

«Было страшно и больно, но отступать поздно»: студентка Политеха выиграла чемпионат мира после перелома ноги

Анастасия Дмитриева вошла в историю как первая россиянка, выигравшая золото чемпионата мира по спортивной аэробике в индивидуальных выступлениях. Но за этой победой стоит не просто спорт, а настоящий подвиг.



Золотые пять сотых

12 сентября в Памплоне (Испания) финал чемпионата мира оставался драматичным до последней секунды. Анастасия Дмитриева набрала 20.550 балла, её соперница из Украины — 20.500. Разрыв — 0.05 балла. Всего пять сотых отделили золото от серебра и вписали имя студентки Политеха в историю спортивной аэробики России.

Я не могла поверить в то, что увидела на экране. Эмоции переполняли. Я была безумно счастлива, и это были слёзы счастья. Мне многие писали, что в тот момент плакали вместе со мной. Причём счастье было не только от победы, но и от того, что мы — я, тренеры, родители, друзья — смогли

пройти этот путь и получить такой результат, — рассказала Анастасия.

О том, что она стала первой россиянкой с золотом чемпионата мира в индивидуальных выступлениях, спортсменка даже не задумывалась, пока её не начали поздравлять. Я очень рада, что мне удалось вписать себя в историю спортивной аэробики России. Это большая честь для меня, — говорит девушка.



Цена победы: перелом и гипс вместо полноценной подготовки

Путь к этому золоту был далеко не прост. Подготовка к чемпионату мира началась в середине июля в лагере. Буквально через неделю Настя сломала пяточную и кубовидную кости голеностопного сустава. По прогнозам врачей, гипс нужно было носить 2,5–3 месяца.

Сначала было полное непонимание, что вообще делать и как готовиться. Поеду ли я вообще на мир, и если поеду, то как буду выступать? Я даже представления не имела, как выполнить не только прыжки, но и другие элементы, — вспоминает спортсменка.

Только в середине августа она начала ходить. Тогда к тренировкам добавили ходьбу по помосту, потом — ходьбу с руками из программы. Постепенно шаги переходили в движения, а затем — в полноценную хореографию. Первые прыжки Настя попробовала сделать за неделю

до выезда на соревнования.

Конечно, было и страшно, и больно, но отступить было уже поздно. Слишком большой путь прошла, чтобы в самом конце сдаться.

«Даже не думала, что смогу обойти соперницу»

Настраиваясь на финал, Настя понимала, что борьба будет плотной. На всех этапах Кубка мира, где они выступали вместе с украинской спортсменкой, побеждала соперница. Поэтому установка была простой — получить удовольствие от выступления.

В квалификации я очень переживала, потому что знала, что идёт борьба за командный зачёт, и не хотелось подвести команду. А перед финалом как будто немного спала эта ответственность, решила просто показать достойное выступление и порадовать тренеров, близких и всех, кто за меня болел.



Сезон превзошёл все ожидания

В начале года у Насти не было никаких ожиданий, лишь предвкушение выхода на международную арену. На первом этапе Кубка мира — много неуверенности и страха. Но с каждым стартом появлялось больше уверенности и желания улучшить результат.

Финал чемпионата мира превзошёл любые мои ожидания. О таком я даже и думать боялась, хотя и не забывала мечтать.

Помимо золота чемпионата мира, в этом сезоне Настя стала обладательницей Кубка мира в индивидуальных выступлениях и в группе.

Благодарность тем, кто был рядом

На пути к золоту возникало много моментов, когда спортсменка была готова сдаться. За поддержку в такие минуты Настя благодарит своих тренеров: Елену Алексеевну Купершмит, Наталью Вадимовну Ильичёву и Алексея Викторовича Базарова.

Именно эти люди помогали мне каждый день приходить в форму, не терять надежды и находить в себе силы идти дальше. Спасибо моим тренерам, что смогли правильно подвести меня к этой медали и всегда были рядом.



Что дальше?

После чемпионата мира Настя планирует восстановить здоровье и силы, подтянуть учёбу и войти в привычный тренировочный режим. Затем — подготовка к следующим стартам.

Среди качеств, которые помогали ей на протяжении карьеры, спортсменка

выделяет дисциплину, трудолюбие и ответственность. Но, по её словам, важно, чтобы повышенная ответственность не мешала выступлениям. Также Настя учится прислушиваться к своему организму. Пока это даётся тяжело, но тренеры помогают.

Напутствие юным спортсменам

Никогда не переставайте верить в себя, свои силы и своего тренера. Одному было бы очень тяжело, а может, и невозможно пройти этот путь. Поэтому очень важно, чтобы было полное доверие к тренеру и рядом были близкие люди, которые всегда поддержат и вернут на правильный путь, если вдруг ты решишь с него сойти. И, конечно, не забывайте мечтать. Мечты могут сбываться.

Фото: Федерация гимнастики России

Дата публикации: 2026.09.25

[>>Перейти к новости](#)

[>>Перейти ко всем новостям](#)