

- Название работы: «Алексей Кузнецов: «Спорт – моя религия»
  - Жанр: интервью
  - Номинация: «Герой моего города»
  - Автор: Симонов Олег
- Московская обл., г.Воскресенск, МОУ «Лицей №22», 5 класс
  - Возраст: 12 лет
- ФИО педагога-консультанта: Иванова Оксана Владимировна

## **Алексей Кузнецов: «Спорт – моя религия»**



*В 1976 году в мире большого спорта появилось такое направление как паралимпийское движение. Благодаря ему люди с ограниченными возможностями могли доказать не только себе, но и окружающим свою волю, выдержку, сильное тело и веру в победу не только на соревнованиях, но и над самим собой. Подтверждением стали многочисленные победы, кубки и золотые медали, привезенные с разных уголков земного шара. Не исключением среди паралимпийцев, имеющих в своей коллекции множество наград, стал и наш герой – Кузнецов Алексей Алексеевич, которого в Воскресенске знает каждый. Серебряный призер лондонской Паралимпиады в метании копья любезно ответил на наши вопросы (рис.1).*

- *Алексей Алексеевич, расскажите, пожалуйста, о Вашем детстве.*

- Я родился в 1981 году, в городе Саранске, республика Мордовия, а уже через 3 года с родителями мы переехали в Воскресенск. В то время как никогда был популярен хоккей, ведь наша команда «Химик» тогда буквально «гремела». Каждый житель города был заражен любовью к хоккею. Наверное, поэтому я и заставлял отца каждый день вставать в 6 утра и идти на каток. В то время у меня была заветная мечта стать знаменитым хоккеистом. Интересное было время... Но, к сожалению, из-за своей чрезмерной активности и неосторожности я упал с пятого этажа. Как итог, травма позвоночника, лечение которой проходило лишь за границей, но моя семья не могла этого позволить. Поэтому пришлось восстанавливаться и реабилитироваться самостоятельно, заниматься физическими упражнениями. Все мое детство, с пяти до десяти лет, я усердно занимался на тренажерах каждый день – во всяком случае, до первого класса. Когда настало время идти в школу, обучался на дому, ведь в школах на тот момент ничего не было приспособлено для инвалидов. Но у подобного обучения тоже довольно много плюсов, например, нельзя что-то недоучить, ведь ты с учителем один на один. Школу я окончил на 4 и 5.

- *Чему пришлось научиться заново после травмы?*

- У всех складывается обычно мнение, что приходится полностью научиться жить заново, свыкнуться с новой жизнью, особенно в моральном плане. Но мне же пришлось лишь научиться передвигаться заново. Одно дело, когда ты бегаешь на ногах, но уже совершенно другое - когда ты сидишь. Я попросту привыкал к некоторым жизненным процессам.

— *Значит, морально Вы не изменились?*

- Нет. Я оставался всё таким же активным и жизнерадостным ребенком, у меня не было осознания, что меня это как-то выделяет среди других детей. Возможно, я даже и не думал, что это навсегда. Можно сказать, мне повезло, ведь ребенок проще отреагирует и воспримет подобную ситуацию, нежели человек уже в сознательном возрасте.

- *Алексей Алексеевич, скажите, пожалуйста, как вы попали в спорт?*

- Заниматься спортом я хотел с детства. Когда появился «баскетбол на колясках», мне предложили попробовать себя в нём, но заниматься им профессионально не смог, так как нужно было ездить в Москву. Влечение к спорту вновь появилось на первом курсе института. Тогда я серьезно увлекся армрестлингом, но данный вид спорта не включается в список паралимпийских видов спорта. А уже тогда я мечтал попробовать свои силы на самых престижных соревнованиях. Кстати, до сих пор надеюсь подняться на высшую ступень пьедестала на Паралимпиаде. Я пробовал себя во всевозможных

дисциплинах: плавал, играл в настольный теннис, но они были слишком трудоемки для быстрого достижения успеха, и тогда решил, что буду заниматься метанием снаряда. К нему и душа лежала... Поэтому мне дали телефон тренера Альберта Калина. На следующий день после празднования его 70-летнего юбилея мы плотно засели за паралимпийские справочники, учебники, нормативы.

*- Алексей Алексеевич, Вы сегодня известны как серебряный призер Паралимпийских Игр в Лондоне 2012 года, 2-х кратный чемпион Мира (2009 г. Индия, 2011 г. Новая Зеландия), 3-х кратный чемпион Европы (2012 г. Голландия, 2014 г. Уэльс, 2016 г. Италия), многократный чемпион и рекордсмен России, а также рекордсмен Мира в метании копья. Вы помните свои первые соревнования в данном виде спорта? Первую награду?*

- В 2007 году мы с тренером начали заниматься на большом поле, учились метать копье со стула. Стул такой же, как и обычный школьный, только повыше: 75см. в высоту. Рядом стоял шест, за который я держался. Первые тренировки проходили с обучения «Что такое копье», то есть ощущение этого снаряда, привыкание. Вскоре земляки-умельцы по фотографиям наших соперников изготовили стул, с которого мечут копье паралимпийцы. Правда он был очень тяжёлый, без колесиков. Но именно на нём начались первые победы. В июне на чемпионате России в Чебоксарах в метании копья я выполнил норматив на Пекин вкуче с рекордом России. Еще занял первое место в толкании ядра и второе — в метании диска (рис.2).

*- Какой у Вас сегодня график тренировок?*

- Понедельник, вторник, четверг, пятница. Когда мы готовимся к крупным соревнованиям, то занимаемся 6 дней в неделю. Время тренировок всегда разное, но сегодня достаточно полтора – два часа, чтобы просто поддерживать форму.

*- Скажите, а на международной арене среди паралимпийцев сильная конкуренция?*

- Не очень. В серьезных соревнованиях на сегодняшний день принимает участие порядка 15-ти спортсменов, из них всего человек 5 могут составить мне серьезную конкуренцию.

*- Алексей Алексеевич, с какими трудностями Вам пришлось столкнуться в профессиональном спорте?*

- Сильное давление оказывается на спортсмена, когда ты – фаворит. Со всех сторон тебе говорят: «Ты выиграешь! Золотая медаль у тебя «в кармане»! Ты уже точно победитель! Равных тебе нету!». И от тебя ждут первого места. Это все сильно сказывается на психике спортсмена, потому что боишься проиграть. Московская область ждет от тебя золотой медали, друзья в Воскресенске ждут от тебя успеха. Для меня, наверно, именно этот фактор является основным препятствием. Потому что сложно собраться, и действительно добиться тех результатов, которых от тебя ждут.

*- Вы говорили о том, что мечтаете взять «золото» на Паралимпиаде. Каково Ваше личное отношение к решению МОК о допуске сборной России на предстоящую олимпиаду?*

- Я думаю, нет дыма без огня. Наверно, где-то есть наши ошибки, но политика здесь замешана точно. 28 января состоится суд, 29 января МОК вынесет своё решение о допуске или недопуске, а 9 февраля уже олимпиада. По-моему, это просто какое-то издевательство над спортсменами и дёрганье их нервов. Для спортсмена очень тяжела неизвестность - поедешь ты или не поедешь. Я сейчас получаю свое третье высшее образование, обучаюсь на тренера. И на одной из лекций нам преподаватель сказал замечательную фразу: «Спорт – это религия, которую придумал Кубертен». Это

действительно так. Спортсмен, который мечтает стать Олимпийцем, будет добиваться всего сам. Его не надо заставлять. Он слепо верит, что именно ради Олимпийской Вершины он и живет. Ни в коем случае нельзя эту веру разрушать.

*- Большинство людей, попавших в подобную жизненную ситуацию как и Вы, впадают в депрессию, сложно свыкаются с мыслью. Что бы Вы посоветовали этим людям?*

- Людям, попавшим в такую ситуацию в более старшем возрасте, чем я, действительно сложно. У них жизнь четко делится на «до» и «после». Большинство не могут выйти из депрессии без поддержки. И тут надежда и ответственность возлагается на близких родственников, друзей. Мы, паралимпийцы, стараемся быть примером для таких людей, показываем, что нет ничего невозможного. К тому же, двери нашего клуба «Лидер» всегда открыты. Поверьте, нет лучшего лекарства от хандры, чем поддержка близких, личное желание и спорт. А в нашем клубе можно найти каждую из этих составляющих.

*- Кроме спорта какие у Вас увлечения? Как любите проводить свободное время?*

- Тренировки, руководство клубом «Лидер», а также депутатская общественная деятельность занимает все мое время. Дома стараюсь посвящать себя семье – воспитываю двух сыновей пяти и десяти лет. На сборах успеваю почитать хорошую литературу. Люблю бильярд, даже принимаю участие в соревнованиях в Люберцах. Иногда играю на гитаре, но не публику.

*- У каждого человека в жизни есть личные убеждения. А с каким кредо по жизни идете Вы?*

- Определенного слогана у меня нет. Кредо во мне – упертость и целеустремленность. Я верю в гороскопы, а по гороскопу я – Овен. Переубедить меня невозможно. Знакомые давно махнули рукой: «Все равно ты сделаешь так, как считаешь нужным». Наверно, именно помогло мне в жизни добиться таких результатов.

*- У Вас семья – жена, дети. В спорте достигли высоких вершин. В работе все сложилось, должность хорошая (директор клуба «Лидер»). Скажите, чего все-таки не хватает в жизни?*

- Сейчас задумался, оказывается, у меня все есть! Наверно, я счастливый человек. И если бы появилась возможность вернуть время назад и что-то поменять – я бы не стал (рис.3).