

Він наполегливо долав спортивні вершини

Серед багатьох вихованців, на жаль, нині покійного заслуженого тренера України В. В. Гладиша досить помітною постаттю є майстер спорту міжнародного класу О. Д. Прокопчук. За тринадцять років серйозного заняття важкою атлетикою він досягнув високих результатів, зокрема, став переможцем юнацької першості України 1991 року, срібним призером Спартакіади республіки 1995 року, переможцем кубка України 1997-1998 років, призером міжнародних змагань. У свій час Олександр Дмитрович встановив рекорд України у вазі 62 кілограми, подолавши в ривку штангу вагою

127 кілограмів. Виступаючи у ваговій категорії 64 кілограми, він досягнув чудового результату – у поштовху підняв 165-кілограмовий снаряд, а у ривку – 135-кілограмовий.

З часу завершення спортивної кар'єри О. Д. Прокопчука вже минуло більше двадцяти років. Тим не менше, мені захотілося в спогадах повернутися у ті дні його наполегливих тренувань і відповідальних змагань, переконливих перемог, тобто детальніше розповісти про нашого талановитого земляка-штангіста.

З цією метою завітав до його просторого і привітного будинку на одній з вулиць Березного. І ось ми сидимо з відомим спортсменом та поволі розмотуємо сувій приємних спогадів.

Мій візаві охоче відповідає на запитання.

Пропоную читачам «НВ» виклад нашої майже годинної розмови.

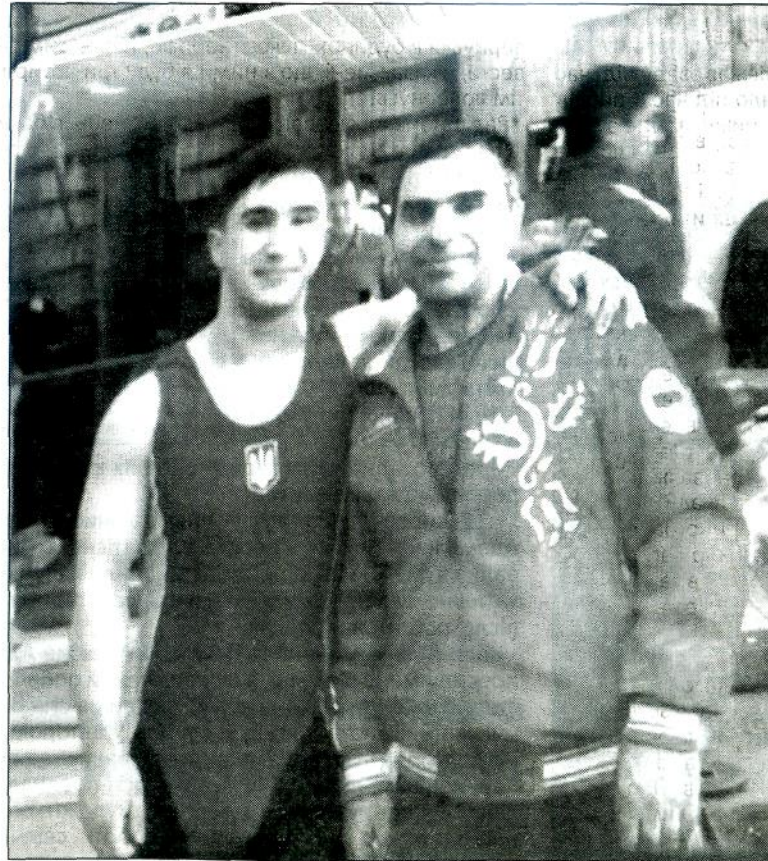
– Олександр Дмитровичу, розкажіть, будь ласка, про те, де ви народилися і навчалися?

– Народився я у Балашівці в багатодітній сім'ї, в якій виховувалося дванадцять синів і дочок, які досі, дякуючи Богу, усі живі та здорові.

В цьому селі закінчив чотири класи, а потім навчався у Березнівській школі-інтернаті. В дорослому віці закінчив факультет фізкультури і спорту у Луцькому Національному університеті.

бути самодисциплінованим, витривалим і наполегливим, ще він вимагає від кожного, хто йому себе присвячує, певних обмежень у повсякденному житті. Чи у вас, Олександр Дмитровичу, було так само?

– Безперечно. Щоб перебувати у хорошій спортивній формі, був змушений суворо дотримуватися вимог тренувального проце-



Майстер спорту міжнародного класу Олександр ПРОКОПЧУК зі своїм сином майстром спорту України Давидом.

вим наставником, бо щиро вболівав за те, щоб наші тренування приносили якнайбільше користі,

тей. Старший син Давид закінчив з відзнакою Міжнародний економіко-гуманітарний університет, де навчався на факультеті фізичної культури і спорту. Він змалку займався спортом, зокрема, стрільбою з лука, навіть брав участь у першості України. Потім захопився важкою атлетикою і я був у нього першим тренером. Мені приємно, що син паралельно з навчанням наполегливо тренувався у спортзалі і досягнув певних успіхів. Він був переможцем обласної першості, на Кубку України у поштовху мав хороший результат – 141 кілограм, а у ривку – 115. Під час відповідальних змагань Давид виконав норматив майстра спорту України і згодом підтвердив його. А нещодавно син одружився і завершив спортивну кар'єру.

Успішно продовжує наші сімейні спортивні традиції син Роман, який нині навчається на 4 курсі факультету фізичної культури і спорту МГЕУ ім. С. Дем'янчука. Захоплюється великим і малим тенісом, виступає на змаганнях за збірну команду університету.

Донька Ангеліна отримала диплом з відзнакою у Рівненській медичній академії і вступила на заочне навчання в Тернопіль-

— Коли ви подружилися зі спортом?

— Цьому, зокрема, послужив такий випадок. Якось під час практичних занять з трудового навчання, коли ми корчували ділянку, я досить легко витягував із землі міцне коріння всохлих дерев. Це помітив лікар Красутський, який тоді працював у медпункті школи-інтернату, і розповів тренеру Валерію Гладішу, що, мовляв, там є такий міцненький хлопчина, тож зацікавтеся ним. Після цього Валерій Володимирович почав залучати мене до тренувань у залі важкої атлетики. Хоча я ще раніше трохи займався греко-римською боротьбою у теж відомого заслуженого тренера України Станіслава Ковалю. Але мене Валерій Гладіш переконав в тому, що я природжений штангіст, і якщо буду серйозно займатися цим видом спорту, то в майбутньому досягну високих результатів. Я погодився на його пропозицію і з роками зрозумів, що талановитий тренер умів стратегічно і перспективно мислити, тобто серед багатьох підлітків умів відразу розгледіти здібних спортсменів.

— Коли вперше на важкоатлетичному помості до вас прийшов більш-менш серйозний успіх?

— Позаймавшись штангою менше року, виграв першість області у своїй віковій групі і ваговій категорії. Потім мене почали залучати до республіканських змагань. У той час щороку проводилося до десяти різних відповідальних всеукраїнських турнірів, першостей та спартакіад.

Скажу, що у 14 років я вже був чемпіоном області і мене включили у збірну команду важкоатлетів Рівненщини. А у 1991 році я виграв юнацьку першість України. Потім в моїй спортивній кар'єрі були досить важливі перемоги, встановлення рекордів республіки.

— Відомо, що у спорті, аби досягнути певних вершин, треба



Почесний гість першості області з важкої атлетики Олександр ПРОКОПЧУК під час урочистого нагородження її переможців і призерів.

су, режиму харчування, переносити чималі фізичні та психологічні навантаження. Для штангіста важливо увійти у певну вагову категорію. Скажімо, я важив 72 кілограми, а треба, щоб вона зменшилася до 67 чи 64 кілограмів. Тому протягом певного часу старався не споживати вермішелі, солодкого, борошняних виробів, аби зменшити власну вагу. Траплялися навіть дещо курйозні випадки. Пригадую, як під час одних дуже відповідальних змагань залишалося якихось п'ять хвилин до завершення зважування штангістів. Я до цього сидів до потемніння в очах у парилці, щоб зігнати вагу, але все ж мав зайвих 300 грамів. Тоді тренер сказав: «Глибоко вдихни і видихни». Я так зробив і став на ваги. На мій подив, я втратив тих так непотрібних кількості грамів тіла і пішов змагатися у бажаній ваговій категорії. Хоча тут слід зазначити, що так звана згонка ваги для штангіста — досить неприємна процедура.

— Як вам, практично професійному штангістові, довелося інтенсивно тренуватися, аби досягнути високих спортивних результатів?

— Коли йшла підготовка до серйозних змагань, скажімо, кубка

чи першості України, ми займалися двічі щодень. Зранку дві години і стільки ж після обіду. Я завжди працював у тренувальному залі з повною віддачею, бо спорт для мене був справжнім способом життя. А ще я мав заповітну мету — виконати норматив майстра спорту міжнародного класу. І у 1995 році я цього досягнув, подолавши у двох рухах штангу відповідно 135 та 165 кілограмів. Згідно з тодішнім положенням щодо заохочення спортсменів, які добиваються визначних показників, за це звання мені виділили двокімнатну квартиру у Березному. І цьому чимало посприяв колишній керівник нашого району Валентин Крока, за що я йому досі щиро вдячний.

— Олександр Дмитровичу, поділіться своїми враженнями про багаторічну плідну співпрацю з відомим заслуженим тренером України Валерієм Гладішем і про нього особисто.

— Він був завжди цілеспрямований на досягнення хороших спортивних результатів своїх вихованців. Тобто бачив мету і наполегливо вів нас до неї. А ще Валерій Володимирович був справедливим, але вимогли-

щоб вони згодом завершувалися перемогою на важкоатлетичному помості. За це і за все інше добро, яке він дарував мені, завжди згадую його словами вдячності. Я задоволений, що В. В. Гладіш був у моїй долі, сприяв формуванню мене як особистості і спортсмена високого класу. Бо в моїх успіхах є частка його тренерського таланту.

— Ви тринадцять років наполегливо долали круті сходи спортивної кар'єри. Коли виникло рішення щодо її завершення?

— Тоді, коли я зрозумів і побачив, що виростаю молоді здібні штангісти, які, як кажуть, уже наступають на п'яти. А в мене не було наростаючих результатів. Крім того, я тоді переніс операцію і у мене виявили незначне зміщення хребця. Тож лікарі радili покидати заняття важкою атлетикою. Хоча навіть у такій ситуації я взяв участь у змаганнях і встановив новий рекорд України. Певний час ще продовжував займатися силовим триборством.

— Як склалася ваша подальша доля?

— Після офіційного завершення виступів на помості я трохи працював тренером з важкої атлетики в ДЮСШ «Колос». І мені приємно, що за цей час я зумів відкрити чималий потенціал юного штангіста Віталія Арбузова, який згодом став переможцем та призером різних рівнів змагань, виконав норматив майстра спорту України.

В той час я вже створив сім'ю, тому треба було думати про власне житло, наше благополуччя. А на скромну тренерську зарплату це було нелегко робити. Тому я розраховувався і почав їздити на заробітки за кордон, зокрема у Німеччину, Швецію, Фінляндію та Польщу.

— Хотілося б трохи більше дізнатися про вашу сім'ю.

— Почну з того, що мені з дружиною Наталією Василівною Бог дарував четверо чудових ді-

тей. Свій медичний університет. Нині працює фармацевтом в одній з березнівських аптек.

А наймолодший п'ятирічний Самуїл ще відвідує дитсадок і готується до майбутнього навчання у школі.

Відверто кажучи, я радий за своїх дітей, за нашу дружну сім'ю і завжди тішуся успіхами кожного з нас, добрими справами, які ми творимо на цій землі.

— Олександр Дмитровичу, безперечно, спостерігаєте за розвитком спорту у нашій державі і в районі. Що ви бачите у цьому процесі?

— На мою думку, треба, щоб держава приділяла більше уваги розвитку фізкультури і спорту, виділяла на те необхідні кошти. Адже я пам'ятаю, як в радянські часи тим, хто був зархований до складу збірної області, видавалися талони на харчування, забезпечували їх спортивною формою. Найвидатнішим спортсменам виділяли безкоштовні квартири, видавали хороше премії. На жаль, нині цього не спостерігається. І часто трапляється, що тренери самі змушені шукати кошти, щоб повезти своїх вихованців на змагання. Зрозуміло, що такий стан речей не сприяє належному рівню розвитку українського спорту.

— І, насамкінець, щоб ви побажали юним та молодим, які серйозно вирішили займатися важкою атлетикою.

— Їм слід калорійно харчуватися, дотримуватися режиму тренувань, виявляти наполегливість у досягненні високих результатів. Треба ставити перед собою мету і невтомно йти до неї. Адже відомо, що вершини підкоряються сильним і терплячим.

— Дякую вам, Олександр Дмитровичу, за змістовну розмову. Бажаю вам і вашій сім'ї найщедріших життєвих гараздів.

— Спасибі й вам за такі щирі побажання.

Розмову вів Павло РАЧОК.

