

---

## **В проекте «Спорт в нашей жизни» заместитель руководителя Троицкого межрайонного следственного отдела следственного управления СК России по Алтайскому краю Надежда Холопова рассказала о своем спортивном увлечении**

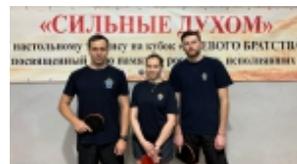
В рамках проекта [#Спорт в нашей жизни](#) Надежда Холопова - заместитель руководителя Троицкого межрайонного следственного отдела следственного управления Следственного комитета РФ по Алтайскому краю, старший лейтенант юстиции.

В свободное от службы время Надежда занимается настольным теннисом. Играть в настольный теннис она начала ещё в школе, будучи 11-летним ребёнком. Ей настолько понравился данный вид спорта, что она продолжила им заниматься и в университете, выступая в составе команд юридического факультета, а также Алтайского государственного университета. Но и сейчас она оставляет для спорта свободное время.

За многочисленные победы и высокие результаты в данном виде спорта Надежде Холоповой присвоен второй спортивный разряд.

*«Периодически для поддержания тонуса, снятия эмоционального напряжения, да и просто для прекрасного времяпрепровождения в хорошей спортивной обстановке с людьми, которые понимают и разделяют твои увлечения, играю в Троицком районе по месту прохождения службы», - рассказывает Надежда. - Спорт - это лекарство от депрессии, плохого настроения и мыслей, которые пронизывают твою голову днями и ночами напролёт. Оказавшись за теннисным столом, когда в твоих руках шарик и ракетка, все твои мысли направлены только на то, чтобы получить удовольствие от игры и одержать победу. Научившись побеждать самого себя, в первую очередь, в своих спортивных достижениях, ты сможешь достигать высот и в бытовых вопросах, и в работе. И помните, когда вы захотите сдаться - в спорте, в работе, в личных отношениях, подумайте, ради чего вы все это начинали, и тогда успех не заставит себя долго ждать.»*

## **Изображения**



06 Апреля 2023

Адрес страницы: <https://altai-krai.sledcom.ru/Nashi-akcii-/item/1779090>