

Устафа и его Наставни

Илья ШАРОНОВ

Быстрые одиночки

Приличные бегуны на короткие дистанции - товар штучный, причем не только в нашем регионе, а во всей России и даже на большей части Европы. На международных соревнованиях частенько можно заметить, как на старт стометровки под флагом какой-нибудь страны Старого света выходят накачанные уроженцы Африки. Попросту они на генетическом уровне более приспособлены к спринту, чем европейцы. Естественный отбор сделал свое дело, и с этим фактом нужно смириться. Но периодически на дорожку выходит какой-нибудь евро-уникум, который составляет реальную конкуренцию более мощным соперникам. Были среди них и уроженцы 1/6 части суши, впоследствии секвестрированной в СНГ. Валерий Борзов стал олицетворением спринта в СССР, в российский же период наблюдалось грустное затишье. В 2006 году его неожиданно прервал Андрей Епишин, ставший серебряным призером московского чемпионата мира в закрытых помещениях на дистанции 60 метров. Сейчас в России, по сути, единственный конкурентоспособный на международном уровне спринтер - именно Епишин. Конкурентоспособный, то есть тот, который может пробиться в финал престижных соревнований, а иногда «выстрелить» и попасть в призеры.

Неудивительно, что в Ивановской области тоже только один достойный спринтер, который может в недалеком будущем показывать приличные результаты... для начала на российском уровне.

Поиск пути

Евгений Уставщиков - студент энергоуниверситета. В учебе спринтер «добежал» до 3-го курса теплоэнергетического факультета. Однако изучение технологии воды и топлива на ТЭЦ и АЭС - пока не главная миссия в его жизни. Куда важнее спорт. О заведующем кафедрой физического воспитания ИГЭУ Юрии Гильмутдинове, который создает для Евгения максимально удобные условия тренировок, легкоатлет говорит с придыханием. А со своим тренером Максимом Магницким он практически сроднился.

Что же такое особенное есть в Евгении, кроме того, что он спринтер? Сейчас, главным образом, результат. Первая значимая «ласточка» появилась в 2004 году, когда на соревнованиях в Ростове-на-Дону он показал 11,2 секунды на стометровке. После этого, по словам Евгения, он обрел уверенность в себе, понял, что может выдавать конкурентоспособные результаты. А в июле прошлого года на первенстве Ивановской области он пробежал 100 метров за 10,5 секунды. И это, по российским меркам, солидно.

Карьерамолодого спринтера складывается непросто. Но о ее начале Евгений вспоминает с удовольствием. Максим Магницкий «нашел» Женю, когда тот учился во 2-м классе школы № 33. Тогда тренеру очень повезло. Он пришел в спортзал, и преподаватель позволил ему посмотреть, как бегут ребята из трех или четырех младших классов. На 30-метровке лучшим из всех оказался именно Евгений. Так началось совместное «плавание» начинающего спортсмена и молодого тренера. К слову, именно плаванием Женя занимался до того, как Максим Валерьевич открыл в нем талант спринтера. Уже после начала занятий легкой атлетикой в ДЮСШ № 1 облцентра мальчик пытался успевать и на дорожку, и в бассейн, но в итоге победила крепчавшая любовь к бегу. Специализироваться на одном лишь спринте Женя стал не сразу. До 15 лет он помимо прочего прыгал в длину. Но результаты были средними, и спринт в конце концов вытеснил сектор с песочной ямой. Пару лет назад Уставщиков попробовал попрыгать еще разок, но вновь убедился, что это не его путь.

Победы через беды

Тем более что в спринте обнадеживающие секунды стали подкрепляться успехами на соревнованиях - пошли победы. Одна из первых - на первенстве Иванова среди новичков. А с 1999 года Максим Магницкий стал пробовать Евгения на российском уровне. На соревнованиях «Шиповка юных» Женя попал в призеры. На фоне ребят со всей страны он нисколько не терялся, чем еще раз доказывал: потенциал есть, реализации добиться. Но планомерному взлету талантливого мальчугана помешала травма, полученная в 2000 году. Точный диагноз сейчас не могут назвать ни Евгений, ни его тренер. И это не потому, что они неграмотные люди. Даже медики были озадачены при постановке диагноза. Сейчас Евгений говорит, что травма эта была возрастная и вспоминает о ней не хочется. Вернуться в спорт Женя смог через год - врачи очень помогли. Столько же ему потребовалось, чтобы восстановить утраченную форму. Психологически приходилось тяжело. На любимых спринтерских дистанциях его оббегивали те ребята, с которыми он уверенно расправлялся до травмы. Но в итоге все нормализовалось. А Евгений вместе с тренером стали заниматься на базе СДЮШОР № 6.

Большую роль в становлении Евгения сыграли его родители. Они помогли ему выезжать на соревнования, даже если знали, что там сыну особых успехов не светит. Когда ни школа, ни спортивные власти не могли оказать финансовую помощь спортсмену, родители отважно несли этот груз. И неудивительно, ведь любовь к спорту в семье Уставщиковых - «болезнь» наследственная. И еще родители, как и тренер,

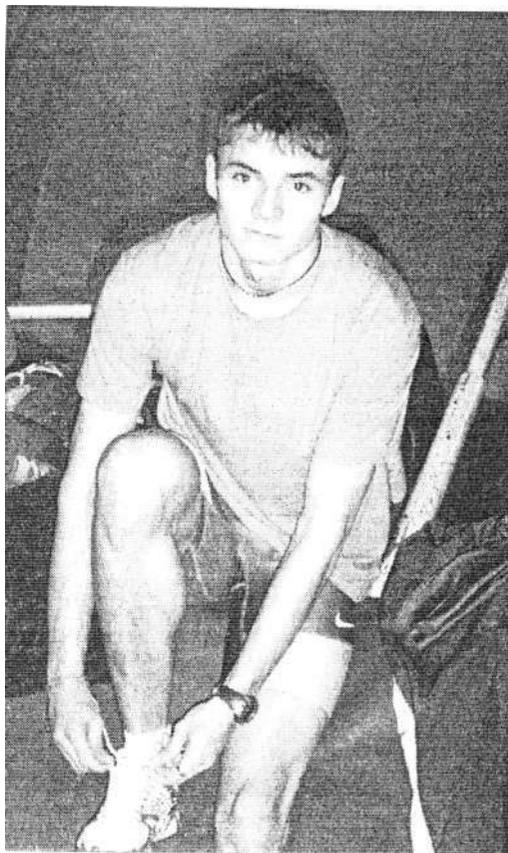
понимают, что вид легкой атлетики, которым занимается Евгений, капризен. Он любит не [просто сильных, а способных возродиться. Философия спринта в первую очередь подразумевает грамотную стратегию. Это не механическое устремление вперед после выстрела судьи на старте. Главное здесь - правильно дойти до финала, сохранить силы, как физические, так и душевные. Тогда вероятен успех. Евгений считает, что спринтер внешне должен быть абсолютно спокоен, а на дорожке требуется неотчаянный взрыв.

Про старты, Пауэлла и ПИЖОНОВ

Будущее Евгения - в большом спорте. Так считает он сам, соглашается с этим и тренер. Ближайшее будущее связано с задачей выполнить норматив мастера спорта на 60-метровке. В декабре 2007-го это Уставщикovu едва не удалось. На соревнованиях «Звезды студенческого спорта» в Москве он занял 2-е место с результатом 6,87 секунды. До выполнения норматива ему не хватило каких-то четырех сотых. На соревнованиях в Иванове зафиксировать результат с необходимой точностью просто негде - нужна электронная система определения времени, а у нас все делается по старинке, с помощью секундомеров. Именно поэтому в начале года Евгений и Максим Магницкий будут искать старты, где применяется электроника, в надежде преодолеть необходимый рубеж. А соревнованиями года для нашего спринтера станут два первенства России среди молодежи. Зимнее пройдет в Волгограде в начале марта, а летнее в Челябинске в июле. При слове Челябинск Евгений морщится. Летом в этом городе, как правило, стоит страшная жара, а для спринтеров это один из главных врагов. Женя вспоминает лицо рекордсмена мира Асафа Пауэлла на мировом чемпионате 2007 года в Осаке. С него тогда тек пот, как с героя мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок». Кстати, именно спринтер с далекой Ямайки является кумиром Евгения. Приятели в спортшколе называют Женю не иначе как Устафа Пауэлл. А вот американских спринтеров, которые с завидной регулярностью являют миру новых суперзвезд, наш Устафа не любит: *«Все они - пижоны. Достаточно посмотреть на их поднятые носы и подбородки перед каждым стартом».*

Дорожки для спринтера

Легкая атлетика занимает главное место в жизни Евгения Уставщикова. На втором - идет учеба, с которой все складывается хорошо, когда нет соревнований или сборов, а когда они есть, помогает добрый друг Юрий Гильмутдинов. Кроме того, сейчас Женя готовится сдавать на права, учит билеты. Экзамен - в конце февраля. Ну и о личной жизни он не забывает, считает, что должен успеть все: *«Спринтер есть спринтер»*, - с



улыбкой комментирует Максим Магницкий.

Что думает тренер о своем воспитаннике? Как характеризует его в нескольких словах? *«Женя целеустремленный, надежный, в любой жизненной ситуации добивается поставленной цели. Главное, что он - честный. Сомневался ли я в нем когда-нибудь? Не помню. Наверное, нет. Это единственный такой человек, с которым я работал».*

Евгений говорит о наставнике еще более лаконично и понятно: *«Как я могу охарактеризовать своего тренера, с которым занимаюсь так много лет? Один этот факт говорит сам за себя!»*

Союз Магницкого и Уставщикова крепок. Важно, чтобы таким же крепким был союз этого дуета с Ивановской землей. Иначе есть риск, что перекочуют они куда-нибудь, где более комфортные условия для работы.

Жизнь тренера по легкой атлетике в Иванове дwoяка. С одной стороны, городская система работы с тренерами себя изжила - достойно стимулировать их работу не хотят или не могут, ветеранов торопят на пенсию. Максиму Магницкому повезло, что в школе олимпийского резерва картина несколько иная. Здесь денежное вознаграждение повыше и работать спокойнее.

Для спортсменов ситуация тоже не лучшая. Единственная летняя база - стадион «Спартак» - пришла в негодность. Областные власти уверяют, что в этом году положат там современную дорожку, но обещания эти в спортшколах слышат уже не один год. А зимним оплотом остается лишь спортивный модуль «ИГЭУ», где можно проводить и тренировки, и соревнования. Может быть, поэтому у наших легкоатлетов вырабатывается предрасположенность к выступлению в закрытых помещениях. Может, по этим причинам данный вид спорта вдруг стал для нашего региона зимним...