

ИХ ВЫБОР – ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Не так давно на базе ВГУ имени П.М. Машерова прошли республиканские состязания по тяжелой атлетике. Выбор в пользу нашего университета был неслучаен: среди выпускников – титулованные тяжелоатлеты, да и сегодня на факультете физической культуры и спорта учится немало ребят, которые выбрали этот вид спорта. Среди них – второкурсник Даниил ИЛЬИН и первокурсница Евгения КОНДРАШОВА – победители первенства Республики Беларусь по тяжелой атлетике среди юниоров, юниорок и молодежи.



– Когда вы поняли, что штанга – это ваш вид спорта?

Евгения: Тяжелая атлетика у меня в крови. Это наш семейный вид спорта. Моя мама Ольга Леонидовна Рабцевич – мастер спорта, а моя тетя Татьяна Сергеевна Стукалова – призер Олимпийских игр.

Я являюсь мастером спорта по тяжелой атлетике. В моей копилке победа на первенстве Европы по тяжелой атлетике среди юниоров до 15 лет (первое место в рывке, толчке и в сумме двоеборья), победа на чемпионате России по тяжелой атлетике среди юниоров до 18 лет в Майкопе, призовое место на первенстве России среди юниоров до 23 лет, неоднократные победы и рекорды на республиканских соревнованиях в нашей стране.

Даниил: С 4 до 10 лет я занимался прыжками на батуте, в 9 лет выполнил норматив кандидата в мастера спорта, но затем мой тренер уехал, а знакомые предложили попробовать себя в тяжелой атлетике. Мне этот вид спорта понравился сразу, а окончательно я понял, что штанга – это мое, когда начались первые победы и рекорды. Включился азарт и появилось желание сделать еще больше и лучше. За плечами у меня участие в чемпионате Европы, бронзовая медаль на Кубке Республики Беларусь по тяжелой атлетике, золото на первенстве Республики Беларусь, рекорд Беларуси в толчке. Все это было бы невозможно без моих тренеров – Александра Алексеевича Красовского и Владимира Владимировича Смоляка. Спасибо им.

– Самый большой вес, который удалось поднять в рывке и толчке? Есть ли вес, о котором вы мечтаете?

Евгения: На первенстве среди юниоров в Витебске мне удалось поднять рекордный для меня вес: в рывке – 88 кг, в толчке – 108 кг. Это принесло мне победу. В планах покорить вес, необходимый для мастера спорта международного класса в моей весовой категории (64 кг) – 215 кг.

Даниил: Мой максимальный вес в рывке – 150 кг, в толчке – 180 кг, выступаю я в весовой категории 102 кг. Что касается мечты, то я предпочитаю ставить цели – выполнить норматив мастера спорта международного класса.

– Многие думают, что тяжелой атлетикой можно начать заниматься в любом возрасте. Так ли это?

Евгения: Девочек в наш вид спорта берут в секции с 13 лет, а мальчиков – с 11-ти. Я считаю, это оптимальный возраст.

Даниил: На любительском уровне можно начать заниматься в любом возрасте. Если же в планах построить профессиональную карьеру, то начинать надо в 8 – 10 лет, потому что первые два года у вас уйдут на освоение техники.

– На соревнованиях вы смотрите, как выступают соперники? И кто для вас главный соперник?

Евгения: Да, я смотрю за соперниками, а они за мной. Мы даже можем друг другу подсказать ошибки. А главным соперником любого спортсмена считаю психологический страх перед новым весом.

Даниил: Только если идет борьба за медаль, тогда подсматриваю. Обычно не разрезают смотреть тренеры.

Главный соперник для меня – это я сам. Хочется доказать себе, что я могу, но не всегда просто справиться с волнением. По силе ты можешь быть готов поднять в толчке 190 кг, но не веришь в себя. Важно помнить, как говорит тренер, что мы поднимаем штангу, а не цифры.

– Как вы настраиваетесь перед выходом на помост? Кто решает, какой вес будет заявлен: спортсмен или тренер?

Евгения: Чтобы убрать лишние мысли из головы, перед выходом на помост я слушаю музыку, а мой тренер настраивает меня на хорошее выступление.

Вес заявляет личный тренер, потому что он как никто знает спортсмена, его возможности, уровень подготовки и даже настроения.

Даниил: В день выступления у меня нет страха, есть только желание поднять штангу с заявленным весом. Я азартный человек и мне всегда всего мало.

Я сам чувствую свое тело, потому что с тренером советуемся, какой вес заявить, и приходим к единому мнению.

– С вашей точки зрения, тяжелая атлетика – травмоопасный вид спорта?

Евгения: Нет, если правильно выполнять все элементы и слушать тренера.

Даниил: Как и любой другой профессиональный спорт, тяжелая атлетика – травмо-



опасна. Чтобы избежать негативных последствий, мы изучаем и оттачиваем технику.

– Как часто тренируются тяжелоатлеты и придерживаются ли диеты?

Евгения: Все свое свободное время я отдаю тяжелой атлетике. В неделю у меня 9 разнообразных тренировок. Что касается питания, мне необходимо удерживать вес, чтобы иметь возможность выступать в своей категории.

Даниил: Я также тренируюсь 9 раз в неделю. По поводу диеты: она нужна, когда необходимо попасть в определенную весовую категорию, а так главное кушать белки, углеводы, клетчатку и другие полезные продукты. В нашем спорте мы должны работать не только в зале, но и в столовой – это как вторая тренировка.

– Ваша главная спортивная мечта?

Евгения: Моя главная мечта, а точнее задача – успешное выступление на чемпионате мира. Я очень благодарна своему тренеру Алексею Григорьевичу Зинченко за то, что он увидел во мне перспективную спортсменку. Еще хочу сказать спасибо родителям за то, что они поддерживают мою деятельность. Благодарю всех, кто за меня болеет и радуется моим победам.

Даниил: У меня есть только цели. Сейчас готовлюсь к чемпионату мира по тяжелой атлетике, который пройдет в сентябре. Задача максимум – вернуться с медалями.

Хочу сказать спасибо всему педагогическому коллективу ФФКиС за понимание и помощь. Отдельная благодарность моему куратору Жанне Анатольевне Позняк за поддержку и советы, декану Юлии Васильевне Гапонёнок – за веру в меня и поздравления, также благодарю доцента кафедры спортивной-педагогических дисциплин Юрия Николаевича Халанского.

Алеся ДУБРОВСКАЯ.
Фото из личного архива респондентов.