

В череповецком детском саду работает рекордсменка мира



30 лет назад череповчанка Надежда Ряшкина установила мировой рекорд по спортивной ходьбе в Сиэтле, который не побит до сих пор.

Надежда Ряшкина родилась в Соколе, спортом стала заниматься в начальной школе.

— Жили мы довольно скромно, и у моих родителей не было возможности купить мне лыжи, — вспоминает Надежда Валентиновна. — А в школе № 2, где я училась, открыли лыжную секцию. Это значило, что можно было вдоволь кататься! Так во втором классе я и начала заниматься этим видом спорта. И получалось у меня неплохо. Занимала призовые места на первенстве города, а потом и области.

В девятом классе Надежда перешла из лыжной секции в легкоатлетическую. И показывала отличные результаты уже на беговой дорожке. Ее коронными дистанциями были средние — на 800 и 1 500 метров. Однако в десятом классе наша героиня тяжело заболела и спортивную жизнь пришлось поставить на паузу длиной в целый год. В 1984-м Надежда поступила на факультет физической культуры в Вологодский пединститут.

— На четвертом курсе я получила травму голеностопного сустава, что ставило под угрозу мои занятия бегом. Тогда мой тренер Виктор Николаевич Некрасов посоветовал попробовать себя в спортивной ходьбе. Я к его совету прислушалась и в декабре 1987 года выиграла первенство области по спортивной ходьбе на дистанции 5 км. Тренер из Череповца Василий Павлович Поляков взял меня в свою команду, а в ней тогда были очень сильные спортсмены! Вообще, по меркам спортивной ходьбы я довольно поздно пришла в это направление. Мне был 21 год, тогда как многие начинают профессионально заниматься ходьбой в 14--15 лет, когда формируется таз, мышечная масса организма. Но моя спортивная лыжная и беговая подготовка стали заделом, используя который я смогла достигать отличных результатов.

А результаты были выдающиеся! В 1988 году Надежда Ряшкина стала чемпионкой РСФСР по спортивной ходьбе на дистанции 10 км. В том же году она завоевала титул чемпионки СССР на дистанции 20 км. В 1989-м спортсменка из Вологодской области выиграла зимний чемпионат СССР, стала четвертой на чемпионате мира в закрытом помещении. Ряшкина не просто побеждала. Она устанавливала новые рекорды. Так, в 1989 году она стала рекордсменкой мира на дистанции 10 км, рекордсменкой Европы на дистанции 5 км.

В 1990 году Надежда Ряшкина представляла нашу страну на Играх доброй воли в США. Соревнования проходили в Сиэтле. Надежда установила новый мировой рекорд — 10 км она прошла за 41 минуту 56,21 секунды. И вот уже 30 лет это достижение остается непобежденным.

— Мне очень помогла поддержка тренера: Василий Павлович с секундомером в руках вел меня по дистанции, — говорит Надежда Валентиновна.

— А сам Сиэтл вам понравился? — спрашиваю у собеседницы.

— Если бы я его еще видела, — смеется она. — Я выступала на соревнованиях во многих странах мира — Италии, Испании, США и других. Но мое пребывание там, к сожалению, не предполагало возможности знакомства с городами, культурой и достопримечательностями. Когда у тебя три тренировки в день, тут не до местных красот.

После победы в Сиэтле Надежда взяла паузу, родила дочь, но смогла потом вернуться в мир большого спорта. В 1998 году она выиграла Кубок Европы и чемпионат России на дистанции 20 км. Ряшкиной присвоили звание заслуженного мастера спорта России. Она активно готовилась к Олимпиаде в Сиднее в 2000 году. Но осуществиться этой мечте спортсменки и ее поклонников не позволила серьезная травма мениска.

— Профессиональную спортивную карьеру я закончила в 37 лет и впервые серьезно задумалась: а что дальше? — продолжает Надежда Ряшкина. — Я уже давно жила в Череповце. После победы на Играх доброй воли мне подарили автомобиль и квартиру здесь. Я вышла замуж, у меня родились две дочери, Маша и Даша. Поработала полтора года в спортивной школе, но поняла, что это не мое, и ушла оттуда. Дочки ходили в детский сад № 77, и однажды заведующая предложила мне: "Приходите к нам на работу!" И неожиданно для самой себя я согласилась. Конечно, попала в совершенно другой мир — пусть сложный, но очень интересный!

Все эти годы Надежда Валентиновна работает на ясельной группе. Ее воспитанники — малышня в возрасте от полугода до трех лет. Подопечные очень шустрые и подвижные — с такими точно не заскучаешь: некогда.

— Ты целый день находишься в движении: каждого сводить до туалета и обратно, одеть-раздеть, вывести на прогулку и вернуться в группу. Плюс занятия физкультурой и гимнастикой, — перечисляет Надежда Валентиновна.

— У меня есть фитнес-часы. Так вот они показывают, что за смену в детском саду я в среднем прохожу 20--22 км. А еще для поддержания спортивной формы я ежедневно езжу на велосипеде и бегаю.

Коллеги и большинство родителей воспитанников о спортивных рекордах воспитателя Надежды Ряшкиной, конечно, знают.

— Но все это осталось в прошлом, поэтому я не очень люблю, когда об этом рассказывают (подтверждаем: нам пришлось уговаривать героиню на разговор и публикацию — прим. авт.). Сегодня я воспитатель и профессию свою очень люблю, — говорит череповчанка-рекордсменка. — У меня две взрослые дочери и обожаемый внук.

Источник: [Газета "Голос Череповца"](#)

