



Хочу на тренировочки!

# ШТАНГА? А ЧЕГО ЕЁ БОЯТЬСЯ?



Уж чем-чем, а штангой 16-летнего старооскольца Владислава Арефьева не испугаешь. Он сумел укротить этот нелёгкий (во всех смыслах) спортивный снаряд. Свой путь в большой спорте (а мы не сомневаемся, что в большом спорте у Влада тоже будут большие достижения) он начал в старооскольской спортивной школе «Молодость». А год назад он поступил в училище олимпийского резерва в Санкт-Петербурге, так что в родной Оскол у Влада получается приезжать только на каникулы.

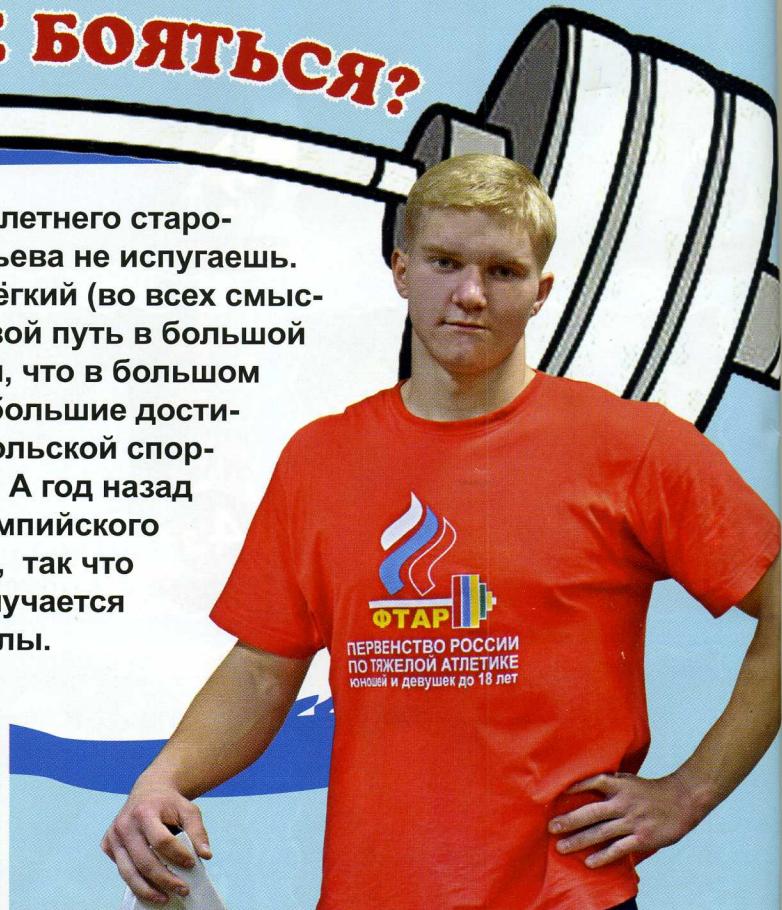


## Двоечник не станет хорошим спортсменом

– Это сейчас Влад входит в сборную России, а два года назад, когда он появился у нас в школе, это был не особо крупный, даже скорее худощавый мальчик. Для тяжёлой атлетики возраст, конечно, уже большой. Но Влад пришёл с определённым физическим багажом – несколько лет занимался кикбоксингом, – рассказал старооскольский тренер Влада Сергей Водяха.

Мама Владислава работает в детском саду инструктором по физической культуре. Вот и сына с ранних лет приобщила к спорту.

– Ходил на плавание, потом три года занимался кикбоксингом. Захотел попробовать себя в силовых видах спорта. Пришёл в тяжёлую атлетику. Сначала не очень получалось, тренер очень помогал, ставил технику. Между прочим, в училище мне сказали, что техника у меня поставлена хорошо. Спасибо Сергею Пав-



ловичу, я там не выгляжу белой вороной, – говорит Влад.

У Арефьева, по словам тренера, есть очень хорошее качество – спортивная злость. Если кому-то проигрывает, обязательно старается наверстать. В штанге результат виден в деле, а не на словах. А Владислав от тренировок никогда не отлынивал, выкладывался по полной, шесть раз в неделю по три часа.

– Такая напряжённая спортивная жизнь не мешала ему хорошо учиться в школе. Скажу по опыту, если ребёнок в спорте показывает неплохие результаты, значит, он и в школе в первых рядах. Двоечник никогда не станет настоящим спортсменом: не любит работать в школе, значит, не будет трудиться до седьмого пота и в спортивном зале, – считает тренер.

Усилия спортсмена зря не пропали: в 2016 году он стал победителем соревнований по тяжёлой атлетике во Всероссийской спартакиаде спортивных школ. Выступал в весе до 69 кг. Эта победа принесла ему и призовое место в областном конкурсе «Лучший спортсмен года», который «Большая переменка» проводит вместе с областным управлением физкультуры и спорта и журналом «Спортивная Смена».

## Как поднять штангу?

Это только те, кто в тяжёлой атлетике ничего не понимают, думают, что штангу поднимают руками.

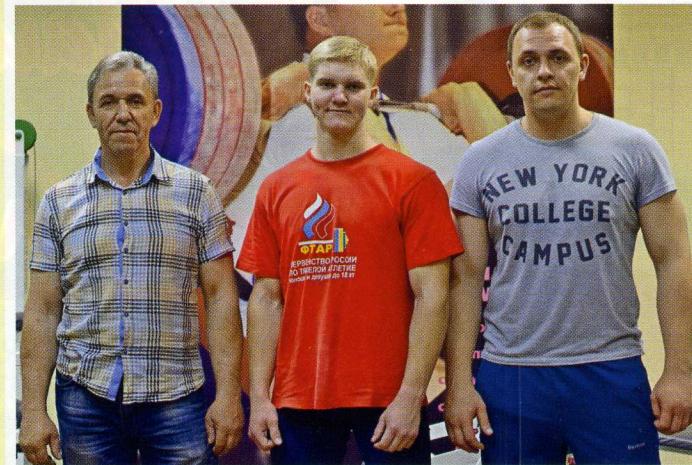
— Поднимают штангу не руками, а спиной и ногами, — поясняет Арефьев. — Руки просто держат её. Важен сильный и укреплённый мышечный корсет. И голова. Ты не сможешь бездумно так взять и рвануть, нужно всё прокрутить в уме, просчитать все углы подъёма.

Распорядок дня в училище для десятиклассника Арефьева расписан по минутам. С восьми утра до 12 — обычные уроки, только физкультуры нет. Потом тренировка, обед, отдых, опять тренировка, два раза в неделю баня, один выходной — воскресенье. А в свободное время любит гулять по Питеру, ходить в музеи.

После окончания училища олимпийского резерва Влад собирается поступать в университет.

— Свою жизнь хочу связать со спортом. Тренируюсь серьёзно, стремлюсь к большому уровню, надеюсь, олимпийскому, — говорит спортсмен.

На прощание Владислав, обращаясь к читателям «Большой переменки», пожелал



Владислав со своими старооскольскими тренерами — Сергеем Водяхой (слева) и Дмитрием Водяхой (справа)

им «стального характера, большой выносливости и огромного ума» и сказал, что существует такой миф, что занятия тяжёлой атлетикой не дают ребятам рasti:

— Это неправда! Приходите «в штангу», её не нужно бояться. Меня в штанге привлекает сила. Но она просто так не появится, нужно много работать!

Владимир БАБИЧ.  
Фото Владимира БАБИЧА



Научиться плавать легко — приходи в бассейн «Спартак»!

**ПЛАВАЙТЕ ВМЕСТЕ С «МАЛЫШКОМ»!**

Плавание для детей  
от 2 до 7 лет (с родителями)

Стоимость - 360 руб/45 минут.

Белгород, просп. Б. Хмельницкого, 58,  
СДЮШОР «Спартак» (остановка «Энергомаш»)

График работы:  
Суббота - в 10.45,  
Воскресенье - в 11.30

тел. (4722) 26-04-08  
[www.spartak31.ru](http://www.spartak31.ru)