

ВСЕ НА ЛЕД - И ЛЕНЬ ПРОЙДЕТ!

Кристина ХИЛЬКО

■ На несколько дней Могилев стал спортивной столицей Союзного государства.

- Повезло с погодкой, - шуряса от солнца, улыбается паренек в кепке и кричит другу. - Отыграем матч - айда гулять по городу! Тринадцатилетний Никита Зайцев - хоккеист. На спортивный форум с командой мальчишка приехал из Смоленска.

- В нашем спорте нет мелочей, - по-взрослому рассуждает юный атлет. - Тренер говорит, самое важное - победить лень. Наша команда занимается шесть раз в неделю, и вот результат - мы на крутой союзной спартакиаде.

Озорной мальчишка с горящими глазами рассказывает о планах увлекательной трехдневной программы: знакомство с архитектурой Могилева, вечер дружбы в этнографическом комплексе «Зеленая роща», прогулки по зоосаду. Отдых в режиме нон-стоп. Но тут тренер зычным басом зовет на лед, дают старт соревнованиям. Яркий свет софитов, фанфары и дождь

из серебристых конфетти. Спартакиада открыта!

В город на Днепре приехали юные спортсмены из Псковской, Орловской, Ростовской и других областей России, а также из всех уголков Беларуси.

Могилев - родина легендарного олимпийского чемпиона по гребле на каноэ-двойке Александра Мосейкова. Белорусский каноист с удовольствием пришел на открытие состязаний, раздавал автографы и советовал парням и девчонкам закалять характер. Без этого к олимпийским вершинам не пробиться:

- Среди ровесников вы - лучшие из лучших, - сказал чемпион. - Верьте в свои силы и никогда не предавайте мечту!

Песни, танцы, выступления грациозных гимнасток и каратистов сплелись в яркое, зажигательное шоу.

Пока команда волейболисток в белоснежных костюмах делала селфи на память, удалось поговорить с тренером.

Наталья Быковская - учитель физкультуры в агрогородке Михановичи. В Могилев привезла девчонок 11 - 12 лет из клубов Минщины.

- Главное, получить заряд позитива, - говорит тренер. - Плюс, молодежь знакомится друг с другом, обменивается контактами. Да и мы, наставники, не скучаем: оцениваем уровень своих и наблюдаем, как играют другие. Подсмотреть чужой опыт - всегда полезно.

Главные соперницы минчанок - из Северной Осетии.

- Взяла в руки мяч пять лет назад, усердно тренируюсь, - рассказала Алана Фардзинова. - Но даже супермастерство одного игрока не спасет. В волейболе без мушкетерского девиза «Один за всех и все за одного» не победить.

Состязания идут на лучших аренах Могилевщины. Сражения за медали в волейболе - в спорткомплексе «Олимпиец», хоккеисты гоняют шайбу в Ледовом дворце Шклова, турнир по шахматам достался Могилевскому профессиональному электротехническому колледжу.

Спартакиада на этом не заканчивается. Сейчас Могилевщина зажигает по-олимпийски! Следующим эстафету принимает Волгоград.



Тренер по волейболу Наталья Быковская (в центре) из Михановичей и ее ученицы уверены: дорожке кубков и медалей - только дружба.

Кристина ХИЛЬКО

ВНЕДОРОЖНИК В ОХАПКУ И... ПОНЕС ИЗ ТРЯСИНЫ



Два года назад богатырь сдвинул с места и протаскил 20 метров самый большой в мире вертолет Ми-26. А вес-то вертушки - почти 30 тонн!

Кристина ХИЛЬКО,
Борис ОРЕХОВ

■ Кирилл Шимко называют белорусским Шварценеггером. С легкостью гнет подковы, как калачи. Надувает грелку, как воздушный шар. Сдвигает с места тридцатитонный танк, самосвал «БелАЗ» и даже самолет.

ПРОВЕРНУЛ ПЕРВЫМ

Секрет феноменальной силы богатыря прост.

- Хочешь чего-то добиться в жизни - работай, стремись к своей цели, - рассказал Кирилл корреспонденту «СВ». - В детстве я не блистал особой силой. Был обыкновенным, худощавым. Да что уж говорить, хилаком. Мою жизнь перевернул Арнольд Шварценеггер.

Посмотрев несколько фильмов с его участием, решил - стану таким же, как он. В школьной подсобке вместе с ребятами оборудовали своими руками атлетический уголок. Грушу боксерскую повесили, притащили пару гантелей, штангу. Занимались допоздна, физрук замучился нас выгонять. Со временем переключился на пауэрлифтинг. По три-четыре часа в день качался на тренажерах без выходных и праздников. Интересно было узнать возможности своего организма. Собирали волю в кулак и закалял характер вместе с телом.

- Первый рекорд свой помнишь?

- Вместе с Павлом Сорокой, словно бурлаки, протаскивали по рельсам сцепку из пяти огромных вагонов. Двести пятьдесят тонн! Было это одиннадцать лет назад. Потом и самолет тягал, и вертолет, и самосвал. «А танк с места сдвинуть

слабо?» - подзадоривали журналисты. Поехал на «Линию Сталина» - пыхчу, тяну Т-34, а он стоит как вкопанный. Что такое? Оказалось - гусеницы проржавели, не проворачиваются. Бульдозер прицепили, раскатали. Потом сами впряглись вместе с напарником. Пошел как миленький. Протаскивали «тридцатьчетверку» больше, чем на пять метров. Первыми в мире.

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

- Сильный мужчина - мечта любой женщины. Наверняка поклонницы покоя не дают?

- Девушки часто просят поднять их на одной руке - как тут откажешь. Однажды по телевизору рассказал, что развелся, так мне на почту за сутки пришло несколько сотен предложений познакомиться. Я обалдел. Но звездной болезнью точно не страдаю. В Беларуси хватает одаренных, сильных спортсменов. Просто из своих выступлений я сделал красивое, зрелищное шоу, и обо мне заговорили.

- В жизни силу применять приходилось?

- А то! Друзьям сколько раз помогал с переездами. Или шкаф или машину стиральную на верхний этаж затащить. Как-то поехали на природу, застряли на бездорожье. Дожди как раз прошли. Сели в раскисшее месиво по самое брюхо. Движок надрывается - ни с места. Машина большая, хорошая, но немножко для других условий. Пришлось ее в охапку и тащить из трясины на сушу. В драки стараюсь не ввязываться, я человек мирный. Убеждаю словами.

- В цирк, случайно, не приглашали? Там силовой экстрим - один из гвоздей программы.

- Звали - отказывался. Гнуть подковы, рвать железные цепи, завязывать в узлы гвозди или надувать грелки каждый день совсем не интересно.

А ВАМ СЛАБО?

ОТ НАГРУЗОК ХЛЕЩЕТ КРОВЬ...

- С недоверием зрителей сталкивался? Мол, все бутафория, цепь подпилена, танк пластмассовый...

- Сомнения пропадают, когда даю таким умникам самим попробовать порвать цепь или согнуть гвоздь. Пыхтят, тужатся и... виновато извиняются. У меня все по-честному. На каждом выступлении выкладываюсь полностью. Бывает, чуть сознание не теряешь от напряжения или кровь из носа ручьем хлещет.

- Чтобы быть сильным, надо хорошо и правильно питаться. Что входит в богатырское меню?

- Каши, творог обезжиренный, курица, рыба, овощи. Ем четыре-пять раз в день. Во время тренировок организму нужен в достатке белок и углеводы. Жареное, соленое, сладкое - для спортсмена непозволительная роскошь. Перед сочным шашлыком, да еще с дымком, устоять не могу. Из напитков обожаю ароматный травяной чай из пузатого самовара.

- Ты придумал ЗОЖ-фестиваль «Шимко собирает друзей», на который каждый год съезжаются под Минск тысячи поклонников здорового образа жизни, в том числе из России. В чем идея фестиваля?

- В популяризации ЗОЖ. Захотел объединить любителей активного отдыха, показать, что весело, интересно время можно провести и без вредных излишеств. Выбраться с семьей, друзьями на природу, отдохнуть от соцсетей и телевизоров, поучаствовать в спортивных соревнованиях. Ничего крепче кваса у нас не продается. Фестиваль объединяет людей, дарит радость - это главное. Но хлопот с ним - вагон. Нынешним летом, пока занимался организацией, сам похудел на семь килограммов. Ничего, иногда это даже полезно.