



Побеждая на крупных соревнованиях, атлет получает не только медаль и звание чемпиона, но и армию поклонников и подражателей. Почему так происходит — вполне очевидно. Смелость и уверенность спортсмена всегда завораживает окружающих. Особенно, если он принадлежит к молодому поколению, и у этого «героя нашего времени» есть чему поучиться.

Легкоатлет Максим Недосеков как раз из таких персон. Он уже стоял на высшей ступеньке пьедестала на чемпионате Европы-2017 среди юниоров, где побил рекорд соревнований (2.33 м – авт.), державшийся 40 лет. Также этот спортсмен является серебряным призером взрослого ЧЕ-2018. В январе этого года Максиму исполнился 21 год. И это не просто цифры в паспорте, а поле для его будущих достижений. Корреспондент «НС» поинтересовалась у талантливого атлета его планами на будущее, а также секретами успешных выступлений.

## Максим НЕДОСЕКОВ, чемпион Европы среди юниоров в прыжках в высоту:

# «В секторе я абсолютно другой, чем в обычной жизни»

— Максим, ты удачно провел ушедший сезон, но совсем скоро начнется новый. Какие задачи перед собой ставишь?

— В прошлом сезоне я хотел достичь стабильности в своих результатах, и добился этого. На новый сезон у меня прежняя задача – прыгать выше, улучшать свой результат. В ближайшее время меня ждут несколько коммерческих и официальных соревнований. Одно из них – мартовский чемпионат Европы в закрытых помещениях в шотландском Глазго. Сейчас уже ощущаю, что летний сезон будет достаточно насыщенным. В него войдут II Европейские игры в Минске, сентябрьская матчевая встреча легкоатлетов Европы и США на стадионе «Динамо», чемпионат мира в Катаре, молодежный чемпионат Европы в Евле (Швеция). Так что мне сейчас есть над чем работать.

— В январе нынешнего года на торжественной церемонии

«Атлетика» ты был признан лучшим спортсменом дважды: и во взрослой номинации, и в молодежной. Насколько для тебя важны эти статуэтки?

— Это такие же награды, как и медаль. Только от родной страны, которая признает твои заслуги. И такой итог — мотивирует меня работать еще усерднее, чтобы развиваться дальше и идти к новым вершинам.

— Максим, ты уже говорил, что твой первый тренер Юрий Моисеевич помог тебе преодолеть самый сложный период в карьере...

— В 14 лет тяжело разобраться, что тебе нужно от жизни и в каком направлении двигаться. Это сложный возраст, когда хочется всего и ты просто не знаешь, что делать. В этот переходный период со мной был тренер, который направлял меня, советовал, поддерживал. Он сформировал мне характер, благодаря чему я сейчас уверенно

прыгаю. На данный момент я работаю с другими наставниками — Татьяной Нарейко и Владимиром Пологовым. С ними у меня происходит спортивное становление. А вот Юрий Викентьевич помог мне состояться как личности, за что ему низкий поклон от меня.

— Насколько для тебя важна поддержка болельщиков?

— Все зависит от уровня соревнований. На международных стартах, когда нахожусь далеко от дома, я, конечно, общаюсь с семьей, с друзьями по телефону, но все же ориентируюсь на тех, кто рядом. На домашних соревнованиях абсолютно другая ситуация. Например, на матчевой встрече сборных Украины, Беларуси и стран Балтии на стадионе «Динамо» в июне я не был готов прыгнуть 2.30. Но поддержка родных трибун, болельщиков сделали свое дело – я уверенно преодолел планку на этой высоте. Правду говорят, что дома и стены помогают. Но только в том случае, если ты сам этого захочешь.

— **Максим, тебе уже не привыкать бить рекорды. Скажи, пожалуйста, есть ли у прыгунов в высоту предельный максимум?**

— Наверное, такого ограничения нет. Все меняется: совершенствуется фармакология, появляются новые технические новинки. Раньше 2.30 м было рекордом, сейчас и по 2.40 м прыгают. Я уверен, что в будущем планка будет подниматься все выше и выше. На данный момент абсолютно реально прыгнуть 2.50 м, если правильно подбежать, оттолкнуться. Ну, и если звезды сойдутся. Что касается меня, то на этот сезон я планирую прыгнуть 2.38 м, и это вполне реально.

— **Иногда в соревновательном секторе перед прыжком ты переносишь попытку на новую высоту. Не боишься рисковать?**

— Если я решаю перенести высоту, то реально оцениваю свои возможности. В таких случаях у меня каждый прыжок, шаг или взгляд будут обдуманными и взвешенными. Когда переносишь попытку на новую высоту, то все в организме перестраивается. Ощущение такое, что будто прыгаешь в последний раз, и от этого прыжка зависит все. Вообще, я очень открытый и эмоциональный человек, иногда могу быть даже разгильдяем. Но в секторе я абсолютно другой, чем в жизни.

— **Максим, как у тебя получается совмещать выступления в двух возрастных категориях?**

— Если постоянно думать об этом, то ничего хорошего не получится. Все идет своим чередом, как и

должно идти. Просто в календаре появляется на несколько стартов больше.

— **В таком случае, на взрослых и молодежных соревнованиях ты чувствуешь себя одинаково комфортно?**

— Не совсем. В «молодежке» я ощущаю себя гораздо увереннее. Ведь там я — лидер. Все знают, как я прыгаю, в

курсе моей техники, характера. А во взрослой категории, где я выступаю только второй год — спортсмены, по-моему, гораздо сильнее меня. Поэтому мне есть на кого равняться.

— **Есть ли у тебя спортивный кумир?**

— Нет у меня кумира. Все легкоатлеты прыгают по-разному, у каждого своя техника. За некоторыми спортсменами интересно наблюдать. Например, канадский прыгун Дерек Друэн, чемпион Олимпийских игр в Рио, прыгает с правой ноги, как и я. У него тоже силовой прыжок, так же летят ноги. Последние два года он не выступал, и сейчас будет возвращаться в прыжковый сектор. И мне очень интересно было бы на это посмотреть, а в идеале — и пооб-



щаться со звездным канадцем. Мне кажется, что каждому спортсмену нужно учиться у таких людей. Но брать для себя только то, что ему нужно. Хотя я уже и вступил в ряды лучших прыгунов в высоту, но понимаю, насколько легко могу оттуда вылететь. Поэтому нужно постоянно работать над собой.

— **Максим, какие соревнования ты считаешь самыми яркими и запоминающимися в своей карьере?**

— В 2017 году в Минке я впервые прыгнул 2.30 м. Это было начало летнего сезона, и я тогда на одном турнире побил пять рекордов сразу, начиная с высоты 2.22 м. А когда я с третьей попытки перелетел 2.30 м, то схватился за голову. Все были в шоке: ведь ни я, ни тренеры не ожидали такого результата. А еще мне очень запомнился юниорский чемпионат Европы-2017 в итальянском Гроссето, когда я установил рекорд, прыгнув 2,33 м, и завоевал золото. Такие моменты не забываются, хотя для этого пришлось проделать большую психологическую работу над собой. И, конечно, сложно забыть прошлогодний чемпионат Европы в Берлине.

— **И твой серебряный прыжок с больным животом?**

— Да. Вообще, я не представляю, как тогда прыгал. Не чувствовал ног, у меня не было сил. Я не по-





нимал, как отталкиваюсь. Хотя сутками раньше на квалификации все было хорошо, легко прыгалось. Правда, за ночь так скрутило живот, что я растерялся. И поначалу не знал, как мне быть. Но потом взял себя в руки и пошел в сектор. Убедил себя, что я в хорошей форме, хотя боль не проходила. К счастью, звезды сошлись так, что у меня все получилось.

— **Максим, твои родители в Витебске занимались легкой атлетикой. Были ли у тебя варианты при выборе вида спорта?**

— Да, одно время я занимался плаванием. Затем отец отдал меня в легкую атлетику, а параллельно я еще ходил в секцию бокса. Старший брат Вячеслав увлекался кикбоксингом, и мне тоже было интересно. Но затем мы на семейном совете решили, что именно в легкой атлетике у меня есть все шансы сделать себе имя и чего-то добиться. И в 18 лет я начал профессионально заниматься прыжками в высоту.

— **Спортивные достижения родителей превзошел?**

— Каждый из нас достиг определенных результатов. Мои родители мастера спорта. Мама Нина Борисовна проявила себя в прыжках в длину, а папа Юрий Владимирович в беге на 110 метров с барьерами.

В свое время они выполнили необходимые мастерские нормативы. А когда образовалась семья, то их спортивная карьера закончилась. Сейчас родители уже пенсионеры, но они по-прежнему дружны со спортом и ведут здоровый образ жизни.

— **Расскажи, как проходит обычный день у студента БГУФК Максима Недосекова?**

— Сейчас у меня две тренировки в день по полтора-два часа каждая. Для того, чтобы не потерять форму. Просыпаюсь часов в 9 утра, а в 10 уже занимаюсь. В подготовительный сезон на сборах тренировки могут идти в течение всего дня. Но к такому раскладу я уже привычен. Особых хобби у меня нет.

Свободное время, я как правило, провожу с друзьями.

— **Среди коллег-спортсменов друзей много?**

— Немало. Я тесно общаюсь с Сашей Красовским, Максимом Граборенко. Давно дружу с Эльвирой Герман. Когда мне было 15-16 лет и я только начинал прыгать, то меня в то время поддержи-

вал Кирилл Карпович. С тех пор, можно сказать, мы с ним лучшие друзья. Вообще, со многими ребятами я жил вместе в общежитии и по сегодняшний день сохранил теплые дружеские отношения.

— **Максим, а в чем твой секрет хорошей физической формы?**

— Я свято соблюдаю режим сна — это основное правило. Ведь во сне организм восстанавливается. И к здоровому сну прилагается грамотное питание. Питаться нужно так, чтобы ты никогда не ощущал голода. И тогда с тобой всегда все будет в порядке. А для профессионального спортсмена это как важно!

Беседовала  
Валерия СТЕЦКО

