

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Жать, чтобы жить —

под таким девизом ярославский пауэрлифтер Алексей Нивейков выжал от груди на чемпионате мира-2017 в Каунасе 237,5 килограмма, победив в своей возрастной категории.

В пауэрлифтинг Алексей Нивейков пришел в 1994 году. Он успел отслужить в армии, позаниматься карате и бегом, ездил на шоссейном велосипеде, где ценится не столько сила, сколько выносливость. И вдруг пауэрлифтинг, силовое троеборье — вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Почему такой крутой поворот? С этого вопроса мы начали интервью.

С велосипеда — к штанге

— В наш спорт действительно чаще приходят те, кто начинал в силовых видах — тяжелой атлетике или борьбе, а не велосипедисты, — пояснил Алексей. — В пауэрлифтинг я попал, по сути, случайно — меня пригласили принять участие в соревнованиях по силовому троеборью. И я довольно успешно выступил на уровне опытных соперников из своей возрастной категории.

— *Наверное, ваша любовь к активному образу жизни была заложена еще в детстве?*

— Да. Скажу больше — мой первый тренер по шоссейным велогонкам Юрий Васильев заложил в нас, мальчишках, правильное отношение к занятиям спортом. Юрий Васильевич научил правильно рассчитывать силы не только в гонке, но и в тренировочной работе. От него я впервые узнал, что такое в принципе тренировочный цикл и как из этих циклов выстраивается многолетний процесс подготовки. Эти знания существенно помогают мне до сих пор, потому что в моем «ветеранском» возрасте, а мне уже 51 год, практически каждый спортсмен — сам себе тренер.

— *С трудом верится, что после всего одного выступления в пауэрлифтинге можно серьезно увлечься этим видом спорта...*

Что все-таки стало решающим фактором?

— Наверное, то, что я сразу выполнил норматив КМС, — в велосипедном спорте шел к этому уровню несколько лет. Появилась уверенность, что я нашел наконец свое. К тому времени, по традиционным спортивным меркам, я был уже немолодым человеком. А пауэрлифтинг как раз хорош тем, что заниматься им можно до глубокой старости, да и начинать не запрещено ни в каком возрасте. Я знаком с человеком, который пришел в наш вид спорта в шестьдесят лет, — сегодня он один из сильнейших в мире.

— *В чем притягательность пауэрлифтинга для ветеранов спорта?*

— Здесь движения самые простые из тех, что культивируются у «силовиков». Но карьеру лучше все-таки начинать в тяжелой атлетике и только потом переходить в пауэрлифтинг. Тогда, когда почувствуешь, что пора уходить, — олимпийская штанга не предполагает спортивного долголетия. Дело в том, что движения у штангистов технически сложные, требования к координации высокие, кроме того, с возрастом риск травматизма возрастает. Но пока человек молод, пока у него в порядке суставы и связки, в тяжелой атлетике можно себя пробовать — это помимо всего прочего еще и шанс на олимпийское «золото». В пауэрлифтинге уровень травматизма гораздо ниже. Хотя требования к технике исполнения не меньше, чем у тяжелоатлетов. Но там отступления от правил чреваты травмой, а у нас, пожалуй, только тем, что вес не покорится.

Допинг имеет значение?

— *Получается, что пауэрлифтинг дает «пристанище» бывшим тяжелоатлетам и с чем остается сам? На соревнованиях много зрителей?*



— Что касается зрелищности, то пауэрлифтинг уступает практически всем силовым видам спорта. У тяжелой атлетики — амплитуда движений и олимпийский статус. У бодибилдинга — красота форм. Силовой экстрим — это вообще шоу. Организаторы турниров по пауэрлифтингу понимают, что наши соревнования выглядят не слишком зрелищно. К примеру, на том же чемпионате мира в Каунасе, откуда я недавно вернулся, зал вмещал всего 150 зрителей. Больше бы их и не набралось, наверное. Зато пауэрлифтинг очень быстро становится популярным во всех возрастных группах и не знает государственных границ. Русские, прибалты, немцы, американцы, японцы... Все демонстрируют колоссальный прогресс. Кроме того, в наш спорт приходит все больше женщин. Абсолютный рекорд в жиме лежа у мужчин — 410 килограммов. Ни в одном виде спорта человеку такой вес не покоряется.

— *А может, не стоит так этому удивляться? Вид спорта — не олимпийский, серьезного допинг-контроля, скорее всего, нет. Закрадываются подозрения, что не таким уж «чистым» может быть прогресс.*

— Во-первых, допинг-контроль есть — и довольно жесткий. Во-вторых, как раз отсутствие олимпийского статуса и пристального внимания СМИ служит га-

рантией того, что здесь допинг просто не имеет смысла: ради чего, если о победе узнают только соперники и близкие спортсмена? Всемирной известности все равно не получишь.

— *Вы хотите сказать, что спортивное питание в вашем виде спорта совсем не имеет значения?*

— Ну почему же. Имеет, и очень существенное, если дело касается побед и рекордов. Для того чтобы в решающей попытке выжать больше двухсот килограммов, на каждой тренировке нужно одолеть несколько тонн. Если делать это на стандартном рационе, вместо шансов на победу получишь срыв, а то и травму — и хорошо, если одну. Так что специализированное питание имеется в практике любого силовика. Но оно не содержит запрещенных компонентов и доступно всем. Вопрос только в финансовых возможностях.

— *Для тренировок нужны, как известно, не только калории, но и долгие часы тренировок. Как обстоит дело со временем у семейного и многодетного человека?*

— Семья позитивно относится к моему увлечению, хотя дети — их у меня трое — серьезно спортом не занимаются. Им пока больше нравится петь, танцевать, рисовать... Что же касается времени, то я могу себе позволить так рас-

планировать его, чтобы успевать все. У меня небольшая фирма, которая занимается ремонтными работами. Скажем так: статус руководителя и владельца позволяет мне более гибко строить свой рабочий график и соотносить его со спортивной деятельностью.

Завернутый во флаг

— *Занятия спортом так или иначе подогреваются желанием оказаться лучшим. «Огонь и вода» теряют смысл без «медных труб». Есть ли возможность что-то изменить в пауэрлифтинге? Добиться всемирной известности?*

— Честно говоря, мы даже не мечтаем о том, чтобы в масштабах страны и уж тем более мира стать такими же популярными, как футболисты или хоккеисты. Вид спорта — не олимпийский, профильное министерство мы интересуем постольку-поскольку. Иногда это даже приводит к комическим ситуациям. На чемпионате мира я удостоился медали. Вышел к пьедесталу и вдруг слышу, что должен быть в костюме национальной сборной. А у меня его нет! Хорошо, руководитель делегации сообразил и... завернул меня в российский флаг. Ну и еще майка на мне была с символикой Ярославля. Так и вышли из положения.

— *Скажите, а в Ярославле много спортсменов, которые занимаются пауэрлифтингом?*

— Пока не очень много. При этом в региональном центре спортивной подготовки на Некрасова неплохая тренировочная база. Есть тренеры, я не побоюсь этого слова, высочайшего уровня: это Александр Кокорнов, Сергей Козлов и Валерий Барков. Уже можно, я полагаю, ставить вопрос о привлечении в наш вид спорта людей самого разного возраста.

— *А это возможно?*

— Я убежден в том, что развитие и поддержание физической силы до глубокой старости — один из краеугольных камней в достижении этой цели. Кстати, на международных соревнованиях я постоянно ошибаюсь в возрасте соперников. Все они выглядят гораздо моложе своих лет.

Беседовал Анатолий КОНОНЕЦ
Фото Сергея ШУБКИНА

ЗАСЛУЖИЛА

Борьба была серьезной

Ярославна Юлия Сурикова выиграла «золото» чемпионата России по кросс-триатлону.

Состязания по кросс-триатлону третий год подряд принимал поселок Верхошижемье Кировской области. Дистанция состояла из 1 километра плавания, 20 километров велогонки и 6 километров бега по трассе.

Рассказывает Юлия Сурикова:

— Я не первый раз участвую в таких соревнованиях и могу сказать, что на этом

чемпионате уровень спортсменов значительно вырос и борьба была серьезной. На 1-м этапе — в плавании — проиграла, здесь я тактически не очень сильна, поэтому выплыла позади всех. Зато на любимом велоэтапе добавила и отыгралась, хотя тяжело пришлось: грязь, кочки. На бег приехали втроем. Одна девушка сразу «отвалилась», мы остались вдвоем, но где-то через километр я вырвалась вперед и все оставшееся время удерживала лидерство.

Вместе с Юлией на соревнования приехала ее двухлетняя дочурка Машенька — мамин талисман. Наверное,

эта девочка, несмотря на юный возраст, понимает в спорте многое — она уже участвовала в двух веломарафонах вместе с мамой. Правда, тогда малышка еще не родилась. Юлия на тех стартах была беременна.

— Скоро впервые в жизни нам придется расстаться. Через месяц я уезжаю на чемпионат Европы в Румынию, где попробую силы в двух дисциплинах — кросс-триатлоне и кросс-дуатлоне, — говорит победительница чемпионата России.

Анастасия СОЛОВЬЕВА
Фото автора

