



МАКСИМ НЕДОСЕКОВ:  
**«ПОСЛЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ  
ПОПЫТКИ МЕНЯ УВЕЗЛИ  
НА СКОРОЙ»**



**О**Н ВСЕГДА ЛЮБИЛ БУДОРАЖИТЬ СОЗНАНИЕ. В ЮНЫЕ ГОДЫ МНОГО ПРОКАЗНИЧАЛ, А К 18 ГОДАМ ПРИНЯЛСЯ УСТРАИВАТЬ «ШУМИХУ» В СЕКТОРЕ ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ, ДА ТАК, ЧТО В 2017-М ПОБИЛ РЕКОРД ЮНИОРСКИХ ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ (2,33), ДЕРЖАВШИЙСЯ ЦЕЛЫХ 40 ЛЕТ. МИНУВШИМ ЛЕТОМ УРОЖЕНЕЦ ВИТЕБСКА ЗАВОЕВАЛ СЕРЕБРО УЖЕ НА ВЗРОСЛОМ ЧЕМПИОНАТЕ КОНТИНЕНТА С ТЕМИ ЖЕ САНТИМЕТРАМИ (2,33) И ВСКОРЕ, ПРЕДСТАВЛЯЯ ЕВРОПУ, СТАЛ БРОНЗОВЫМ ПРИЗЕРОМ НА КОНТИНЕНТАЛЬНОМ КУБКЕ IAAF (МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ).

В ЯНВАРЕ 2019-ГО СТАЛО ИЗВЕСТНО, ЧТО СТУДЕНТ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗКУЛЬТУРЫ МАКСИМ НЕДОСЕКОВ НОМИНИРОВАН ЕВРОПЕЙСКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ НА ЗВАНИЕ ЛУЧШЕГО АТЛЕТА ДЕКАБРЯ. БЕЛОРУССКИЙ АТЛЕТ НА РОЖДЕСТВЕНСКОМ ТУРНИРЕ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ «СТОЛИЦА» ПРЕОДОЛЕЛ ПЛАНКУ НА ГРОССМЕЙСТЕРСКОЙ ОТМЕТКЕ 2,30 М, ЧТО САМО ПО СЕБЕ ВЫЗЫВАЕТ УВАЖЕНИЕ В НАЧАЛЕ СЕЗОНА.

СЛЕДОМ ПОЯВИЛАСЬ ОЧЕРЕДНАЯ НОВОСТЬ: ПАРЕНЬ СТАЛ ЛАУРЕАТОМ ЕЖЕГОДНОЙ ПРЕМИИ «АТЛЕТИКА» СРАЗУ В ДВУХ КАТЕГОРИЯХ («ВЗРОСЛЫЕ» И «МОЛОДЕЖЬ»), ЧЕГО ЗА 5 ЛЕТ ВРУЧЕНИЯ СТАТУЭТОК БЕЛОРУССКОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ЕЩЕ НЕ СЛУЧАЛОСЬ.

## ПРЕДСТАВЬТЕ, ЛЮДИ ПРИШЛИ ЗА ПОКУПКАМИ, А ОКАЗАЛИСЬ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ТУРНИРЕ С УЧАСТИЕМ ЗВЕЗД МИРОВОЙ ВЕЛИЧИНЫ



### Так ты уже взрослый или пока еще нет?

Однозначно еще молод. Мне всего лишь двадцать, и только с этого года я перешел в «молодежку» и буду выступать в этой категории до 23 лет. К сведению, прыгуны в высоту выходят на пик в 24–26 лет.

### Тебя все еще считают перспективным, хотя в твои годы советские прыгуны Валерий Брумель и Владимир Яценко штурмовали мировые рекорды и показывали примерно такие же результаты.

У меня кумиров нет. И все равно, с кем меня сравнивают. У каждого спортсмена техника индивидуальная. Теперь вообще все прыгают иным способом — фосбюри-флоп, то есть спиной к планке, а в 60—80-е годы преодолевали ее перекидным прыжком лицом к ней.

### С кем борешься: со спортсменом, планкой или самим собой?

Если я выступаю за страну, то есть на чемпионатах мира и Европы, то исключительно с соперником, потому что там надо обязательно выигрывать. А если участвую в стартах по приглашению, то для зрителей обязан устраивать шоу.

### В минском торговом центре шоу удалось?

А почему нет? Я слегка «завел» публику. Представьте, люди пришли за покупками, а оказались на международном турнире с участием звезд мировой величины. Зрители удобно расположились на трех этажах и бурно поддерживали меня аплодисментами. Может быть, они вообще впервые видели соревнования по прыжкам в высоту и теперь станут фанатами. Я заряжался энергией и выдавал неплохие попытки. Белорусская федерация легкой атлетики постаралась устроить праздник на славу. Для нас это нечто новое, а в Европе и мире подобные соревнования проводятся уже более 50 лет.

Я приехал в «Столицу» на машине. Быстренько размялся (вместо положенных 40 минут — всего за 20, потому что попал в автомобильную пробку). И стал прыгать...

Концентрация?.. Сложная штука. Для прыгуна она имеет огромное значение. Когда я стою уже на разбеге, то закрываю глаза и секунд 10 прокручиваю весь прыжок в голове. На подготовку и сам прыжок отводится 30 секунд. В короткий промежуток времени надо выполнить ряд сложных технических действий: начать разбег, показать нужную

дугу, правильно поставить ногу, оттолкнуться, вытянуть плечо, затем бедро, преодолеть планку и приземлиться. Если где-то допускаешь малейшую ошибку, то ломается весь прыжок, и тогда начинаешь терзать себя, пытаюсь выяснить, в чем проблема. А если же все удастся, то хочется прыгать выше и выше.

Перед Новым годом я вдруг почувствовал, что готов бить личные рекорды, и даже слегка растерялся, когда все пошло как по маслу, ведь мы не планировали этого делать на первых стартах в сезоне. Надо было просто победить. А тут пошла такая заводка, и в какой-то момент я пожалел, что потратил силы впустую. Знал бы, как сложится, так сразу бы начал не с 2,10, а с 2,20 м. Откуда ни возьмись, появилась какая-то легкость, и я просто стал прыгать в удовольствие.

### Личные рекорды когда-нибудь на тренировках устанавливаешь?

Нет, конечно. Только однажды, перед аналогичным турниром в прошлом году, взял 2,31. Правда, потом на соревнованиях мне покорились всего лишь 2,22. Я был слишком самоуверен и психологически «сломался», когда что-то пошло не так. Да и не выиграл тогда вовсе. Пересидел, ноги затекли, получился не слишком хороший результат, поэтому попрыгал для себя.



Почему-то у меня всегда так: если все гладко складывается накануне старта, то в итоге выступаю плохо, и наоборот.

### И что же произошло на последнем чемпионате Европы?

Сам удивляюсь, откуда вообще вылезли эти приличные сантиметры. На самом деле чувствовал себя просто отвратительно. Каждые пять секунд происходили спазмы в желудке, потом отпускало. Я абсолютно ничего не ел. Не мог. Сутки перед соревнованиями не спал. Всю ночь меня тошнило. Доктор упорно пытался меня спасать. Потом каких-то 4 часа подремал, и все — пора вставать и ехать на соревнования. Все как в тумане: пути назад нет, а надо прыгать. А после заключительной попытки меня сразу увезли на скорой помощи.

### В этом месте в беседу вступили тренеры.

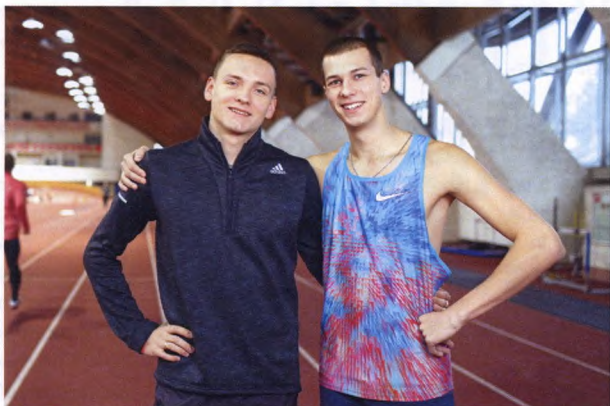
**Т.Ф. Нарейко.** Он не пошел даже на награждение, потому что выступал с тремя открытыми язвами желудка. Мы только приехали на стадион, и Максим спрашивает: «Татьяна Федоровна, а если у меня начнется рвота?» Я ему отвечаю: «Возьмешь пакет, зайдешь за маты и там делаешь все что надо». Первые попытки у него были очень тяжелые. Потом как-то вошел в тонус. И тут вдруг очередная проблема: в самый неподходящий момент рвется шиповка.

**В.Н. Пологов.** Когда открываются язвы, не то что прыгать, а просто ходить и даже лежать невозможно: обильное слюноотделение, постоянные позывы к рвоте, и человек ничего не может с этим поделать. Усилиями воли он заставил себя соревноваться. После заключительного прыжка поблагодарил зрителей, поулыбался, попозировал на камеру и удалился в госпиталь на скорой. Это фантастика! Никто даже не заподозрил, в каком он был состоянии. И это о чем-то говорит!..

На самом деле я был «мертвый». И плохо помню, что происходило потом.

### Несмотря на то что тебя увезла скорая, ты относительно быстро вернулся в строй.

На сей раз да. Однажды на чемпионате республики я порвал тазобедренную мышцу в самый неподходящий момент — когда уже отобрался на чемпионат мира среди юношей. Понятно, что потом никуда не поехал. В основном лежал на диване и боялся даже кашлянуть. Резкая боль тут же отдавала в бедро. Три месяца был прикован к костылям, а потом начал постепенно втягиваться.



«Андрей Чурило — трудяга. Уважаю»



«Пашку я не бью»

### Зато наверняка разгулял или, наоборот, загрузил голову. Говорят, ты заядлый геймер?

Сегодня у меня, конечно, легкая атлетика на первом месте: соблюдаю режим, до утра не засиживаюсь. А в 14 лет я вошел во вкус игры «Dota 2» очень быстро. И вплоть до 2018 года ею был весьма увлечен. Сейчас я перестал играть. И не понимаю, что со мной происходит. Ни на что нет ни сил, ни времени. Прихожу с тренировки и валюсь спать.

### Ты во всех отношениях вырос и спорт стал для тебя работой.

Я был ужасно разгульным и безалаберным в детстве. До 14 лет мечтал только гулять и наслаждаться жизнью. Стоял во главе всех веселых компаний. И никто не мог найти на меня управу, потому что я упорно сопротивлялся всякому воспитательному процессу.

В какой-то момент родители решили: «Все, пора отправлять его в Минск». Почувствовали, что в Витебске у меня прогресса не будет. Приехал, а в столице никто из тренеров не захотел со мной связываться. Я прыгал 1,75 м, что соответствовало II взрослому разряду. А в училище олимпийского резерва и с I взрослым брали только по блату. Еще повезло, что мой отец дружил с моим первым тренером Юрием Викентьевичем Моисевичем. Он-то поначалу и взял

надо мной шефство. На первых же соревнованиях я прыгнул уже на 1,85 и выполнил I взрослый.

### Ты сразу начинал с прыжков?

Я вообще много с чего начинал. Примерно два года занимался плаванием. Родители перетащили меня в легкую атлетику, которая мне откровенно не нравилась.

### Теперь хоть чуть-чуть ее полюбил?

Чуть-чуть уже есть. Но еще не полностью. Ведь я когда-то мечтал о боксе.

### Подали реплику тренеры.

**Т.Ф. Нарейко.** Ты и сейчас о нем мечтаешь.

**В.Н. Пологов.** И Пашку обижаешь...

Я никого не бью, — оправдался Максим и вновь миролюбиво стал отвечать на вопросы.

**В Беларуси сейчас собралась веселая компания прыгунов: Максим Недосеков, Дмитрий Набоков, Павел Селиверстов. Причем лучшие результаты этой тройки находятся в мировом и европейском топе. А ведь друзья-товарищи в любой момент могут тебя «подсидеть»...**

Я уверен в своих силах. Мы плодотворно работали, и я уже прошел все отборы на крупнейшие старты предстоящего сезона. А конкуренция в команде — это всегда хорошо, хочется выигрывать на каждом соревновании даже дома, потому что у зрителей есть интерес.

### Когда говоришь: «Мы», то имеешь в виду себя и тренеров?

Ну, конечно, нас. Ведь мы — одна команда: друг друга понимаем с полуслова, у нас общая цель.

**Это тебя тренеры научили так говорить, чтобы не было конфликтов?**



Да ну, я и сам могу сказать все что угодно. А конфликты с тренерами — это самое глупое, что может быть. Я даже не пытаюсь их создавать.

**От тяжелой работы злятся все. Когда ты на взводе, бесконечный звон падающей планки не раздражает?**

Причем тут планка, если ошибка моя? Значит, надо прыгать выше, а то чего-то вдруг она падает... Когда я зол на себя, твержу: «Надо, надо, надо». Заставляю себя проявлять сверхусилия. И такое состояние мне даже нравится.

**Год назад ты взял золото в юниорке, показав результат бронзового призера Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро — 2016, однако на взрослый мир не поехал. Почему?**

Я приехал из Гроссето и два дня просто отлеживался. Не было ни сил, ни эмоций. Настолько тяжело проходило восстановление. Передвигался по дому с трудом, как старичок. Это со стороны кажется, раз ты в форме, значит, способен бить рекорды каждый день. Но мы не можем так запросто взять и выиграть очередной чемпионат. К ответственному старту надо готовиться заранее. Чтобы выйти на пик формы, надо обрести кондиции не только физически, но и психологически, то есть зарядиться положительной энергией. За неделю вновь подняться не успеешь. После каждого соревнования спортсмен выжат как лимон. Финальные соревнования длятся около 3 часов. Прыгун выполняет в среднем от 16 до 20 попыток, причем в каждой должен выложиться по максимуму.

**Но сезон-2019 обещает быть очень насыщенным.**

И я участвую везде. А это: II Европейские игры, молодежный чемпионат Европы, взрослый чемпионат мира и матч «Европа — США».

**А как же пик формы?**

Будем стараться его держать два месяца. Потом отпустим, сделаем тяжелую работу

и будем опять «подводиться». То есть будем делать два пика в одном сезоне. Это сложно, но возможно.

У нас интересное и тяжелое лето. Главное, чтобы зрители дома были. Ради своей публики я готов прыгать красиво и высоко, даже если конкурентов не будет.

**Мировой рекорд Хавьера Сотомайора (2,45 м) держится уже 27 лет.**

Я думаю, чтобы прыгнуть на 2,40 м, надо мне еще чуть больше возлюбить легкую атлетику и отдаться ей до конца, а там и до 2,45 м недалеко. 5 см — это, скорее, психологический барьер.

**На твой взгляд, по телосложению ты соответствуешь модельным характеристикам элитного прыгуна?**

На мой взгляд, у меня все нормально. Но у нас очень много разных взглядов. Кому-то что-то нравится, а кому-то нет. Однако сейчас я выигрываю.

**Значит, стал авторитетным, а сам кого уважаешь?**

Трудяг уважают все, и я тоже. К примеру, у нас есть Андрей Чурило. Он делал бешеную работу на тренировках, вроде бы неплохо прыгал в высоту (2,30), а на соревнованиях у него не все гладко складывалось. Пережил множество травм и операций и все же остался верен легкой атлетике. Всего год назад перешел в тройной прыжок и уже прыгает весьма прилично.

**Недавно ты засветился в роли модели в звездной компании. Может быть, стоит сменить профессию?**

Да ну... Я просто демонстрировал четкий костюм из коллекции Дарьи Домрачевой. Там много известных спортсменов соб-



ралось. И мне понравилось свободное общение. Я вообще человек открытый. К примеру, недавно приезжал известный российский специалист Евгений Загарулько и проводил мастер-класс для тренеров. Я был в роли подопечного. И в процессе мероприятия сильно удивился: как много существует вариантов для выполнения только одного упражнения. И причем все правильные, потому что каждый спортсмен индивидуален.

**Подвел черту заслуженный тренер СССР и БССР В.Н. Пологов.**

Вот теперь, когда ко мне вновь обратятся с предложением, мол, Владимир Николаевич, прочитайте, пожалуйста, лекцию, я знаю, кого туда отправлять...



**В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ РОДИТЕЛИ РЕШИЛИ: «ВСЕ, ПОРА ОТПРАВЛЯТЬ ЕГО В МИНСК». ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО В ВИТЕБСКЕ У МЕНЯ ПРОГРЕССА НЕ БУДЕТ**