

Преподаватель ВолГУ - победитель турнира «Кубок Сталинградской битвы 2014»

Преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного университета Никитин Сергей Олегович занял 1 место на Открытом мастерском турнире «Кубок Сталинградской битвы-2014» по пауэрлифтингу. Он одержал победу в номинации по становой тяге с результатом 202,5 кг, тем самым выполнив норматив мастера спорта. О цене достижения этих результатов, истории своих выступлений на соревновательных помостах и о многом другом он любезно согласился рассказать.

- Вы выполнили норматив мастера спорта и победили в номинации по становой тяге! Остались ли Вы довольны своим выступлением, удалось ли Вам установить личные рекорды?

- Выступлением вполне доволен! Личный рекорд установил и в дальнейшем планирую его улучшить. На турнире «Кубок Сталинградской битвы-2014» по пауэрлифтингу спортсмены соревновались в силовом троеборье, включаясь приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и становую тягу штанги. Я победил в номинации по становой тяге с результатом 202,5 кг, тем самым выполнив норматив мастера спорта.

- Много ли соперников было в вашей возрастной категории?

- Я участвовал в возрастной категории ветеранов. Обычно в такой категории мало участников. Моя цель была не победить соперников, а установить личный рекорд, что и мне удалось сделать.

- Наверное, вы много тренировались. Можете рассказать о Ваших тренировках?

- Да, действительно, много. С лета, примерно 5-6 месяцев, я готовился к соревнованиям, тем самым дорабатывая становую тягу. Соответственно на тренировках использовал различные упражнения.

- Спасибо, Сергей Олегович. Расскажите немного о себе и о том, как Вы стали заниматься именно пауэрлифтингом?

- Родился я в селе Грязи (Липецкая область). Окончив школу в 1981 году, поступил в Питерскую Военно-космическую академию имени А.Ф. Можайского (ВКА им. Можайского). Проучившись там 5 лет, по распределению в 1986 году поехал на Дальний Восток. Там я служил майором, и у меня в части был свой тренажерный зал, куда ходило много желающих. Далее заочно стал учиться в Уссурийском государственном педагогическом институте (УГПИ), и на 1 курсе, как-то на физкультуре, ко мне подошел преподаватель и, посмотрев на меня, предложил поучаствовать в соревнованиях

по пауэрлифтингу, это было 6-7 лет назад. Отметив мои результаты, он составил программу, по которой я буквально за месяц переквалифицировался с бодибилдинга на пауэрлифтинг. И через малый промежуток времени мне успешно удалось получить первый взрослый разряд. В 2009-2010 году переехал в Волгоград, а в ВолГУ устроился в 2011 году. В основном я сам не участвую в соревнованиях, а большое количество времени уделяю тренировкам, где помогаю ребятам совершенствоваться. Вообще, спортом я занимаюсь всю жизнь! Началось всё с 3-го класса, когда меня заинтересовала легкая атлетика. С тех пор я со спортом дружу!

- А какое Ваше жизненное кредо?

- Быстрее! Выше! Сильнее!

- Какие планы у Вас на ближайший год? Планируете ли еще выступать на соревнованиях? К каким

результатам стремитесь?

- На самом деле у меня много планов впереди. Собираюсь выступать весной, в мае, когда будут проходить областные соревнования по пауэрлифтингу. Мои стремления – это достичь высоких результатов!

- Одна из основных определяющих успеха в силовом спорте – это конечно питание. Как дела обстоят с питанием у Вас?

- Безусловно, к этому я отношусь серьезно. Главное – это сбалансированное питание. Если питаться неправильно, нечего ожидать больших результатов от тренировок. В среднем, правильное питание должно состоять из 3-6 приемов пищи в день. Оно должно быть богатым белками и углеводами. По мне, так это достаточно просто следить за тем, чтобы правильно позавтракать, пообедать и поужинать. Не зря говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».



А также не стоит забывать про количество воды. Необходимо пить столько, сколько считаете нужным. В среднем это 2-3 литра жидкости в день.

- По мнению многих, большой спорт всегда связан с травмами, какие виды травм распространены среди спортсменов? Приходилось ли Вам сталкиваться с травмами?

- Травмы бывают у всех спортсменов! К сожалению, с ними сталкивался и я лично. Часто травмы случаются по неопытности. Перед каждой тренировкой я своим ребятам напоминаю о том, что самое главное хорошо разогреться. В любом виде спорта нельзя приступать к выполнению упражнений, не разогреть мышцы. Это может привести к растяжению связок, худшее – порыв. Травма, которая надолго выбивает из строя. Например, у меня была травма плеча,

и я год не занимался.

- Какую роль для Вас играет психологический настрой?

- Психологическая боевая готовность необходима каждому спортсмену перед выступлением. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять действия во время выступления. Мотивация не менее важна. Думаю, вам приходилось слышать музыку в тренажерных залах. Это один из приемов повышения мотивации. Как правило, в тренажерных залах люди слушают тяжелую музыку, которая настраивает их на интенсивный тренинг.

- Вы работаете преподавателем кафедры «Физвоспитания и оздоровительных технологий», нравится ли ваш выбор профессии?

- Мне очень нравится эта работа! Можно сказать, я живу ей! Думаю, что каждый человек должен заниматься делом, которое ему нравится и от которого он получает удовольствие!

- И, напоследок, есть ли у Вас пожелания студентам, занимающимся пауэрлифтингом, или, может, пара советов?

- Самое главное я хочу, чтобы ребята были без травм. Советую им соблюдать все необходимые правила. Желаю всем новичкам, пройдя через трудности, приложить массу желания и упорства в достижении поставленных целей, и своим спортсменам дальнейших успехов и побед!

- Большое Вам спасибо за интервью!

Наталья Анучина

