

Когда спорт – целая Вселенная!

Серебряный возраст. 69-летний житель города Строителя Александр Верёвка сдал нормы ГТО на золотой значок

Клим Романов

Все эти годы Александр Владимирович не просто на спорте, он имеет к нему самое прямое отношение. Этим летом 69-летний горожанин на золото сдал нормы ГТО.

Если одни начинают вести здоровый образ жизни ближе к старости, чтобы продлить свои годы, то для жителя города Строителя Александра Верёвки спорт – целая философия с юных лет. Родом он из Чернигова, но практически всю сознательную жизнь провёл на нашем Севере: Сургут, Ханты-Мансийск. Работал преподавателем физической культуры в ПТУ, вузе, потом в структурах управления в сфере физической культуры и спорта, в спортивном обществе профсоюзов. Ну а в 2018-м перебрался с супругой в Строитель.

В Строителе отличная спортивная база

Это мнение прозвучало из уст нашего компетентного собеседника, как говорится, до переезда в наш город выдавшего и другие примеры.

– Во многом выбор места объясняется и комфортными условиями для жизни – парки, скверы, пространства для прогулок и спортивная инфраструктура, – поясняет Александр Владимирович. – Всё это, в принципе, возводилось уже на моих глазах. Два стадиона, бассейн, спорткомплекс, ледовый дворец – для провинциального городка весьма неплохая база.

Он методично завершал на Севере свои проекты, сворачивал деятельность, а тут потихоньку строили домик. Готовился к пенсии. Но пенсия для таких людей – скорее, формальный момент, образ же жизни они, как правило, кардинально не меняют.

Сегодня его дом – настоящая ограда. Как признаётся хозяин, есть возможность выйти во двор и размяться. Своими руками он собрал спортивную площадку. Резиновое покрытие размером 7 на 14 метров позволяет поиграть в бадминтон, погонять мяч. В основном же, счастливый дедушка восьми внуков старался для них. Здесь им простор, когда они приезжают в гости с Севера. А ещё – бассейн, в котором очень любит поплавать в прохладные дни даже Александр Владимирович. Зря что ли не боится в Крещенье входить в купель. Заглядывает и в городской бассейн, правда, не так часто, как хотелось бы.

Управленческое прошлое Верёвки и сегодня не отпускает: наш собеседник старается быть в теме, интересуется статистикой. Он аргументированно оперирует цифрами: в том же Ханты-Мансийском округе обеспеченность бассейнами около 20%, а в Белгородской области – на уровне 50%. Хотя по количеству жителей регионы прибли-



зительно одинаковы.

Он предпочитает циклические виды спорта

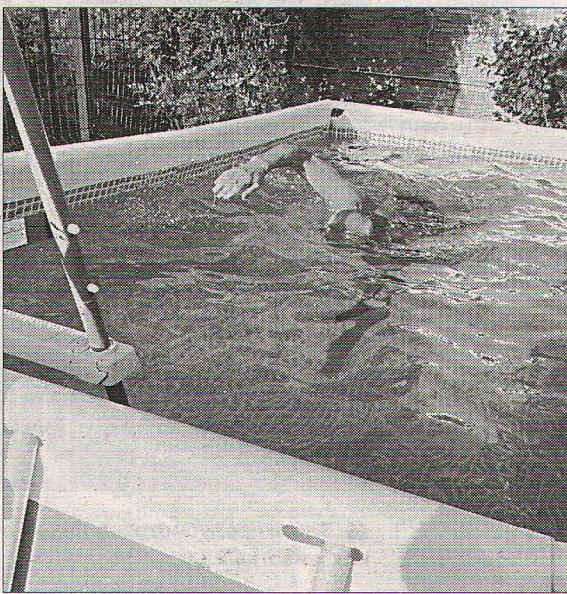
В без пяти минут семьдесят он выглядит просто удивительно: подтянут, поджар, энергичен. Предположили, что дружит и с тренажёрами.

– Я предпочитаю циклику, циклические виды: роликовые коньки, бег, зимой – лыжи, летом – велосипед; стараюсь в тёплое время вообще не пользоваться машиной, – говорит Верёвка. – Правда, бег сейчас для меня в связи с коленями нежелателен.

Наш небольшой и довольно компактный городок, в котором попасть в любую точку можно буквально за считанные минуты, очень удобен, по мнению опытного человека, для занятий и велосипедным спортом, и пешими передвижениями. И неразумно этот фактор не использовать.

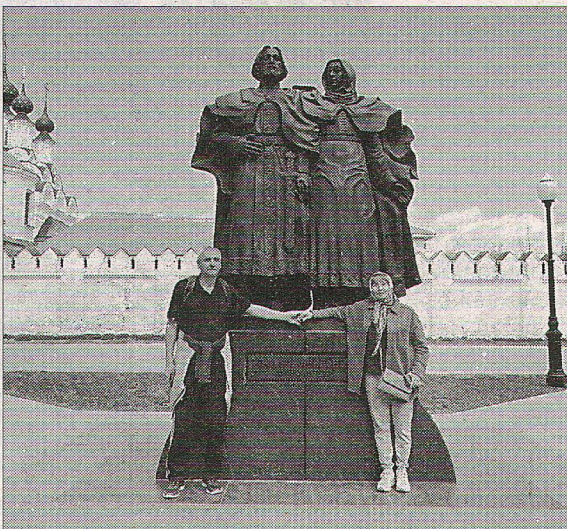
К лыжам у нашего героя вообще особое отношение. Вместе с супругой Александр старается выезжать в горы, чтобы покататься на горных лыжах. В минувшую зиму опробовали новый горнолыжный курорт Мамисон в Северной Осетии. А до этого были и в Архызе, Домбае, в районе Эльбруса, съездили на плато Лагонаки. Ездят со своим оборудованием. И ищут такие варианты жилья, питания, чтобы было не затратно. По области тоже много ездят, но сейчас, к сожалению, эти места для катания на лыжах не функционируют по известным причинам. Осталось одно такое местечко – под Старым Осколом, спасибо, туда можно наведываться.

– Если помните, у нас в Строителе власти тоже предпринимали попытку оснастить свою горнолыжную трассу в Маршалково, – замечает Александр



В свои годы Александр Верёвка крепко стоит на лыжах и регулярно ездит на горнолыжные спуски. / ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ СЕМЬИ ВЕРЁВКИ

Ежедневное плавание в домашнем бассейне – для него норма. / ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ СЕМЬИ ВЕРЁВКИ



Помимо всего прочего супруги Верёвки очень любят путешествовать. / ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ СЕМЬИ ВЕРЁВКИ

Верёвка. – Если бы тогда получилось, как бы это привлекло внимание к нашему городу, да и свои любители были бы в восторге. Но то ли воли не хватило, то ли денег, сегодня о такой хорошей идее напоминают лишь ржавые остатки подъёмника на склоне холма, ведущего к пруду.

Помимо горнолыжных туров семья Верёвки любит и разного рода тематические путешествия, например, приуроченные к православным праздникам. То есть лишний раз их история до-

казывает, что люди сами устраивают свой досуг и атмосферу вокруг себя.

Шёл за идею!

Так мы плавно подошли к теме сдачи ГТО. Как возникла идея в столь зрелом возрасте попробовать себя? Ведь одно дело пробежать кружок по стадиону, подтянуться пару раз, так сказать, для бодрости. И совсем

другое – выполнить все нормы, приложить усилия, попотеть.

– Да я и будучи помоложе их сдавал, – улыбается Александр Владимирович. – Всегда стараюсь участвовать в спортивных мероприятиях. Вот участвовал в «Лыжне России», когда она в Белгороде проводилась. Один раз бежал легкоатлетический забег. Сдавал нормы ГТО у себя в Ханты-Мансийске, но это была другая возрастная категория. Прикинул, вроде должен по нормативам везде уложиться, кроме бега. Значит, надо участвовать.

И он сам себя не подвёл! Как с гордостью делится, в беге на 1000 метров при нормативе 8 минут 45 секунд Верёвка справился за 6,54. В плавании на 25 метров норматив на золото составляет 2 минуты 30 секунд, наш герой уложился в рекордные 24 секунды. Есть такое испытание, как сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. В ней в данной возрастной категории на высшую оценку следует выполнить 12 отжиманий. Александр Владимирович отказался 18 раз. Поднять же туловище из положения лёжа на спине за 1 минуту нужно было 16 раз, реально же наш собеседник за это время сделал 25 подъёмов. И только строго по норме он выполнил довольно трудное испытание – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Попробуйте для понимания, не сгибая колени, дотянуться вытянутыми руками до пола! Не так-то и легко это для молодого, не говоря о человеке в серебряном возрасте!

Безусловно, результаты удовлетворили Верёвку, хотя не скрывает, что шёл не за золотом. Скорее за идеей. Впрочем, документы с результатами ушли в столицу для награждения нашего героя золотым значком ГТО. Ну а в ближайших планах Александра Владимировича – участие в ветеранской спартакиаде.

Совершенно случайно наш собеседник упомянул о своей дочери. Оксана Верёвка – заслуженный мастер спорта по плаванию. Четырёхкратная чемпионка России, чемпионка Европы, призёр чемпионата мира, Кубка мира. Выступала в плавании на двести метров комплексом. Ну и в двух Олимпиадах она принимала участие. В Сиднее была шестой, в Греции – 11-й.

Есть ли в успехах дочери заслуга папы? Безусловно! Начиная от отеческой поддержки и активного вовлечения в занятия спортом до воспитания характера и стремления к победе.

– Выскажу собственное суждение, – говорит в заключение Александр Верёвка. – У нас в городе сегодня созданы великолепные условия для занятий массовой физической культурой. То есть для начальной подготовки – всё отлично. А вот для того, чтобы здесь появлялись чемпионы, чтобы в Яковлевском округе развивался спорт высоких достижений, условий, по большому счёту, не хватает.