личность

Виталий ЩЕРБАНЬ:

Бег – это жизнь и немного тайны



Виталий Щербань с дочерью Любой.

– Виталий, вы один из немногих активистов проекта «Бегом по Золотому кольцу», которые до него не имели отношения к спорту...

Не думаю, что таких людей мало. Но меня, пожалуй, «зацепило» сильнее других. Я действительно до 2014 года был предельно далек от спорта вообще и от бега в частности. Участие в группе «Мне по силам Ярославский полумарафон» было скорее вызовом самому себе. Здесь сработали и тренерские таланты Андрея и Ольги Задорожных, которые сумели увлечь нас тем, что бег - это очень радостная вещь.

Вторым фактором стала медаль. Если кто помнит, на первом полумарафоне ее давали только за сам полумарафон, то есть на финише дистанции в 21,1 километра. А я изначально зарегистрировался на 10, опасаясь, что и такое расстояние для меня может оказаться слишком серьезным испытанием. И вот буквально накануне выяснилось, что на финише десятикилометровой дистанции мне положен только браслет. И это так меня расстроило, что буквально через день я начал готовиться к забегу следующего года уже на «взрослой» дистанции. Естественно, год - очень большой срок, чтобы «заболеть» бегом уже не на эйфории новичка, а на хорошей, как говорят спортсмены, «базе».

– Вы пробежали на следующий год весь полумарафон. Можно было получить медаль и успокоиться, раз уж речь шла именно о ней?

- Успокоиться не получилось, потому что за этот год состоялось «погружение» в беговую жизнь, которая оказалась не только веселой, но и весьма многоплановой. Циклические виды спорта - это вообще интересная штука. Чтобы ими увлечься, нужно серьезно в них поработать. Но тех, кто этим Постоянный участник забегов «Бегом по Золотому кольцу» Виталий Щербань впервые вышел на соревнования в 2014 году и до сих пор принимает участие во всех значимых легкоатлетических событиях в Ярославле. А с недавних пор Виталий – флагман на забегах. Именно по этому участнику остальные могут сверять темп на протяжении всех двадцати с лишним километров полумарафонской дистанции. Как далекому от спорта человеку начать бегать? Об этом мы беседуем с Виталием Щербанем

проникся, они редко отпускают. Допустим, пробежал за два часа, тут же становится интересно, смогу ли пробежать за час пятьдесят. А значит, необходимо узнать, как менять тренировочный процесс, на чем нужно делать акценты. Сменил акценты – получил новый опыт. И снова все по кругу!

– Прошло пять лет, и у вас в активе уже 50 полумарафонов. Наверное, это дело могло и наскучить при всем «погружении» в предмет.

- Во-первых, география проекта стала расширяться, появились новые города области, а затем и новые регионы. В каждом городе своя специфика – и у трассы, и у программы, и даже у болельщиков.

Второй фактор – теперь на полумарафонах я не только бегу сам, но и помогаю остальным. В определенный момент я понял, что принципиально мои результаты не улучшатся - все-таки легкой атлетикой я начал заниматься довольно поздно. Но я могу чувствовать темп, а зна-

чит, задавать его другим участникам. Так я стал пейсмейкером - носителем воздушного шарика, на котором написано, допустим, 1,55 или 1,50. Те, кто видит меня на трассе, понимают, что я вывожу их именно на этот результат.

Есть и третий фактор — моя дочь Люба буквально выросла в обстановке непрерывного бега. С тех пор как в серии появились детские забеги, она в них постоянно участвует. Теперь уже не столько я для нее создаю мотивацию, сколько наоборот...

– Трасса какого города в серии наиболее сложна для работы пейсмейкера и где задавать темп проще всего?

- Тяжелее всего делать это в Москве. Там практически вся трасса состоит из подъемов и спусков. И темп трудно задавать, и бежать непросто, потому что в нашем виде спорта на спуске не проще, чем на подъеме. Самая простая и быстрая трасса – в Ростове Великом. Во-первых, перепада высот вообще нет, во-вторых, этот старт закрывает серию, он проводится в середине осени, и мы бежим

там в прохладную погоду. Наибольшее количество личных рекордов устанавливают именно в Ростове.

- В вашей практике есть марафон, который в рамках проекта «Бегом по Золотому кольцу» проводился в Переславле-Залесском. Почему от этого весьма интересного старта организаторы все-таки отка-

- В Переславле мы бегали вокруг Плещеева озера. Участок в семь километров не только без асфальта, но и без дороги вообще. В жару приходилось бежать по пыли. Очень вероятно, что в дождь там будет каша по колено.

– Что бы вы посоветовали в первую очередь тем, кто только собирается начать бегать?

- Прежде всего нужно понимать, что бег – довольно серьезная нагрузка на организм. Если неправильно готовиться к соревнованиям, добежишь исключительно до травмы. Это мы поняли еще в группе «Мне по силам Ярославский полумарафон». Оказалось, что бегуны много времени посвящают именно работе по подготовке организма к нагрузкам, начиная с фитнеса и заканчивая растяжками всех групп мышц. Поэтому я бы рекомендовал начать с быстрой ходьбы с хорошим темпом. Может быть, подключить палки для скандинавской ходьбы. И только когда будет понятно, что с нагрузками организм справляется, можно переходить на легкий бег. Не забывая при этом ни о тренажерном зале, ни о специальных беговых упражнениях. Зарядка и разминка тоже важны, особенно когла речь илет о люлях старше 35 лет.

– Многие считают, что бег это очень скучно. Изо дня в день одни и те же движения...

– Если говорить только о беге, то, наверное, этот взгляд имеет право на жизнь. Но бег - только «входная точка» в мир циклических видов спорта. Ктото приходит в бег из лыжных гонок, кто-то – из гребли. И наоборот: я, например, купил себе на нынешний зимний сезон лыжный комплект. Но вот полноценная зима никак не может наступить. И что теперь делать? Так бегать же!

ИНИЦИАТИВА

Ворота в небо

Ярославские авиаторы в конце 2019 года решили объединиться в клуб «Ярославский авиатор». Поводом к этому стало то, что много ярких личностей в рядах покорителей неба - летчиков и вертолетчиков - родились именно на нашей земле. И авиация продолжает быть одним из значимых факторов развития региона.

Членами клуба «Ярославский авиатор» стали около пятидесяти человек: от генерал-лейтенантов в отставке, которые полжизни провели за облаками, до поныне летающих пилотов, парашютистов и даже воздухоплавателей. В клубе представлено несколько летных династий. Движение объединило три самых «поднебесных» города области - Ярославль, Рыбинск и Переславль-Залесский.

Реальными «воротами в небо» является только Ярославль. Как известно, именно у нас есть международный аэропорт Туношна. Неподалеку, в Левцове, в советское время работал авиаотряд, он связывал наш регион с ближайшими областными центрами. Нельзя забывать и о Карачихе, где раньше базировались учебные вертолеты и где до сих пор обучают парашютному спорту.

В деле подготовки кадров летного состава высоко котируется и Рыбинск. Здесь делали моторы для многих типов воздушных судов, работал и аэродром для испытаний этих аппаратов. Сейчас второй по величине город области становится центром спортивной авиации и парашютного спорта. Ну а в Переславле-Залесском набирают популярность полеты воздухоплавателей на монгольфье-

На первом заседании клуба говорили о планах. В частности, предлагается начать работу над энциклопедией ярославской авиации под условным названием «Летная книжка с ярославской пропиской». Пока предложено выпустить три тома. Первый будет посвящен истории аэропорта Туношна и базировавшемуся на этом аэродроме 415-му истребительному авиаполку, второй - аэродрому Левцово, третий – объектам спортивной и учебной авиации, в частности, аэродрому Карачиха и Рыбинскому авиаклубу. Кроме того, планируется создать музей ярославской авиации. Начало уже положено – в Левцове установлен памятник Макарычу, герою фильма «В бой идут одни старики», которого сыграл наш земляк актер Алексей Смирнов.

Клуб планирует заниматься и военно-патриотическим воспитанием молодежи.



Темп задает пейсмейкер.