

«Побеждать помогает ХПИ!»

[И. Гаевой]

#8-9 от 24.04.2013



Сегодня лидирующие позиции в мировом пауэрлифтинге (силовом троеборье) занимают спортсмены из России и Украины. Среди представителей нашей страны есть немало чемпионов и рекордсменов турниров самого высокого ранга. В скором будущем в элиту отечественных атлетов может войти и студент НТУ «ХПИ» кафедры химической техники и промышленной экологии, мастер спорта Украины Александр Нарыжнюк (ИТ-196). По крайней мере, этот талантливый парень стремится к этому, и не безуспешно!

«В тренажерный зал, – рассказывает Александр, – я пришел 14-летним хлипким, часто болеющим, парнишкой. Решил немного «подкачаться», почти сразу втянулся. Там познакомился с бывшим тяжелоатлетом, который дал мне базовые методики занятий пауэрлифтингом. Далее начал тренироваться у Виктора Юрьевича Джимы, который проводил занятия в харьковском спортклубе «Бизон».

Весомых результатов Александр Нарыжнюк добился не сразу. Два с половиной года назад он стал выступать в весовой категории до 74 кг и целенаправленно шел к цели – выполнить норматив мастера спорта. Мечта стала реальностью почти через год – в апреле 2012-го. Однако атлет чувствовал, что это далеко не предел его возможностей. Он стал готовиться к чемпионату Украины среди юниоров, рассчитывая, конечно же, на призовое место. Но 4 февраля 2013-го, сам того не ожидая, стал победителем этого турнира!

Следующей ступенью, считает Александр, в его спортивной карьере станет получение значка «Мастер спорта Украины международного класса».

Стоит отметить, что герой этой публикации поступил в НТУ «ХПИ» сразу на 2 курс, окончив с хорошими оценками станкоинструментальный техникум нашего университета. И с первых же дней учебы начал тренироваться у заместителя заведующего кафедрой физвоспитания, доцента С. А. Гляди, не прекращая посещать занятия у В. Ю. Джимы. За это время принял участие во многих областных и всеукраинских соревнованиях среди юниоров и студентов.

Состязания по пауэрлифтингу состоят из трех упражнений: 1) приседание со штангой на плечах; 2) жим лежа; 3) становая тяга штанги. Если говорить о последних достижениях Александра, то в первом пункте он «тянет» 290 кг, во втором – 167,5 кг, а в третьем – 252,5 кг, набирая общую сумму 710 кг. До заветного звания мастера спорта Украины международного класса ему сейчас не достаёт 25 кг, но до февраля 2014 года спортсмен собирается добрать этот вес.

«Мне очень повезло, – говорит Александр Нарыжнюк. – У меня профессиональные наставники, которые поддерживают и помогают, всячески поощряют. А в спорткомплексе ХПИ на ул. Веснина созданы отличные условия для тренировок. Постоянно ощущаю внимание со стороны руководства вуза, которое выделяет часть средств на участия в республиканских соревнованиях, всегда идут мне навстречу декан ИТ факультета Алексей Николаевич Рассоха и преподаватели кафедры ХТиПЭ. Да и друзья из родной группы вместе со мной радуются моим победам и огорчаются поражениям».

Кстати, в свободное от учебы и тренировок время, которого, к сожалению, у Александра очень мало, он любит поиграть в футбол, настольный теннис, с удовольствием путешествует по горному Крыму.

В дальнейшем Александр Нарыжнюк хотел бы стать преподавателем-тренером, для этого он собирается получить второе высшее образование в Харьковской государственной академии физической культуры. Ну а пока он готовится к очередным своим состязаниям, вернуться с которых планирует только с победой!