

Зимой и летом — золотым цветом

Тренер Владимир Алыпов о том, как готовить чемпионов Паралимпийских игр в лыжных гонках, биатлоне и велоспорте

На прошедших в августе-сентябре 2021 года в Токио летних Паралимпийских играх главной звездой сборной России стал екатеринбургский велосипедист Михаил Асташов, завоевавший по одной золотой награде на треке и шоссе. В информационное поле он попал еще пару лет назад, когда решил немного подработать в доставке еды. Тот поступок до сих пор тянется за Михаилом хвостом...

После успеха в Японии Асташова на вечернее шоу пригласил Иван Ургант, а на своей малой родине в Улан-Удэ он стал едва ли не национальным героем.

Немного в стороне от этих чувствований оказался его наставник Владимир Алыпов, которому 10 октября исполнилось 65 лет. Хотя личность он — не менее причетная, чем его воспитанник. Под руководством Владимира Вениаминовича свои первые шаги в большом спорте делал его сын и будущий призер Олимпиады-2006 в лыжных гонках Иван Алыпов. С именем Альпова-старшего связаны успехи на трех Паралимпиадах лыжницы и биатлонистки Алены Горбуновой (Кауфман). И вот теперь — Михаил. Найти лучшего собеседника, чем Владимир Вениаминович, чтобы поговорить о его воспитанниках и проблемах в развитии паралимпийского спорта, было невозможно, поэтому корреспондент «Спорт-Аншлага» отправился с диктофоном к нему.

— Владимир Вениаминович, вся ваша жизнь связана со спортом. Но работали вы до какого-то момента только со здоровыми атлетами. А помните, когда начали тренировать спортсменов с ограниченными возможностями здоровья?

— Я всегда работал с идеей не отказывать никому, кто хочет заниматься спортом. В конце 1990-х у меня в тренировочной группе появились два спортсмена с физическими поражениями — Дима Шевченко и Алена Горбунова. Но я тогда не предполагал, что вообще есть какой-то паралимпийский спорт. Дима и Алена тренировались со здоровыми спортсменами. Для них не делались поблажки. Однажды Алена поехала со мной на тренировочный сбор на Алтай, на Семинский перевал. В это время там же проводила подготовку паралимпийская команда России. Их тренеры увидели Алену и рассказали мне, что она может соревноваться в параспорте. С этого все и началось.

— Но в сборную ее не взяли?

— Поначалу она никого не интересовала. Через год после того случая мы с Димой и Аленой поехали на чемпионат России в Пермь. Как сейчас помню: лыжная база «Молот», полная разруха, ничего не приспособлено для людей с ограниченными возможностями здоровья. Это был ужас! Мои ребята там очень удачно выступили: Алена выиграла одну гонку, а Дима был весь «в призах». По возвращению с тех соревнований и началась планомерная работа со спортсменами-инвалидами.

— Другая наша титулованная лыжница и биатлонистка Анна Миленина (Бурмистрова) мне рассказывала, что в ту пору на

соревнования она выезжала вообще с одной парой лыж.

— Запросто! С инвентарем в начале «нулевых» все было не так просто. Тогда мой сын Ваня уже был в юниорской сборной России. Практически все лыжи, которые у него оставались, он передавал Алене, Диме, другим ребятам. Практически все ребята бегали на его инвентаре.

— То, что она тренировалась со здоровыми спортсменами, Алену стимулировало?

— Наверное, да. Она не чувствовала никакого отторжения. Но и поблажек ей никто не давал.

— А сами тренировки отличались?

— Уровень, на котором выступали Алена и Дима, предполагает очень высокую спортивную готовность. Так что отличия если и были, то только в объемах. А в направлениях — все то же самое, что и у здоровых лыжников: летом и имитация, и гребля, и велоспорт. Уровень у Алены был таков, что в апреле 2012 года в Израиле она стала бронзовым призером чемпионата Европы по летнему паратриатлону!

— Но все-таки без выстроенной системы довести спортсмена до побед на Паралимпиаде было нельзя?

— Это точно! Мы начинали с триатлона. В нашем Училище олимпийского резерва №1 было отделение триатлона, куда попадали одаренные ребята из нескольких специализированных спортшкол Свердловской области. Была возможность решать парням вопросы с армией. А самое главное — была поддержка нашей УГЛТА. Лестех помогал нам своей материально-технической базой. Наши спортсмены имели возможность поступать туда на обучение. К слову, эта система позволила раскрыть потенциал и Асташова. Увы, сейчас эта система дает сбой.

— Когда только начали работать с Аленой, чувствовали нехватку опыта?

— Конечно! Не представлял, как адаптировать под нее какие-то упражнения. Приходилось читать специальную литературу.

— Как нашли Асташова?

— Был 2016 год. Я тренировал паралимпийскую команду по триатлону. Мы поехали в Роттердам (Нидерланды) на чемпионат мира. Туда же приехал Миша. Отдельно. Не зная языка. На чемпионате мира для таких спортсменов была «открытая» категория, в которой могли соревноваться все желающие спортсмены с ограниченными возможностями здоровья без деления на паралимпийские классы. Я Мишу тогда не знал, но решил помочь ему. И вот, представляете: заканчиваются соревнования, на которых мой спортсмен Денис Кунгурцев завоевывает «золото». Команда празднует. А я вместо этого помогаю Асташову (смеется). А с его физическим недугом ему постоянно нужна поддержка на триатлоне: достать из воды, помочь добраться до велосипеда и переодеться. Потом та же самая история повторилась на чемпионате России в Нижнем Новгороде. Там после плавания я тащил его, совсем нелегкого, я вам при-



знаюсь, спортсмена, метров 30 в крутейший подъем! Все проклял тогда (смеется). С этого дня мы с ним стали работать.

— С ним оказалось сложнее, чем с Аленой?

— Если бы я знал, я бы никогда в такое дело не ввязался (улыбается)! Пришлось настраивать всё. Начинать с элементарных вещей: правильное питание, режим дня и т.д. Но я уже не мог его бросить. Пришлось упереться. С велосипеда он и падал, и разбивался. Я такого никогда ни с кем не испытывал!

— Зачем тогда было нужно вести его до Паралимпиады? Пусть бы занимался «для здоровья».

— Поначалу я считал его обычным парнем. Но он очень трудолюбив и порядочен. Короче, нельзя ему было отказывать. Он верил в то, что сможет стать сильным.

— Первая Паралимпиада должна была случиться у него пять лет назад в Рио, куда сборную России в полном составе не допустили?

— Шансов даже поехать туда у него не было. К сожалению, так устроена программа Игр, что его класс инвалидности не является паралимпийским. Не знаю, почему ребят с самыми тяжелыми поражениями не берут на Игры. А конкурировать со спортсменами из более «легкого» класса ему объективно тяжело.

— Вам не кажется несправедливым то, что если у спортсмена инвалидность немного «не такая», как нужно, он остается за бортом Паралимпиады?

— Бесплезно на эту тему говорить. Можно дискутировать с классификаторами, но это — борьба с ветряными мельницами, по-моему.

— Когда поняли, что его нужно переводить из триатлона в чистый велоспорт?

— В триатлоне у него хорошо получался бег. Но в беге ему очень сильно натирала протезы. Решили попробовать велоспорт. Поначалу было очень тяжело. Что-то получаться у него начало только года три назад. Прекрасно помню то время, когда я садил его на велосипед, а он кричал: «Что вы делаете? Я сейчас упаду!». Потихоньку стало получаться. Сначала на шоссе, а потом повез его на трек.

— Зачем?

— Я понимал, что он способен работать в режиме «средневики» — хорошо ехать в течение пяти-шести минут. А это — трек. К тому же на Паралимпиаде в его классе инвалидности на шоссе разыгрывали две медали, а на треке — четыре. В

2019 году он впервые выиграл чемпионат России на треке. На следующий год он вообще оставил всех далеко позади, проехав выше мирового рекорда.

— На Паралимпиаде уже в квалификации трекового преследования на 3 000 м Михаил почти на 10 секунд обновил мировой рекорд. Как такое возможно?

— Выбора не было. У Асташова не было квалификационных очков. Все сильнейшие стартовали позади. Потом, кстати, это подвело в индивидуальной гонке на 1 000 м. Он также стартовал первым. Обновил рекорд. Но за ним были еще 27 человек. Их вели по его времени. И трое его «объехали»... Возвращаясь к преследованию, ему с квалификации пришлось идти «на все деньги»: либо попадаешь в четверку и продолжаешь борьбу за медали, или выбываешь. Он очень уперся. И после квалификации даже стоять не мог на ногах.

— Недавно он рассказал мне, что это все благодаря новым велосипеду и колесам.

— За неделю до отъезда на Паралимпиаду наше минспорта купило ему хорошую раму. Навеску уже докупали мы сами за свои деньги. Колеса предоставили спонсоры. У нас была одна пара, на которой в Токио гонялась почти вся команда.

— О медалях на шоссе не думали?

— Я вообще не знаю, как он выиграл! Две секунды от второго и пять секунд от третьего. Он побаивается этих гонок. А в Токио они соревновались на автодроме. После просмотрного дня он сказал, что ехать по трассе очень сложно. Я, как всегда, отругал его, говорю: «Стонешь тут». После гонки сам сел в машину, проехался по автодрому. У меня чуть голова не отпала — настолько сложная трасса. Со старта через километр просто жуткий спуск с 20-процентным уклоном. И в его конце поворот под прямым углом в тоннель. Там еще один поворот. Ужасно, в общем. Не представляю, как он там ехал. Я ему потом говорю: «Ты меня извини. Если бы я знал, я бы не пустил».

— Как после первой победы мотивировать спортсмена продолжать работать?

— Это огромная головная боль. Большое количество спортсменов, которые завоевывают медали на Паралимпиаде, там, в той победе, и остаются. Они постоянно думают, говорят об этом. Это психологический тормоз. Миша хочет готовиться к следующей Паралимпиаде в Париже. Я его торможу: «Ты сначала из Токио «выйди». Лично я еще пока не готов. Надо настроиться».

— Проверка медными трубами?

— Да, ее надо пройти. Это опасная штука. Тем более он сейчас самый популярный паратлет в России. И у меня, и у него есть опасения. Надо оставить все позади и снова начать потихоньку работать.

— С кем сложнее было работать: с Аленой или Михаилом?

— С какого-то момента со всеми становится тяжело. Надо упираться и спортсмену, и тренеру.

И это не только со спортсменами уровня паралимпийской сборной. Я три раза в день прихожу и заставляю их делать тяжелую, неприятную, грязную работу. Они же все непростые ребята. Приходишь, как в клетку к зверям. Они чувствуют твою слабость.

— Условия для совершенствования у Михаила в Екатеринбурге есть?

— В городе очень нужен велотрек. Сейчас приходится выезжать в Москву, Питер или Омск. Это очень дорого! В Москве час аренды трека стоит 9 тысяч рублей. В Омске — 4. Приходится как-то договариваться. Очень благодарен нашему УОР №1 и лично директору Сергею Владимировичу Степанову. Он — единственный человек, который давал, когда мне было нужно, бассейн, тренировочный зал, несмотря на сверхзагруженность. Ни разу не было отказов. Надо сказать спасибо сыну Ивану, который поддерживает ребят из моей группы, биатлонисту и депутату Госдумы Антону Шипулину. Они с Мишей вместе тренировались. Антон помог найти денег на выезд на соревнования в Австралию.

— Сейчас есть модное слово «хайп». Несколько лет назад Михаилу удалось «хайпануть» и привлечь внимание к людям с ограниченными возможностями здоровья тем, что он начал работать в доставке еды.

— Никто этого не ожидал! Утром в тот день, когда все это произошло, я уехал и оставил телефон дома. Первые новости о Мише начались в три-четыре часа дня. К вечеру у меня на телефоне было 1 200 пропущенных звонков. Я не поверил своим глазам! Пришлось телефон отключать и потом оправдываться. В целом, я считаю, хорошо, что это произошло. Одним этим поступком он привлек такое внимание к паралимпийскому спорту, какого за десять предыдущих лет не было. К сожалению, после Токио фирма по доставке еды никак не прореагировала на победы Михаила. Хотя можно было развернуть эту ситуацию в свою сторону.

— Со временем Михаил может стать мотиватором, как знаменитый Ник Вуичич, у которого нет рук и ног, но есть такая харизма, что на его лекции по всему миру собираются огромные залы?

— Я ему говорю, что нельзя замыкаться на спорте. Надо учиться разговаривать. Вроде есть подвиги. Наверное, сможет. Он с удовольствием общается с детьми.

— Он делает паралимпийский спорт популярнее.

— Безусловно! Но все равно это — лишь капля в море. Охват очень маленький. Хотя у нас в стране почти 12 миллионов человек с инвалидностью. Нужна глобальная пропаганда паралимпийского спорта. Нужна заинтересованность и минспорта, и минздрава. Да, работа идет. Но хотелось бы больше. У нас в области работают Спортивно-адаптивная школа, Центр паралимпийской и сурдлимпийской подготовки «Родник». Безусловно, этот путь нужно продолжать.

АНДРЕЙ КАЩА