

– Антон, как давно ты занимаешься спортом?

– В легкую атлетику я пришел поздно – в 18 лет. Начал заниматься в Бийске. Окончил колледж, а после решил продолжать спортивную карьеру, поступил в НГПУ на факультет физической культуры и с тех пор занимаюсь у тренера по легкой атлетике Николая Борисовича Халухаева (*тренер высшей категории, сотрудник тренерского штаба сборной команды России, тренер-преподаватель НГПУ. – Прим. ред.*).

– Подушается, что около десяти лет ты посвятил легкой атлетике. Помнишь, что было для тебя самым тяжелым в начале пути?

– Самое сложное было посещать тренировки (*улыбается*). Тогда я параллельно занимался футболом и совмещать было не просто, но было интересно попробовать и там, и тут. Футбол был скорее любительский, чем профессиональный, поэтому совмещать было несложно. В первой половине дня – учеба, во второй – личные дела.

– Сложно было отказаться от прогулок ради спорта, когда твои сверстники веселились в свободное время?

– Нет, тогда хотелось доказать себе, что я могу добиться успехов. Хотелось повышать результаты. Мое решение было четким – идти вперед и соблюдать режим.

– Как часто у тебя проходят тренировки?

– Сейчас я готовлюсь к соревнованиям, поэтому нагрузка немного спала. Около 12–14 часов в неделю.

– Если человек никогда не занимался спортом, но, поступив в университет, захочет попробовать себя, то есть ли определенные шаги в подготовке?

У нас в НГПУ есть различные секции, поэтому любой студент может прийти и попробовать себя. Тренер дает задания, понимая уровень готовности, наблюдает за начинающим спортсменом. Уже на первом курсе этому уделяют особое внимание. Для студентов есть специальные соревнования, например, кросс для первокурсников, куда тренеры иногда приглашают спортсменов сами, все зависит от результата.

– Свободное время бывает? Чем предпочитаешь заниматься?

– Сейчас я занимаюсь дипломной работой, поэтому на другие дела особо времени нет.

– О чем диплом?

– Тема звучит так: «Показатели развития спортивных результатов и физического здоровья у школьников, занимающихся легкой атлетикой, в зависимости от типа мышечного волокна». Имеются в виду красное волокно, которое отвечает за выносливость, и белое, которое позволяет сконцентрировать все силы для рывка. Так вот, мы проводили эксперимент в лаборатории ИЕСЭН НГПУ: наблюдали за детьми, анализировали их антропометрические данные, определяли у них тип нервного реагирования – стайер, микс или спринтер. В целом гипотеза подтвердилась: организация тренировок с учетом данного параметра увеличивает эффективность спортивной подготовки.

– А какой тип реагирования у тебя? Учитываешь его, когда бежишь дистанцию?

– Я нахожусь примерно на середине между стайером и спринтером. Это неплохо для средних дистанций, которые я и бегаю. На таких дистанциях можно взять как выносливость, так и способность развить максимальную скорость. А вот длинные дистанции, как вы понимаете, лучше бегать стайерам, короткие же – спринтерам. Конечно, очень важно, чтобы тренер понимал особенности спортсмена и использовал их как преимущество.

– У тебя есть любимые соревнования? На которых победил и чувствуешь, что ты сегодня – молодец!

– Вот уже шесть лет я участвую в эстафете на 9 мая. И когда тебе доверяют первый этап, самый значимый, да еще и перед главной сценой, то стараешься бежать как можно лучше, чтобы ветераны были довольны. Эти победы очень важны для меня.

– О чем думаешь, когда бежишь?

– Вообще ни о чем! Выстрел пистолета – и все мысли пропадают, страх пропадает. Когда приходишь в себя – ты уже прибежал. На обычной же тренировке слежу за пульсом, помню о задачах, которые поставил тренер: попасть в определенные отрезки пути по графику, кросс бежать, как нужно. Но это тоже не интенсивно думаю, а так, отслеживаю.

– Сколько лет может продлиться карьера бегуна?

– В легкой атлетике существуют разные возрастные категории. До 40 лет вообще без проблем бегают, соревнуются, выигрывают. После 40 лет можно перейти в разряд ветеранов и продолжать бегать до конца жизни. Есть ветераны, которым под 100 лет уже. Можно тренером стать. Я эту перспективу для себя учитываю, но в далеком будущем: сейчас хочу сам соревноваться! У меня впереди много планов и соревнований, на которых я хочу показать себя с максимальной стороны. Время покажет.

– Твоя жена Алла тоже титулованная бегунья. Как живет семья спортсменов?

– Мы друг друга поддерживаем. На соревнования и сборы почти всегда вместе ездим, это очень помогает психологически. Познакомились мы, кстати, когда я поступил в НГПУ: Алла тоже училась здесь, правда, в институте естественных и социально-экономических наук (ИЕСЭН) НГПУ.

– Декан ФФК НГПУ Сергей Павлович Турыгин:

Мы ждем к себе на факультет ребят профессионально ориентированных, любящих спорт и умных. Принцип «Сила есть – ума не надо» – это уже давно не про студентов факультета физической культуры. Современные тренировочные технологии достаточно сложны и требуют высокого уровня ответственности и интеллекта.

