

### Догнать меня никто не мог, поэтому я всегда галил

**Квитов А. Н.**

кандидат педагогических наук  
заместитель директора тюменской ОСДЮСШОР

**Фефелова Е. Ю.**

инструктор методист тюменской ОСДЮСШОР

Не за горами олимпийский 2014 год, в связи с чем редакция «Спортвеста» решила дать возможность высказаться нашим землякам-олимпийцам и создать новую рубрику – «Лики Олимпиады».

Олег Сергеев – спортсмен, который свои первые и последующие спортивные шаги делал в Тюменской области, участник Олимпиады 2004 года в Афинах – городе первых Олимпийских игр современности.



## ЛИКИ ОЛИМПИАДЫ



– Расскажите о своём пути в большой спорт.

– Родился я в Верхней Пышме Свердловской области, где мы прожили два года, а затем переехали в Заводоуковск. Здесь я пошёл в первый класс. Во второй – пошёл уже в поселке Боровском Тюменской области. Родители определили меня в плавание, которым я занимался до четвёртого класса и выполнил свои первые юношеские разряды. Научился плавать, подтянул «функционал» и переехал в Тюмень. В четвёртый класс я пошёл уже в школу № 43 Тюмени. Моими любимыми детскими играми были догонялки. Догнать меня никто не мог, поэтому я всегда галил. (смеется)

– То есть, на отделении лёгкой атлетики в спортивной школе Вы практически не занимались?

– Нет, не занимался. Не знаю, почему так получилось. Видимо, просмотрели меня детские тренеры. Может, это и хорошо. В 43-ей школе я занимался велоспортом, даже сам собирал велосипед. Но через год секция закрылась.

В старших классах год занимался ушу, затем атлетизмом в тренажёрном зале. Во всех этих видах спорта я понемножечку набрал: где-то выносливости, где-то координации. А в лёгкую атлетику меня никто не приглашал.

– Насколько нам известно, Вы выступали в составе сборной школы в эстафете, посвящённой Дню Победы, и в нескольких видах городской Спартакиады школьников.

– Да, во всех эстафетах я, как правило, участвовал. Был интересный случай во время эстафеты на стадионе 43-й школы: я бежал первый этап эстафеты 4 x 250 м. Наш участник с четвёртого этапа не пришёл на соревнования. Видимо, испугался, потому что дистанция тяжёлая – 250 метров. Мне пришлось побежать и четвёртый этап. Последние сто метров я шёл уже практически на полусогнутых. Вот так я впервые проникся тем, что такое бег на 400 метров.

– Так Вы сделали выбор в пользу короткого спринта?

– Так я почувствовал, что такое «приход» на 400 метров. (смеется)

– Когда Вы, наконец, попали к тренеру по лёгкой атлетике – в ВУЗе?

– Да. В первом семестре первого курса все студенты сдавали контрольные нормативы. Здесь меня и заметили. Спросили, почему я не написал при поступлении, что так быстро бегаю и пригласили в секцию по легкой атлетике.



– То есть, будущий участник Олимпийских игр поступал в ВУЗ на общих основаниях?

– Никаких поблажек, никакой специальной помощи. С конца сентября на первом курсе начал заниматься у Костиной Галины Афанасьевны. Группа была большой. Занимались и ребята, уже отслужившие в армии, – старше меня лет на 7 – 8 лет. Меня тогда удивило то, что они очень много внимания на тренировках уделяли занятиям со штангой, причём с большими весами. У меня был небольшой опыт занятий в тренажёрном зале 43-й школы, но с такими весами я никогда не работал. Так я немного подтянул «физику».

Подобралась очень интересная компания. Булат Айметдинов стал моим постоянным соперником, благодаря этой конкуренции, спортивные результаты стали быстро расти. Так, что спасибо Булату! (смеется)

После четвёртого курса, в 1996 году, мы с Булатом попали в группу Анатолия Андреевича Крауса. Он меня убеждал: «Олег, результаты хорошие. Тебе нужно заниматься профессионально». Начав работать с Краусом, мы быстро поняли, что до сих пор занимались не спортом, а физкультурой.

В 1997 году я закончил ВУЗ и возникла дилемма –



закончить со спортом или нет? Зарплаты нет, нужно уже уходить от родителей и самому себя обеспечивать. Булату пришлось закончить, так как ему предложили интересную работу с хорошей зарплатой.

Анатолий Андреевич говорил: «Олег, потерпи, всё со временем будет. Перспектива есть. Годик, два надо потерпеть». До 1999 года на воде и хлебе я потерпел. На Чемпионате России пробежал 200 метров за 20, 96 с, 400 метров – за 47,04 с.

– Поле какого старта Вы поняли, что большой спорт – это реальность?

В моем случае, это произошло постепенно. Сначала было стремление к достижению результатов: показать какие-то секунды, выполнить норматив Мастера спорта. Выполнив Мастера, уже смотришь: каким бы ты был с этим результатом на Чемпионате России? Цепляешься там за 8 место и думаешь: «Ещё годик потренируюсь и попаду в призёры...». Вот так и появляются мысли о большом спорте.

– А в каком возрасте Вы выполнили норматив «Мастера спорта»?

– Кандидатом я стал в 1996 году, Мастером – в 1998. Динамика результатов была хорошая, всё шло неплохо. Были и непредвиденные трудности: на соревнованиях в Туле, на первом для меня Чем-





пионате России, отравились водой в гостинице. Тело опухло, всё чесалось. «Накрыло печень», как говорят спортсмены.

На следующем Чемпионате я показал уже четвёртый результат в беге на 200 метров и 9-й на 400 метров. Это был 1999 год. В 2000-м я был вторым, а в 2001 – уже первым в беге на 200 метров.

**– В каком возрасте следует начинать регулярные занятия спортом?**

Сложный вопрос. Считается, что в лёгкую атлетику следует набирать детей в возрасте 9 – 11 лет. Здесь очень много факторов, которые следует учитывать. Например, национальность. Наши друзья афроамериканцы созревают гораздо раньше европейцев. Не случайно почти все юношеские и юниорские рекорды принадлежат им.

Мой путь в лёгкую атлетику проходил через несколько видов спорта, которые меня развивали разносторонне. Также важно не форсировать рост спортивных результатов в раннем возрасте. Справедливость такого подхода подтверждается практикой российского спорта. Редко кому из спортсменов удаётся блистать во всех возрастах. Это исключения: Ирина Привалова, Роман Смирнов, Юрий Борзаковский.

Сейчас блистает спринтер Кристина Сивкова. Она выигрывала и в юношеском, юниорском, молодёжном возрастах, а недавно стала 5-й среди взрослых. Этой зимой Кристина побила рекорд Ирины Приваловой в беге на 60 метров, стоявший более 30 лет! А не так давно ещё и 200 метров пробежала быстрее 24 секунд!

**– Несмотря на такую сложную спортивную биографию, кого Вы считаете своим первым тренером?**

– Профессиональным тренером, который вывел меня в большой спорт, заинтересовал им, я считаю, конечно, Анатолия Андреевича Крауса. А ещё была Галина Афанасьевна Костина. Она в институте была мамой большой легкоатлетической семьи НефтеГаза. Благодаря ей у нас сохранялся интерес к спорту. Перед перспективными спортсменами ставились конкретные задачи, но были и люди просто увлечённые лёгкой атлетикой, перед которыми особые задачи на достижение результата не ставились. В команде были мальчики и девочки, которые бежали по третьему юношескому, но они были в команде, выступали за второй, третий состав.

Сейчас сложно организовать такое количество спортсменов. Сегодня даже талантливых молодых людей очень сложно мотивировать к регулярным



занятиям спортом. Жить, как я два года, на воде и хлебе ради будущих результатов теперь не многие захотят.

– **Чемпионаты мира по лёгкой атлетике стали проводится сравнительно недавно, с 1983 года. До этого времени, конечно же, Олимпиада по своей значимости была вне конкуренции. Сегодня, когда чемпионат Мира проводится один раз в два года, соизмерима ли победа в нём с победой на олимпийских играх?**

– Конечно же, нет. Олимпиада – это особое напряжение, особая аура. Чемпионат Европы, Мира – это ответственный старт за страну, за Россию, где ты должен принести очки, показать личный результат. На Олимпиаде всё по-другому. Изначально отбор, обилие информации создают особую напряжённость. Накануне афинской Олимпиады впервые были введены квалификационные нормативы, которые необходимо было выполнить помимо отбора внутри страны. Не смотря на очень хорошую готовность, мне удалось выполнить норматив лишь накануне олимпийских стартов. На Чемпионате России пробежал 200 метров за 20,51 с. С таким результатом на Олимпиаде я бежал бы в финале, но нервное напряжение не позволило это сделать.



– **Какое у Вас самое яркое впечатление от Олимпиады?**

– Это ни с чем не сравнимые ощущения: переполненная чаша стадиона, вспышки фотоаппаратов, идущие волнами... В России соревнования по лёгкой атлетике полных трибун не собирают. В лучшем случае, зрители – спортсмены, их родственники и друзья. Заполненный олимпийский стадион, вспышки аппаратуры навсегда врезались в мою память.

– **На афинской Олимпиаде толкание ядра проводилось на античном стадионе в Олимпии. Удалось ли Вам присутствовать на олимпийских объектах античности?**

– Да. Мы находились в Афинах десять дней, поэтому нам удалось посетить и современный город, спортивные объекты и исторические места.

– **Когда мы смотрим документальное кино о московской Олимпиаде 1980 года, то видим с каким воодушевлением вся страна участвовала в её проведении. Сейчас мы ожидаем сочинскую Олимпиаду и, не смотря на обилие информации, социальной рекламы, особого всплеска патриотизма, чувства гордости за свою страну пока не ощущается.**

– Да жизнь меняется. Раньше быть спортсменом

## ЛИКИ ОЛИМПИАДЫ



было престижно, причём, спортсменом любого уровня. Спорт был массовым. Болельщики знали поимённо игроков сборной страны по всем игровым видам спорта, знали героев спорта. Это и есть проявление патриотизма. Сейчас патриотизм утрачен. Вот случай из моей тренерской практики: не секрет, что сейчас победы даже на юношеском и юниорском уровнях поощряются денежными призами. Парень бежит 400 метров: 300 метров бежит хорошо, затем устаёт и с улыбкой на лице почти останавливается и финиширует вторым. На мой вопрос «Что случилось?», отвечает: «За первое место дают 1200, а за второе – 1000 рублей. Что я за 200 рублей упираться буду?»

### – Почему это происходит?

– Определяющий фактор, на мой взгляд, – влияние родителей. Раньше позиции государства и семьи совпадали, теперь этого не происходит. В спорте сейчас дети поколения 90-х годов. Может их родителей обидели чем в конце столетия? По себе я знаю, что если мотивировать себя престижем страны, а не призовыми деньгами, то результат будет выше.



### – Были ли у Вас кумиры в спорте?

– Я бы не сказал, что это кумиры. Были великие спортсмены – спринтеры, на которых я ориентировался. В то время блистали Карл Льюис, обновлявший рекорды за рекордами. Сейчас атлет такого уровня – Усейн Болт. Кстати, Болт собирается установить мировые рекорды ещё и в беге на 400 метров и в прыжках в длину. Специалисты считают, что в прыжках он должен улететь за 9 метров.

У Карла Льюиса я изучал технику бега. Ну, и так как я бегал дистанции 200 и 400 метров, то мне был очень интересен Майкл Джонсон – в то время мировой рекордсмен на этих дистанциях.

### – Какое своё спортивное достижение Вы поставили бы на первое место?

– Результат 20,51 с в беге на 200 метров. У меня была мечта – побить рекорд России – 20,23 с. К следующей Олимпиаде сделать это было вполне реально. При хорошей скоростной выносливости и абсолютной скорости у меня был слабый старт, то есть было над чем работать. Перед афинской Олимпиадой с нами работала комплексная научная груп-



Фаб и Афина – символы Олимпиады 2004 в Афинах



па, которая определила, что из всех спринтеров России у меня была лучшая абсолютная скорость.

Очень значимой для меня стала первая победа на Чемпионате России. Когда стоишь на верхней ступеньке пьедестала почёта, приходят такие мысли: «А ведь я самый быстрый человек России, не самой маленькой страны на нашей планете. Теперь я в одном списке с такими спортсменами, как Валерий Борзов». Когда эти мысли приходят в голову в первый раз – это сильное ощущение.

**– Сегодня Вы практикующий тренер. Что сложнее: успешная спортивная карьера или тренерская деятельность?**

– Когда я в качестве тренера выехал на первый сбор в Кисловодск и встретился там с тренерами-ветеранами они задали мне такой же вопрос. Конечно, спортсменом быть легче... Можно свой опыт вложить в молодого спортсмена, но нужно, что бы он весь этот опыт переварил. Необходимо взаимопонимание.

– Есть ли олимпийские перспективы у тюменской лёгкой атлетики? Мы знаем, что есть Павел Тренихин. Есть ли кто-нибудь за его спиной?

– В группе у Анатолия Андреевича Крауса есть спортсмены, которые могут добиться права участия в Олимпиаде. Это Роман Семакин, специализирующийся в беге на 400 метров. У него отец в прошлом профессиональный спортсмен, так же бегун на 400 метров. Есть перспективы у Веснина Никиты, Дениса Кудрявцева.

– Давайте затронем ещё две проблемы, которые напрямую связаны олимпизмом. Первая из них – проблема допинга. Как Вы считаете, она разрешима?

– Вопрос допинга в спорте – очень большой. Мы знаем, что есть препараты, которые помогают выходить организму спортсмена на сверх результаты. Тренировки с допингом – просто: необходима скорость – добавляем скорости, нужна сила – добавляем силы, если это женщина – добавляем тестостерона, превращаем в мужчину, – и она бежит как мужчина. Ради получения денег, других благ спортсмены на свой страх и риск жертвовали своим здоровьем. Так было раньше.

В 2004 году, именно на афинской Олимпиаде Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) резко ужесточило свою работу. На Олимпиаду была привезена мощная современная лаборатория. Не случайно Олимпиада 2004 года вошла в историю ещё и как Олимпиада допинговых скандалов. С 2004 года началась широкомасштабная антидопинговая программа. Под контроль были взяты все ведущие спортсмены мира. Поэтому сейчас большой спорт более чистый, более честный. Хотя нет-нет, да и кого-нибудь поймают. Спортсмены, которые продолжают применять допинг очень и очень рискуют.

– Второй вопрос – принципы Фэйр Плэй в спорте, принципы честной борьбы. Международный комитет Фэйр Плэй создан при Международном Олим-

пийском Комитете (МОК). У нас в области уже два года, как объявлен одноимённый конкурс. Чтобы стать номинантом конкурса необходимо в произвольной форме описать случай честной борьбы на официальных спортивных стартах. Мы думали, что нас завалят письмами. Однако, за два года в жюри конкурса не поступило ни одной заявки. Были Вы свидетелем проявления принципов Фэйр Плэй будущи спортсменом или сейчас, в качества тренера?

– Не могу я вспомнить, чтобы в большом спорте были хорошие отношения... Вот пример принципов анти Фэйр Плэй могу привести. На зимнем чемпионате Европы английский бегун наступает на ногу нашему спортсмену Павлу Тренихину. Тот сбивается с темпа бега и вместо первого места занимает третье. На действия английского спортсмена федерацией лёгкой атлетики России подаёт протест. Тренихин должен стать вторым. Но снимают Тренихина! Дисквалифицируют за то, что он якобы при переходе помешал украинскому спортсмену. На роликах, размещённых в интернете, видно, что Тренихин бежит по шестой дорожке, украинец по второй. Как можно помешать? В результате долгих разбирательств, к утру следующего дня Тренихина восстановили в третьем месте. Налицо принцип «Как сделать радость солдату?» – надо у него сначала что-то отобрать, а затем вернуть. И он будет рад этому. Вот это – Фэйр Плэй наоборот.

– Хотели ли бы Вы, чтобы Ваши дети занимались спортом профессионально?

– Конечно же хочется, чтобы они пошли в лёгкую атлетику. Потому, что и мама у нас занималась этим видом спорта. Думаю, что у детей есть легкоатлетические гены. Но сейчас надо планировать, какими видами спорта следует позаниматься вначале, чтобы потом надолго перейти в лёгкую атлетику. По папиной схеме – в детстве нужно заниматься разноплановыми видами спорта. Думаем с 5 – 6 лет отдать либо в гимнастику, либо в танцы.





Чебурашка – символ Олимпиады 1976 года в Москве

– Как бы Вы, уже с позиции тренера, убеждаете родителей, в том, что их детям нужно заниматься спортом и лёгкой атлетикой, в частности?

– Мы уже несколько лет ходим по общеобразовательным школам. Проводим тесты, наблюдаем за детьми во время соревнований. Здоровых, спортивных детей очень мало, их сложно найти. Так как набор в секции лёгкой атлетики осуществляется для детей 9 – 11 лет, а в такие виды спорта, как гимнастика, фигурное катание набирают уже в возрасте 5 лет, – то понимаете, как нам сложно. Самое главное, что здоровых детей очень мало. У многих проблемы либо с осанкой, либо с излишним весом. Наше поколение было более активным, под-

вижным. Сейчас редко, кто подтягивается на перекладине. Если кто и делает это, то, как правило, с баночкой «Red Bull».

Поэтому, дорогие родители, если вы хотите, чтобы ваши дет были здоровыми, отдавайте их в любой вид спорта как можно раньше. Если есть скоростные задатки – милости просим в лёгкую атлетику. Сделаем из них чемпионов города, области, ... участников Олимпийских игр.

© Квитов А. Н., Фефелова Е. Ю., 2013

© Фото и символы Олимпиады из личного архива  
Олега Сергеева