

**Історія Анни Мирошніченко, учасниці обласного конкурсу
«Жінка Донеччини» 2025 року,
номінація «Творчия змін та можливостей»**



Анна Мирошніченко народилася в місті Донецьк. Із самого дитинства її життя було тісно пов'язане з постійними переїздами, які ставали неминучими через обставини, що не залежали від неї.

Перший значний переїзд відбувся, коли її батька перевели на нову посаду, родина покинула рідний Донецьк і переїхала до Одеси. Проте вже через три роки вони повернулися назад до Донецька, намагаючись відновити звичний ритм життя. Згодом родина опинилася у Бахмуті. Там ситуація ускладнилася: батька Анни скоротили з поліції. Згодом він був поновлений на службі, однак спокій тривав недовго — в місті почалися

активні бойові дії. У пошуках безпеки родина змушена була переїхати до Маріуполя. Та й Маріуполь не став прихистком надовго. Після початку повномасштабної війни місто опинилося в облозі. Анна, разом із університетом, була евакуйована до Кривого Рогу. Там вона втратила зв'язок з батьками, які залишилися в Маріуполі, що на той момент вже був повністю заблокований. Минув майже місяць, перш ніж батьки Анни вийшли на зв'язок, вони переховувалися в підвалі зруйнованого міста. Після довгих зусиль їм вдалося евакуюватися до Покровська, що на Донеччині. Анна, після перебування у Кривому Розі, була евакуйована до Кропивницького. Там її направили працювати до Добропілля. Згодом її перевели до Покровська, де вона перебувала певний час. До поки не була змушена знову евакуюватися вже зі своїми колегами та сім'єю до м. Краматорськ. Проте й надалі майбутнє залишається невизначеним: наразі немає чіткого розуміння, де саме Анна та її родина опиняться далі, і куди доведеться евакуюватися після Краматорська.

«В акули немає плавального пузиря. Щоб вижити — треба рухатись. Інакше помреш.», — каже Анна.

Попри всі ці випробування, Анна ніколи не відмовлялася від свого головного захоплення — карате. Впродовж усього цього шляху вона або активно тренувалась, або виривала хоч найменшу можливість займатись, підтримуючи себе морально й фізично в найтемніші періоди життя.

З самого дитинства її рятувало карате. Її спортивний шлях був складним: численні зміни клубів і тренерів, травми, розчарування, не завжди гідне ставлення. Про деякі періоди вона не хоче згадувати. Але вона витримала. Вона не зламалась. Вона здобула чорний пояс (1 Дан), стала майстром спорту України та кандидатом у майстри спорту, Анна – призер різних рівнів змагань з різних стилів карате.

Університет лише ускладнив шлях: Анну рідко пускали на тренування. Тож вона вчилася бути сильною. інакше. В кожному виді спорту вона здобувала розряди, призові місця, визнання. Все це попри заборони, втому й відсутність підтримки.

Після навчання, щоб підтримати хоч якось себе в фізичному плані і продовжити виступати на змаганнях, усвідомлюючи те, що поруч жодного тренера немає, є лише вона, Анна заснувала власний клуб карате у Покровську. Виховала 20 спортсменів, 5 із них уже здобули призи на Чемпіонаті області, в Києві, склали іспити на білі пояси. Але коли ворог підійшов ближче, вона була змушена перевести клуб в онлайн-режим. При цьому Анна прилаштувала дітей до різних клубів по всій Україні і не залишила жодного спортсмена без тренера.

Водночас здійснилась її мрія — вона почала працювати в омріяному тренінговому центрі: тренувала поліцейських, готувала їх до реальної служби. Але в її області цього було замало: Анна стала ще й парамедиком, виїжджала на виклики до Торецька, Краматорська, Покровська, витягувала поранених з-під завалів, надавала допомогу після обстрілів.

Часто її день виглядав так: зранку вона викладає поліцейським, вдень витягує людей після прильоту, ввечері тренує дітей, а перед сном відпрацьовує удари по старому стовпу, бо іншого варіанту немає.

І в усьому цьому хаосі вона не зупинилась. Паралельно готувалась до Чемпіонату світу в Японії, де здобула бронзу в розділі куміте. Без залу. Без партнера. Без комфорту. Лише сила волі, характер і стовп замість маківари.

Сьогодні Анна надалі продовжує тренуватись, вже з тренером, хоч і онлайн. Під керівництвом Володимира Зарецького з Royal Team, м. Одеса. Анна каже: «Один тренер сказав, що в мене королівська самооцінка, тому я обрала королівську команду». Анні було не просто знайти свого тренера. Її тренування — це пошук можливостей, яких не існує.

Її тренер каже: «Аня робить, коли навіть нічого немає. Вона створює шлях, де його немає».

А її мрія — жива. Анна мріє забрати золото Прем'єр-ліги з карате. І вона вірить: це питання часу. Не можливості — а часу.

Анна Мирошніченко — не просто спортсменка. Вона — жінка, яка не зламалась. Вона творить, навчає, рятує, виховує. Вона творчиня змін та можливостей, яка своїм прикладом надихає інших і не дозволяє їм здаватися.