

Секрет успеха

Новое лицо легкой атлетики, или Как я пришел в спорт



В начале первого курса записался в секцию по легкой атлетике, до этого ничем, кроме физической культуры, не занимался. Меньше чем через год, в мае, я пробежал 200 метров с неплохим результатом на первенстве Волгограда среди вузов. После лета у меня уже было не три, а пять тренировок в неделю. И если раньше я бегал на дистанциях 60, 100 и 200 метров, то теперь начал выступать на 400-метровых дистанциях. Результат упорных тренировок не заставил себя долго ждать - меньше чем через полгода я выполнил 1-й разряд, пробежав 400 метров с результатом 53.13 (что было на 0.02 секунды меньше планки первого разряда) на открытом первенстве ВГАФК. К окончанию второго курса обучения в вузе я уже преодолел планку первого спортивного разряда, однако до кандидата в мастера спорта оставалось еще пара секунд. С этим результатом я начал попадать в финальные забеги и занимать призовые места на различных соревнованиях городского и областного уровней.

Самая крупная победа на данный момент была в эстафетном беге 4 по 200 метров в чемпионате ЮФО по легкой атлетике в помещении, который проводился 18 января в нашем городе. Тогда я впервые участвовал в соревнованиях подобного уровня.

Эстафета - один из самых зрелищных видов в легкой атлетике. Передача эстафетной палочки происходит на высокой скорости, а расстояние для передачи (коридор) невелико. Так как каждые доли секунды на счету, очень важно быстро и технично передать и принять палочку, команды часто ее теряют или выходят за предел коридора, поэтому результаты эстафеты непредсказуемы. В манеже, круг 200 метров, этапы проходят по следующему принципу: первый пробегает круг по своей дорожке, второй переходит на первую дорожку, пробегая четверть круга, а третий и четвертый этап бегут уже по первым дорожкам. На первый этап было решено поставить самого быстрого из спортсменов команды, его задача состояла в том, чтобы первым передать палочку принимающему на втором этапе. Я бежал третий этап. Все прошло по плану: наша команда лидировала с первого этапа, в упорной борьбе мы не сдавали позиций, и в итоге победа была за нами.

Меня иногда спрашивают: что мотивирует заниматься спортом? Сложно заниматься чем-то длительное время, если тебе это не нравится, если тебя ничего не мотивирует. Легкая атлетика - это, безусловно, уникальный вид спорта, здесь настолько много различных вариантов упражнений для работы, что только разминка может включать их в себя пару

десятков, поэтому тренировки можно построить очень интересно и увлекательно, они никогда не наскучат, что важно, когда занимаешься спортом на протяжении нескольких лет.

Также немаловажно, чтобы в коллективе, в котором тренируешься, была хорошая атмосфера. Про ребят из своей группы могу сказать только хорошее, они всегда помогут, поддержат, посоветуют. Веселое общение поднимает настроение, что в какой-то степени помогает легче переносить тяжелую работу. Что касается денежных премий и вознаграждений, то это тоже плюс. Но я бы сказал так: «Не спорт ради денег, а деньги ради спорта». Заработок уходит на форму, питание, поливитамины и прочее, что необходимо спортсмену для достижения результатов. Конечно, мотивирует уже достигнутый тобой результат и то, что ты можешь достичь большего, мотивирует, когда ты видишь, что окружающие радуются твоим достижениям, когда тренер после забега с улыбкой на лице и со словами: «Молодец, поздравляю!» жмет тебе руку – ради такого стоит терпеть, работать, побеждать.

По поводу того, что занятие спортом может сильно негативно сказаться на учебе. Да, на учебу остается меньше времени из-за частых тренировок, но могу сказать по себе, что при желании можно свести это отрицательное влияние к минимуму и успевать и хорошо учиться, и заниматься спортом. Как уже говорил, я тренируюсь пять дней в неделю, при этом средний балл за последние два семестра у меня более 90, а обучаюсь я на одном из самых сложных факультетов (ФЭВТ). Параллельно с этим являюсь членом студенческого совета факультета и занимаю должность председателя спортивного сектора. Главное – меньше лениться.

Напоследок хочу сказать слова благодарности своим наставникам – Алексею Геннадиевичу Камчатникову, Ивану Степановичу Тамарову, Александру Тихоновичу Черных.

Андрей Полежаев,
гр. ИВТ-360.