиться. А если результат оказался не тем, к которому ты стремился, значит, нужно стараться и работать еще усерднее, чтобы, в конце концов, достичь желаемого. Так воспитываются воля и характер человека. Поэтому всегда очень приятно знать, что каждый твой новый успех — это еще одна твоя победа и над обстоятельствами, и над собой.

Я всегда буду помнить свою яркую победу. Это было на втором году моих тренировок. На занятиях мы тренировались в зале тяжелой атлетики. Несмотря на то, что я люблю штангу, у меня в этом виде спорта оказался средний результат. Сначала я часто расстраивалась. У многих ребят получалось здорово, а у меня не всегда. На тренировках я прислушивалась ко всем рекомендациям тренера и старалась их выполнять. Но этого было мало. И тогда я поняла, что главное — это огромное желание добиться хорошего результата.

Важно чего-то очень сильно захотеть и тогда легче будет достичь желаемого. Я решила работать над собой не только на тренировках, но и дома. Каждый день разогрев свое тело, я делала разминку, а так же упражнения на грудные мышцы и плечевые суставы.

Уже через пол года упорных и постоянных тренировок, я ощутила в себе некоторые изменения. И вот наступил день моего выступления. Это было в стране Малайзии летом 2010 года. Я заявила в весовой категории до 44 кг, первый подход, который я и мой тренер заказали для меня, удался очень легко. Я выжала штангу весом в 60 кг! Далее было сложнее. Я так волновалась, что уже не думала о следующем подходе, а переживала за конечный итог своего результата. Но, несмотря на это, второй подход весом 70 кг я выполнила успешно. Ура! Это была моя самая яркая победа!