

Борис ОРЕХОВ

■ Белорусский атлет по многим статьям уникальный. Ему уже 37 лет, возраст по спортивным меркам пенсионный, а он по-прежнему остается лидером сборной республики.

СРЕДСТВО ОТ КИТАЙСКОЙ ГЕГЕМОНИИ

На недавнем чемпионате мира в Дании Казак выиграл «серебро» и «бронзу» - неплохо для «дедушки». Его конек - синхронные прыжки. Медалей и кубков на разных турнирах за двадцать лет полетов на высшем уровне завоевал уйму.

Николай признался, что никогда не подсчитывал свои награды. За него это сделал один шведский эксперт. Цифра получилась впечатляющая - только на этапах Кубка мира Казак выиграл 46 медалей. Это мировой рекорд.

- Николай, чья батутная школа все же сильнее - белорусская или российская?

- Какого-то статус-кво здесь никогда не было. На одних турнирах россиянам фарт идет, на других мы лучше. В принципе российская школа всегда была очень сильна. Большая страна, больше народу занимается, тренерам всегда есть из кого выбирать. У нас, наоборот, работа идет больше точечная, штучная. Родина белорусского батута - Витебск. Позже витебские воспитанники разъехались по другим регионам и там стали развивать этот вид спорта.

- В мировом батуте доминируют китайцы. Чем они берут?

- Суперстабильностью. Плюс прыгают очень высоко. Один китайский парень взлетает метров на шесть - космо-

КАЗАК ВЫСОКОГО ПОЛЕТА

навт настоящий. У них система подготовки очень жесткая, только и делают, что тренируются. Пообедали, передохнули немного и опять - в зал. Даже не учатся, только прыгают. Нагрузки колоссальные. Меня в их режиме хватило бы, пожалуй, дня на три, не больше. Организм бы просто сдулся.

- Но китайцы ведь не сдуваются.

- У них классная система восстановления и народная медицина. Хотя китайцев тоже можно победить. Когда соперник наступает им на пятки, они сразу начинают дергаться. Главное, не дать поверить, что они сильнее всех. Тогда им становится очень неуютно психологически.

ПРОМАХНЕШЬСЯ - НЕ СОБЕРУТ

- В спортивном мире сегодня поднялся большой шум вокруг допинга. В батуте тема запрещенных препаратов актуальна?

- По-моему, это вообще не наш вопрос. Я даже не помню, чтобы кого-то из батутистов ловили на допинге. А зачем он, если вдуматься? Съешь таблетку и будешь прыгать выше всех - это полная ерунда. Мастерство шлифуется годами тренировок, «аптека» тут ничем помочь не может, скорее только навредит здоровью.

- Батутисты часто «бьются»?

- В юности очень. Желания - через край, а умения, техники не хватает. Больно. Страшно. Поэтому остаются в батуте только те, кто могут преодолеть страх и боль. Все сложные элементы надо учить в детском возрасте, пока ты

ДОСЬЕ «СВ»

Николай Казак родился в 1977 году в Витебске. Трехкратный чемпион мира, чемпион Европы, вице-чемпион I Европейских игр-2015 в Баку. Неоднократный победитель и призер этапов Кубка мира.

еще глупенький и не боишься прыжков. Сейчас я уже знаю - лечу мимо, меня не соберут. А в детстве только - восторг от полета.

Я однажды подпрыгнул метра на четыре, а на обратном пути промахнулся мимо батута и шлепнулся на пол, сильно ударившись головой. Сознание потерял. Но уже через день прыгал на соревнованиях.

- Вес спортсмена имеет значение?

- Все относительно. Есть девочки далеко не гимнастки по комплекции, но при этом высоко взлетают. Но судьи все-таки обращают внимание на фигуру спортсмена. Толстячку могут сбросить оценки.

- Давно вставляли на весы?

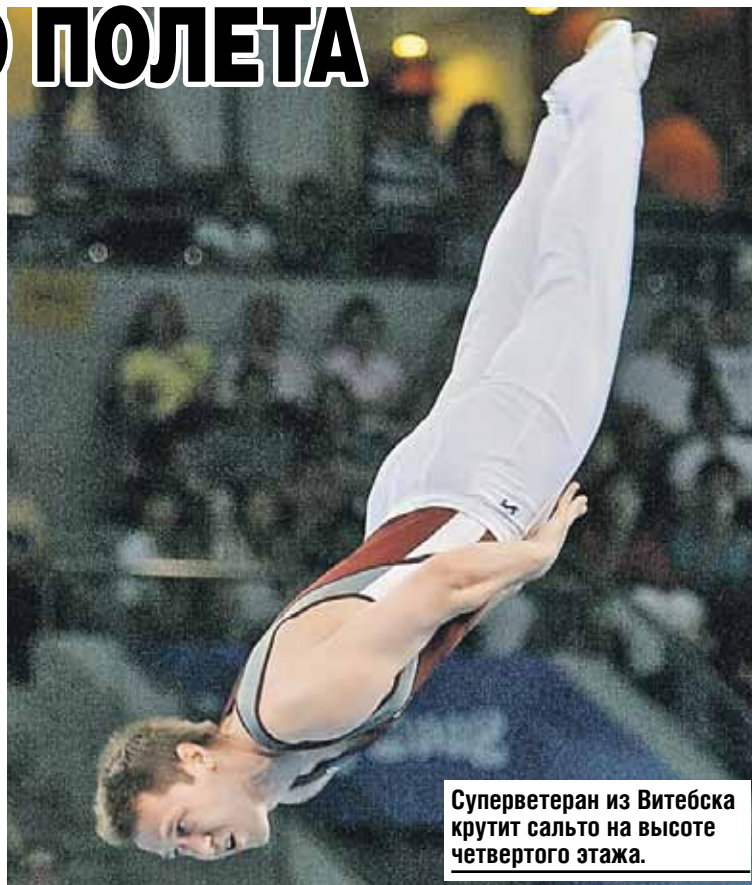
- Часа два назад, сразу после тренировки - 66 кило, нормально. За весом стараюсь следить. Чтобы взмывать ввысь на несколько метров, нужна отменная физическая форма. Хотя поесть люблю. И картошку, но больше всего блины.

- С икрой?

- И с ней тоже. А еще с вареньем, сметаной. За уши не оттащишь. Но только в отпуске. В другое время никаких излишеств.

- Блины сам печете?

- Жена. Моя задача - хороший омлет по воскресеньям.



Суперветеран из Витебска крутит сальто на высоте четвертого этажа.

«А УХОДИТЬ МНЕ РАНОВАТО»

- Долго еще собираетесь выступать?

- В Австралии есть парень с девушкой, обоим уже «хорошо за сорок». На их фоне я просто пацан. Мне и тренеры говорят: «Слышишь, молодой, не расслабляйся. Тебе еще пры-

гать и прыгать». Так что летаем еще.

Со спортом, мне кажется, связывают тогда, когда он превращается в тягость. Все эти тренировки, сборы, разъезды бесконечные - морока, никакого удовольствия. А я захожу на батут, начинаю прыгать и понимаю, что мне это в кайф.

НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД

Попарились и... свадьбу сыграли

- Свадьба у вас была любопытная...

- Мы с женой оба спортсмены - сборы, соревнования. Долго не получалось состыковать дату регистрации. С трудом выкроили время, а все рестораны и кафе как назло заняты. Сроки поджимали. Что делать?

Один из друзей посоветовал баню. «Ты о чем? - удивился я. - Где ты видел свадьбу в бане?» Но он меня уговорил. Ни у кого такого не было, а у нас будет. В итоге совместили полезное с приятным - и свадьбу провели, и отдохнули на природе. Попарились, посмеялись. Всем понравилось.

ВЫШЕ ВСЕХ

Олег БАЛОБИН

o.balobin@souzveche.ru

■ История прыжков на батуте любопытна и захватывающа и насчитывает не одну сотню лет.

Родоначальниками считаются эскимосы, которые веселья ради подбрасывали людей на оленьих шкурах во время своих праздников.

В начале двадцатого века забаву переняли французские летчики. Батут можно считать первым авиационным тренажером, на нем пилоты тренировали вестибулярный аппарат.

Как вид спорта батут сформировался в начале 60-х годов. В Советском Союзе первопроходцем стал Владимир Слипченко, набравший первую группу спортсменов, а затем в течение пятнадцати лет возглавлявший сборную страны. Наша команда - сильнейшая в мире. Побед-

РОССИЯНЕ ДОПРЫГАЛИСЬ ДО «ЗОЛОТА»

Наши воздушные гимнасты - одни из сильнейших в мире

ные традиции сегодня продолжают летающие гимнасты сборной России.

На Олимпийских играх батут дебютировал в 2000 году в Сиднее. И первыми в истории обладателями золотых олимпийских наград, как у мужчин, так и у женщин, стали именно

россияне - Александр Москаленко и Ирина Караваева.

Российские спортсмены доминируют в Европе. Доказательство - I Европейские игры в Баку в июне прошлого года. Во всех четырех батутных дисциплинах, в которых разыгрывались медали, россияне неизменно поднялись на высшую ступень пьедестала. Четыре «золота» из четырех - абсолютный триумф.

В декабре минувшего года мужская сборная России в составе Дмитрия Ушакова, Сергея Азаряна, Андрея Юдина и Михаила Мельникова завоевала «золото» на командном чемпионате мира. В упорной борьбе ребята смогли отодвинуть на вторую строчку китайцев, казалось, непобедимых. Бронзовые медали завоевали батутисты Беларуси.

Дмитрий Ушаков (слева) и Михаил Мельник - сильнейший дуэт в Европе.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

○ Первый батут смастерил в 1936 году знаменитый акробат Джордж Ниссен. Слово «батут» в переводе с французского означает «удар».

○ Больше всех золотых медалей на чемпионатах мира - 13 - завоевал российский батутист Александр Москаленко. Его достижение занесено в Книгу рекордов Гиннесса.

○ Самый высокий прыжок на батуте совершил в апреле 2014 года американский акробат Шон Кеннеди. Ему удалось взлететь на высоту 22 фута - 6,71 метра.

○ Прыжки на батуте входят в подготовку космонавтов, они развивают способность ориентироваться в пространстве при любом положении тела.

○ Десять минут прыжков на батуте по затрате энергии эквивалентны часовой пробежке трусцой. Если прыгать непрерывно в течение часа, можно сжечь до 1000 ккал. Для похудения батут - прекрасный тренажер.

○ Молодежь активно осваивает паркур на батуте. Невероятные трюки нарушают законы физики и гравитации. В воздухе можно даже ходить по отвесной стене.