



100 килограммов, математика и физика

Почему губкинский школьник Даниил Андреев радуется набранному весу

Знакомьтесь: Даниил Андреев, чемпион России и Белгородской области по самбо и дзюдо в супертяжёлом весе, воспитанник губкинской ДЮСШ № 2. В свои 16 лет (а 24 февраля ему исполнится 17 – поздравляем!) он весит больше 100 килограммов – это при росте 185 сантиметров! Настоящий русский богатырь!

Вес – это сила

В спорте Даниил с шести лет. Мечтал о футболе, но папа, сам в прошлом борец, отдал сына в дзюдо. С 10 лет Даниил начал осваивать и самбо. На первых соревнованиях, которые прошли всего через два месяца после начала тренировок, ему пришлось бороться с мальчишками на три-четыре года старше. Но его это не смущало – ростом и весом он с раннего детства превосходил сверстников. И спорт выбрал такой, где вес – это не недостаток, а преимущество.

– Набирая вес, я набираю силу. Всё, что съедаю, я либо сжигаю на тренировках, либо перекачиваю в мышечную массу, для борьбы её необходимо много, – говорит спортсмен.

Спорт и школа

Даниил учится в 11-м классе губкинской школы № 1. Тренировки и соревнования занимают много времени – как и у всех спортсменов. Но он научился правильно распределять время. И советует всем старшеклассникам, которые из-за ОГЭ и ЕГЭ хотят бросить спорт, этого не делать: всё можно совмещать, только нужно расставить приоритеты. В 11-м классе, когда много времени нужно уделять подготовке к экзаменам, лучше не участвовать в крупных серьёзных турнирах, а просто поддерживать хорошую спортивную форму. Правда, в прошлом году он нашёл время на подготовку к первенству России, но не поехал из-за травмы. Обидно! Но он никогда не унывает, потому что



Даниил Андреев

знает, как планировать свою жизнь в спорте.

В учёбе у него тоже есть успехи – учится на четвёрки и пятёрки. А любимые предметы – физика и математика.

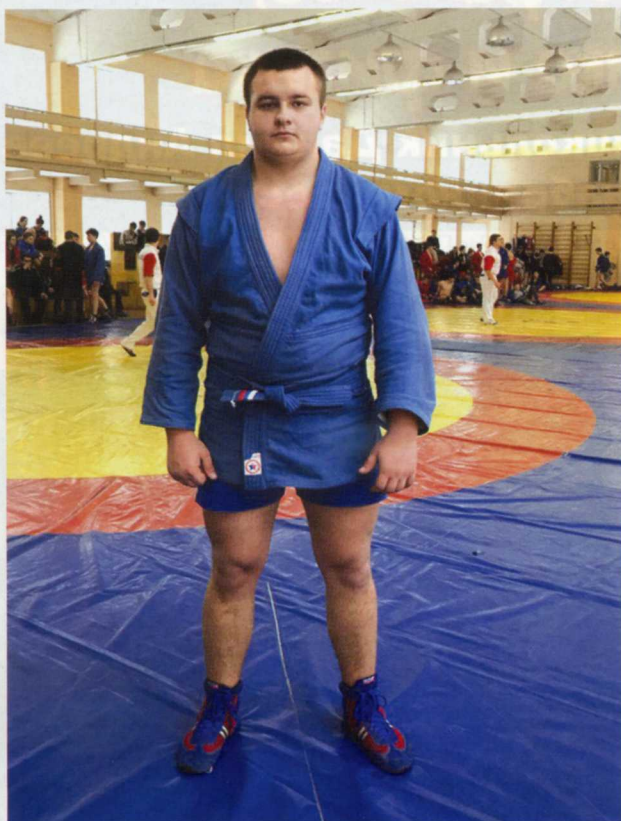
– Физику я наблюдаю везде. Не знал бы её, может, и бороться не научился. Как правильно сгруппироваться, ноги поставить. Даже в жиме штанги мне физика помогает, подсказывает, как лучше расположить своё тело, – делится секретом Даниил.

«Лёгкий путь» совсем не лёгкий

Главное в дзюдо, по мнению Даниила, – уважение к сопернику. Не просто выйти на татами (так называется ковёр для единоборств) и «сломать» противника, а превзойти в силе, технике, настрое.

– В переводе с японского дзюдо – «лёгкий путь». Однако в этой борьбе далеко не всё так просто, нужно уметь думать. Но я в основном беру пока силой, которой меня наделила природа, – раскрыл он ещё один секрет.

Жизнь у спортсмена напряжённая. Тренировки почти каждый день. Просыпается Даниил рано, в начале седьмого. Обязательные водные



Тренер ДЮСШ № 2 Олим Кулдашев

процедуры и небольшая разминка, чтобы, как шутит, в школе не заснуть. Учёба часов до четырёх, потом помощь по хозяйству:

– У нас свой дом, иногда нужно прибраться во дворе, что-то постирать, посуду помыть.

Так что наш герой не просто богатырь, а богатырь хозяйственный: домашней работы не боится да ещё и готовить умеет!

– Очень люблю жарить мясо, получаются сочные стейки, драники, борщ, разные салаты. Маме спасибо, многому научила. Какие-то секреты вкусной и здоровой пищи постигал сам: родителей дома нет, а кушать хочется, вот и тренировался. Родителям надо помогать, они работают, и я это понимаю, – говорит Даниил.

Сильный духом

– Даниил и физически очень крепкий, и сильный духом. На татами выходит смело, его не смущает возраст соперника. На тренировках выкладывается полностью, – так характеризует спортсмена его тренер **Олим Кулдашев**.

На тренировках дзюдоисты борются в щадящем режиме, стараются обходиться без травм.

– А на соревнованиях – другое дело. Там бьёшься в полную силу. Стараюсь

выиграть честно, без всяких подлянок, – говорит Даниил. – Я не пользуюсь нечестными приёмами, к примеру, судья не видит и можно что-то там сделать. Не люблю, когда подсуживают или засуживают. Мне за всю жизнь ни разу не подсудили, а засуживали не раз, даже в детстве. Я за честный спорт, не хочу незаслуженных побед.

Даниил хоть и большой, и сильный, но очень дружелюбный парень. Как все по-настоящему сильные духом люди. Так воспитал его отец. И единоборства не единственное увлечение нашего героя. Он любит играть в футбол, волейбол, шашки. Прекрасно плавает, любит дайвинг и прыжки в воду с высоты. Компьютером не увлекается, если только информация нужна для учёбы или спорта.

Неординарно он рассуждает и об Олимпийских играх:

– Я считаю, те, кто попал на Игры, они уже инвалиды. Мне нравится французский дзюдоист Тедди Ринер, он выступает в категории свыше 100 кг. Знаете, сколько у него травм?! Попасть на Олимпиаду можно только ценой своего здоровья. У меня уже были переломы с последствиями от них. Поэтому о большом спорте я пока не думал. И главное, если поставить такую цель, нужно забыть про всё: учёбу, личную жизнь, только сборы и тренировки. А я хочу учиться, работать, тренироваться и жить как нормальный человек.

Владимир БАБИЧ.

Фото Виталия ГАРКУШИ и из личного архива Даниила АНДРЕЕВА