

Аркадий Попов – мастер спорта!



К званию мастера спорта Аркадий шел 11 лет.

Любовь ЗАВАДСКАЯ

Фото предоставил Аркадий ПОПОВ

Аркадию Попову – 18 лет, в этом году он заканчивает школу и собирается поступать в Военно-космическую академию имени А. Ф. Можайского. А где еще учиться настоящему чемпиону России и мастеру спорта по универсальному бою? Мы встретились с Аркадием и выяснили интересные детали из жизни молодого человека.

– Аркадий, что для вас значит универсальный бой?

– Во-первых, это самозащита. Если вдруг кто-нибудь нападет, я смогу постоять за себя. А так любым спортом мне нравится заниматься. Люблю во дворе в футбол поиграть, еще что-нибудь... Всегда за! В школе вхожу в состав сборной по волейболу, а также бегаю за честь школы.

– Когда отправлялись на чемпионат России по универсальному бою, вы знали, на что идете?

– Конечно. Я знал, что будет тяжело, и готовился. Плотные тренировки были. Весь распорядок дня был нацелен на подготовку к соревнованиям. Мне рассказывали, как это... Ведь в соревнованиях участвовали юниоры – это 18–20 лет, это совершенно другой уровень! Соперники приехали из разных уголков страны, многие были достойны первого места... Мне удалось победить, я думаю, из-за физиологических

особенностей: я высокий и руки у меня длинные. Также моя сильная сторона – ударная техника руками. Мой тренер Сергей Ефимович Пынзарь помог мне ее поставить. И я стараюсь ее все время использовать...

– С чем будет связана ваша будущая профессия?

– С радиоэлектронной связью, то есть буду отслеживать, чтобы вражеские самолеты не пролетали над территорией России. Охранять буду вас!

– А есть личные планы?

– Конечно, я хочу попутешествовать, увидеть мир хотя бы чуть-чуть... Больше всего хочу на какие-нибудь острова, на море.

– Приходилось ли вам в жизни при встрече с хулиганами проявить свои бойцовские навыки?

– Я не допускаю таких ситуаций. А если все-таки нечто подобное случается, заканчиваю все на уровне разговора, не применяя силу, ограничиваюсь дипломатией.

– Есть ли у спортсменов специальное питание, диета?

– Есть у профессиональных спортсменов. А я... что мама приговорит, то и ем. Люблю борщ. Сам готовлю блинчики. Мама научила. Съедаю почти все сам, мама иногда пыгается урвать. Я их ем со сгущенкой... А чтобы держаться в своей весовой категории –

75 кг, просто ем меньше за два дня до соревнований.

– Универсальный бой – это травматичный спорт?

– Если все правильно делать, травму не получишь. Надо быть осторожным. Я никогда не получал травму.

– В вашей семье еще есть спортсмены?

– Нет, но своего сына я вовлеку в спорт. А если будет дочь – отдам заниматься танцами.

– Есть ли у вас личные рекорды?

– Мы каждый месяц сдаем зачет на тренировке – отжимание, подтягивание, приседание, пресс. Могу подтянуться 25 раз, отжаться 70 раз. Все это надо сделать сразу, то есть дается только минута отдыха. Есть норма, которую надо выполнить.

– Думали ли вы, что станете мастером спорта?

– Я начал заниматься универсальным боем с семи лет и делал это для себя, потом «взял» кандидата и понял, что у меня есть шанс выполнить в 11 классе еще и норматив мастера. Поставил цель, к которой шел два года путем упорных тренировок. Вручение знака планируется через два месяца. Я, может быть, не успею даже получить свою награду, буду уже в военной академии, меня ждет курс молодого бойца!