

С утра он в костюме и работает в офисе, а вечером на тренировках поднимает гири и готовится к мировым рекордам. Знакомьтесь — Сергей Мацкевич

100 ПУДОВ ОПТИМИЗМА

Денис ГОЛУБ,
фото БЕЛТА

Борьба и гиря

— До 12 лет спортом не интересовался, — вспоминает собеседник. — Кроме того, имелась предрасположенность к полноте. В родных Житковичах действовало несколько спортсекций. Выбрал ту, где занимались вольной борьбой. Только дорога пешком до зала — около 6 км в одну сторону. Тренировки получались насыщенными и интенсивными. Ощущал положительный эффект занятий. До этого была отдышка, но вскоре она исчезла, сбросил лишний вес, улучшил физическую форму. Нисколько не пожалел, что пришел в этот вид спорта.

Правда, наш тренер переехал в другой город, а замены ему не нашлось. Не хотелось бросать занятия, и я решил попробовать силы в секции гири. Слышал о ней только положительные отзывы: ребята выигрывали на соревнованиях, устанавливали мировые рекорды. Уже опытные парни благодаря успехам на турнирах перебирались в Минск, города России, были на слуху у журналистов. Впечатлял и тренер Сергей Владимирович Юзюк. Это мужчина с миниатюрными антропометрическими данными, но мог 50 раз поднять две гири по 32 кг.

Для себя на тренировках поставил цель: поднимать 100 раз две гири по 16 кг. На первых соревнованиях, кото-

Сергей Мацкевич — многократный чемпион и рекордсмен мира, Европы, благодаря достижениям попал в Книгу рекордов России, стран СНГ и Прибалтики «Диво».

рые проходили через 2,5 месяца, толкнул снаряд 137 раз, установив рекорд области. Через несколько месяцев победил на республиканском турнире с результатом 150 подъемов.

А мне было всего 17 лет. Появился такой задор и желание двигаться дальше, что словами не передать.

Методика и прогресс

К моменту поступления в университет физической культуры почти выполнил норматив мастера спорта — помешала судейская ошибка. Чуть позже всё же получил это звание. В вузе приобрел хороший багаж теоретических знаний, которые помогли объяснить любопытную ситуацию. Первые два года у меня наблюдался рост результатов, а потом дело застопорилось. В спортивных кругах говорят: уперся в плато. Как ни менял тренировки, что ни делал — всё тщетно. Меня мучил вопрос: «Почему?» Переживал, что достиг потолка. Будучи студентом, занялся поиском информации и нашел научные мо-

нографии российских специалистов, благодаря которым получил ответы. Изменил подход к тренировкам, добавил свои наработки, и прогресс пошел.

В итоге разработал собственную методику. По ней занимался сам, а затем предложил другим ребятам, у которых наметились аналогичные трудности. Смог помочь и им. Загорелся идеей подготовить научную диссертацию по этой теме. Поступил в аспирантуру родного вуза и на 80 % подготовил практическую часть научного труда. Однако обстоятельства сложились так, что аспирантуру завершил, а диссертацию — нет. Ее сейчас можно доработать, обновить и выпустить. Правда, на защиту уходит несколько лет. На тот момент для меня на первый план вышли другие приоритеты: нужно было зарабатывать деньги, содержать семью. Трудился тренером и параллельно в строительной компании. Крутился, совмещал. Сам не мог толком тренироваться. Выступал и на соревнованиях, однако быстро отказался от участия в них:

после постоянных побед проигрывать

оказалось психологически тяжело.

Заряд бодрости

Но в спорт вернулся. Заметил, что без тренировок из оптимиста превращаюсь в пессимиста. Сейчас стараюсь 3-4 раза в неделю поддерживать физическую форму занятиями с гирей, а также пробежками. Бег — отдельная тема. Ученые утверждают, что этот вид активности стимулирует мозговую деятельность: организм насыщается кислородом, улучшается кровообращение и настроение.

Я ведь с утра до вечера в офисе и львиную долю времени провожу за компьютером. Некоторые работодатели забывают о создании хороших условий для сотрудников. Одно время я трудился в компании, которая занималась оборудованием умных домов. С помощью передовых технологий в нашем офисе измеряли уровень кислорода и определяли, нужно ли улучшать вентиляцию в помещении. Этот фактор серьезно влияет на производительность труда. Думаю, многие замечали по себе, что с утра работоспособность высокая, а после обеда снижается. Возможно, это связано с тем, что в помещении много народа и мало кислорода.

А еще полезно после умственной деятельности переключиться на физическую. Проблемы и негатив остаются в зале, а к семье приезжаю в хорошем настроении. И общение с домашними строится по-другому.

Спорт и достижения

Люблю повторять: в моей жизни гиря — всему голова. Объясню, почему. Благодаря этому виду спорта получил физкультурное образование. Чуть позже познакомился с ректором Международного гуманитарно-экономического института Александром Алпеевым. Его впечатляли мои рекорды, и он пригласил получить в его вузе экономическое образование. Успешно отучился. Кроме того, веду тренировки по гире, зарабатывая на жизнь. А еще этот вид спорта помог выехать на соревнования за рубеж, найти друзей по всему миру.

Против ковида

Тренировки проходят более эффективно, если есть цель. Понимаю, что нужно делать шаг вперед, поэтому не пропускаю занятия, выполняю задания. Движение окрыляет. После тяжелой формы ковида вышел из больницы и почувствовал себя стариком. На третий день решил отправиться на стадион, чтобы пробежаться. После километровой дистанции еле добрался до дома: от слабости тряслись ноги. Но я не отступил и за несколько месяцев вернул прежнюю форму. Кроме бега использовал небольшую гирю, чтобы развить выносливость. Затем начал готовиться к установлению мирового рекорда, а идею претворил в жизнь в этом году на День Республики. Сейчас готовлюсь к очередным свершениям — ко Дню города в Минске. Хочу показать, что в ветеранском возрасте (40+) можно держать хорошую физическую форму.

Здорово, если моему примеру последуют белорусы разного возраста. Гиря — простой вид спорта. С ее помощью можно проработать все группы мышц, тренировать силу, выносливость.

У Сергея Мацкевича около 20 действующих рекордов мира в гиревом марафоне. Одним из его учителей стал титулованный белорусский гиревик Вячеслав Хоронек.

