

СТРЕЛЯЮЩИЕ ЛЫЖНИКИ ИЗ ВГУ

Март для многих – это начало весны и время пробуждения природы, а для биатлонистов – это месяц последних гонок сезона, после которого можно хотя бы недолго отдохнуть. Несомненно, ждут межсезонья и биатлонисты – студенты факультета физической культуры и спорта нашего университета – Константин БАБУРОВ и Денис ЕРЁМОВ, которые совсем недавно вернулись домой с очередных соревнований. Мы встретились с ними, чтобы поговорить об этом зимнем виде спорта, особенностях подготовки к соревнованиям и о спортивных мечтах.



Константин БАБУРОВ

– Почему ваш выбор пал именно на биатлон, и какие значимые награды есть в вашей копилке по результатам этого сезона?

Денис: Сначала я занимался спортивной гимнастикой, затем тренер, знакомый моего отца, предложил попробовать биатлон.

Одна из значимых в этом году наград – золотая медаль в командной гонке на Всероссийских соревнованиях по биатлону в Саранске.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить своего тренера Василия Вячеславовича Большакова и всю команду за качественную работу на результат, вклад в меня своих сил и умений.

Константин: В биатлон в 2013 году меня по совету знакомых привела мама. Большое спасибо моему первому тренеру Даниилу Ивановичу Блажке за то, что привил мне любовь к этому виду спорта.

Из последних наград: на Всероссийских соревнованиях по биатлону в Саранске в личных гонках я завоевал серебро и бронзу, а в командной дисциплине – золото. Что приятно – гонок было всего три, и для меня они все стали призовыми.

– Чем вам нравится биатлон? И кто из спортсменов-биатлонистов современности или прошлого – для вас пример для подражания?

Константин: Биатлон мне нравится разнообразием, непредсказуемостью и интересной подготовкой к соревнованиям. Я присматриваюсь ко всем спортсменам, в большей степени – к белорусам и россиянам, так как у нас схожие интересы и условия для тренировок.

Денис: Я кайфую от того, что происходит здесь и сейчас. Не представляю себя без биатлона, это часть моей души.

Из нынешних спортсменов симпатизирую Йоханнесу Бё, который благодаря упорству и трудолюбию добился невероятных высот. Также уважаю белоруса Антона Смольского, который показал, что нет ничего невозможного. В целом у нас в стране много перспективных спортсменов.

– Какой вид гонки в биатлоне вам больше нравится и почему?

Денис: Самые зрелищные и эмоциональные гонки, с моей точки зрения, – это масс-старт, спринт и эстафеты. Спринт еще очень динамичен, масс-старт интересен тем, что на каждом рубеже может все кардинально поменяться. А самая непредсказуемая гонка – эстафета, где даже аутсайдеры могут вырвать победу.

Константин: Я больше люблю контактные гонки – масс-старт, преследование и эстафету. Соперники в поле твоего зрения – это дополнительная мотивация, благодаря которой появляются силы на борьбу.

– Как вы считаете, что важнее в биатлоне: быстро бегать или метко стрелять?

Денис: Все нужно делать быстро и четко, в том числе и принимать решения.

Константин: Думаю, больше решает меткая стрельба, но в то же время есть спортсмены, которые за счет своей высокой скорости способны отыграть на дистанции 1 – 2 промаха.

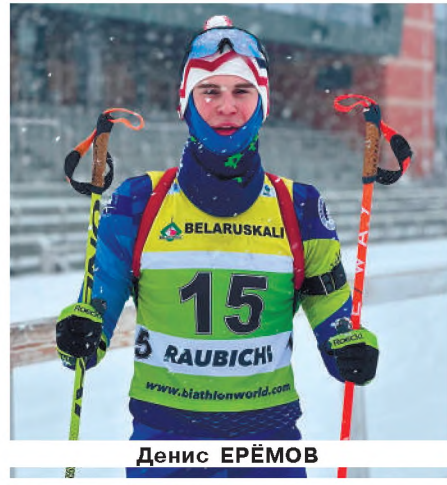
– Как вы настраиваетесь на гонку и что чувствуете, находясь на пьедестале?

Константин: На гонку я настраиваюсь заранее, но сильно загружаться по этому поводу себе не позволяю, иначе можно эмоционально выгореть. На пьедестале ощущаю разные эмоции, но всегда нахожу в себе силы улыбнуться.

Денис: Продумываю все до мелочей и в то же время больше концентрируюсь на себе, слушая музыку или уйдя в свои мысли. Находясь на пьедестале, я чувствую гордость за свою страну, радуюсь, что смог показать результат, над достижением которого так упорно работал.

– Многие считают, что биатлон – сезонный вид спорта. Снег сошел – и спортсмен отдыхает. Так ли это?

Денис: После окончания сезона мы отдыхаем недолго, буквально один апрель. Уже в мае начинаются различные виды тренировок (велосипед, лыжероллеры, бег), стрелковая подготовка, силовая и др. В октябре как правило наступает небольшая передышка, в ноябре большинство спортсменов становятся на лыжи, а в



Денис ЕРЁМОВ

декабре начинаются старты.

– Что помогает восстановиться после соревнований?

Константин: Правильное восстановление – важная часть спорта. На помощь приходят сон, различные процедуры, бани, массажи, легкие тренировки, хорошее питание. Также важны фармакологическое восстановление и моральное – встречи с друзьями, хобби (рыбалка, автомобили, дача) и т.д.

– Как проходит обычный тренировочный день у биатлониста?

Денис: Обычный тренировочный день спортсмен проводит индивидуально. Расскажу свой примерный график: подъем в 7.40, зарядка, бег, упражнения, завтрак, первая тренировка – с 10.00 до 13.00, обед, дневной сон, отдых, вторая тренировка – с 16.30 до 19.00, растяжка, ужин, отдых (книга, учеба, прогулки, встречи с друзьями), в 23.00 – отбой.

– Расскажите о вашей спортивной мечте.

Денис: Конечно, максимально проявить себя, стать олимпийским чемпионом и неоднократным чемпионом мира.

Константин: Хочу добиться стабильности в своих спортивных выступлениях и завоевать медаль Олимпиады.

– Кем видите себя в будущем?

Константин: Хотелось бы стать максимально реализованным человеком.

Денис: Хочу видеть себя знаменитым белорусским спортсменом, в копилке которого немало побед и наград, а еще владельцем собственного бренда спортивного питания и инвентаря.

Алеся ДУБРОВСКАЯ.

Фото из архива респондентов.