

Ранний подъём

19-летняя спортсменка из Прохоровки взяла серебро чемпионата мира по гиревому спорту



Андрей Вильгин — тренер Олеси Беликовой

ПОКУПАТЕЛИ ОДНОГО ИЗ БЕЛГОРОДСКИХ МАГАЗИНОВ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ О ТОМ, ЧТО ИХ ОБСЛУЖИВАЕТ МАСТЕР СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА. ЗДЕСЬ ОЛЕСЯ БЕЛИКОВА НОСИТ НА ГРУДИ БЕЙДЖ СТАРШЕГО ПРОДАВЦА, А В НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ ЗАВОЁВЫВАЕТ МЕДАЛИ. В 2023 ГОДУ ОНА ВЫИГРАЛА ВСЕ ГЛАВНЫЕ ЮНИОРСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ — В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ И МИРА. ПРИ ЭТОМ ПОКАЗАННЫЕ БЕЛИКОВОЙ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЗВОЛИЛИ ЕЙ СТАТЬ ЧЕМПИОНКОЙ СТРАНЫ И СЕРЕБРЯНОЙ ПРИЗЁРКОЙ ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ.

Подъём вслепую

Чемпионат мира по гиревому спорту проходил в сентябре в Узбекистане. В весовой категории до 58 кг Олеся Беликова сделала 178 подъёмов 24-килограммовой гири за 10 минут с одной сменой рук.

— Олеся, как тебе первый взрослый чемпионат мира?

— Эти соревнования для меня были пробными, никто не думал, что я выиграю чемпионат России. Поэтому успех стал неожиданностью. Тем более за день до выступления я заболела — ломило спину, температура... Думала, меня хватит на 140 подъёмов. А сделала 178! Жаль, что произошёл технический сбой — погасло табло.

— Как это повлияло на результат?

— У меня свой темп. Когда остаётся 15 секунд, нужно сделать определённое количество подъёмов. Но если табло тухнет, не видно ни времени, ни текущего результата. Сбивается дыхание, и ты начинаешь работать быстрее или медленнее, чем нужно, мышцы ведут себя не так, как должны.

— Что было не так помимо этого сбоя?

— Не хватало своего тренера рядом — некому помочь и подсказать, не с кем поговорить. На чемпионате России от меня Андрей Павлович Вильгин не отходил, прямо до старта провожал. Так и победила. А здесь был тренер сборной, но он отвечает за триста человек, ему не до персональных консультаций.

Конфетная мотивация

— Как ты вообще в гиревой спорт попала?

— Старший брат им занимался. Он привозил с соревнований разные призы, конфеты. А я фанатка сладкого! И тоже захотела выигрывать. Поговорила с отцом, он сказал, что я сильная — можно попробовать. Мне было 10–11 лет, вес 48 кг. Пала привёл меня в клуб «Олимп» к тренеру Александру Власову. Он посмотрел на меня скептически, но сказал при-

ходить. Я тренировалась полгода и на первых областных соревнованиях победила. Так появился смысл продолжать заниматься.

— Сейчас ты выступаешь в категории до 58 кг. Приходится сбрасывать вес перед соревнованиями?

— Да, и это очень тяжело, нервы на пределе. Я же ещё учусь и работаю, и в обычном режиме часто ем вредное. Только во время подготовки к турнирам перехожу на правильное питание.

— Никогда не хотела бросить эту нервотрепку?

— Хотела, потому что тяжело совмещать учёбу, работу и спорт. Иногда кажется, что я морально не вывожу. Но мне так нравится тренироваться, что я без этого не представляю жизнь. В неделю у меня три-четыре основные тренировки и между ними кардио: велотренажёр, беговая дорожка, эллипс. Бывает, без выходных тренируюсь.

— А где учишься и кем работаешь?

— Учусь в техникуме промышленности и сферы услуг на технолога кондитерских, макаронных и хлебных изделий. Но со средним профобразованием технологом не устроишься, поэтому в будущем хочу получить высшее. Работаю в «Магните» старшим продавцом.

— Может, зарабатывать гиревым спортом?

— Нет, на этом прожить нереально. В первый раз на чемпионате России заработала 10 тысяч. Хорошо, что за меня дорогу и проживание оплачивают. А, например, медобследование — за свой счёт.

⟨.....⟩

«Олеся –
удивительная
спортсменка»

Андрей Вильган,
тренер СШОР №5
г. Белгорода

– Когда Олеся стала выступать среди юниорок, то в первый же год выиграла и первенства, и чемпионат России. Это удивительная спортсменка. На моей памяти в Белгородской области не было таких девочек, которые бы из старшего возраста сразу становились чемпионками страны. Попутно она установила рекорд мира среди девушек старшего возраста – 250 подъемов 16-килограммовой гири. Это было в 2022 году в Бишкеке.

В этом году Беликова вошла в состав юниорской и взрослой сборных России. Занять второе место на чемпионате мира среди взрослых – выдающийся результат. Не повезло ей с этой технической накладкой, ещё и выступала заболевшей. Но даже при этом она была в шаге от золота! Чемпионка мира тоже сделала 178 подъемов и опередила Олеся только за счёт того, что её вес на 1,5 кг меньше.

На контрольном сборе в ноябре-декабре будем думать о переходе в другую категорию. Все-таки у Олеся стабильный вес 60–61 кг, а выступает она в 58 кг. Ей непросто даётся пять раз за год сбрасывать: вода уходит, мышцы становятся ватными – это некомфортное состояние. Попробуем на Кубке губернатора Калужской области попасть в тройку уже в новом весе.



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ
ФОТО ВАЛЕРИЯ ШАТЬКО