

В тяжелой атлетике тоже девушки

Воспитанница ярославской спортивной школы олимпийского резерва № 20 Олеся Пеунова триумфально выступила на всероссийских соревнованиях по тяжелой атлетике «Путь к Олимпу» в Москве.

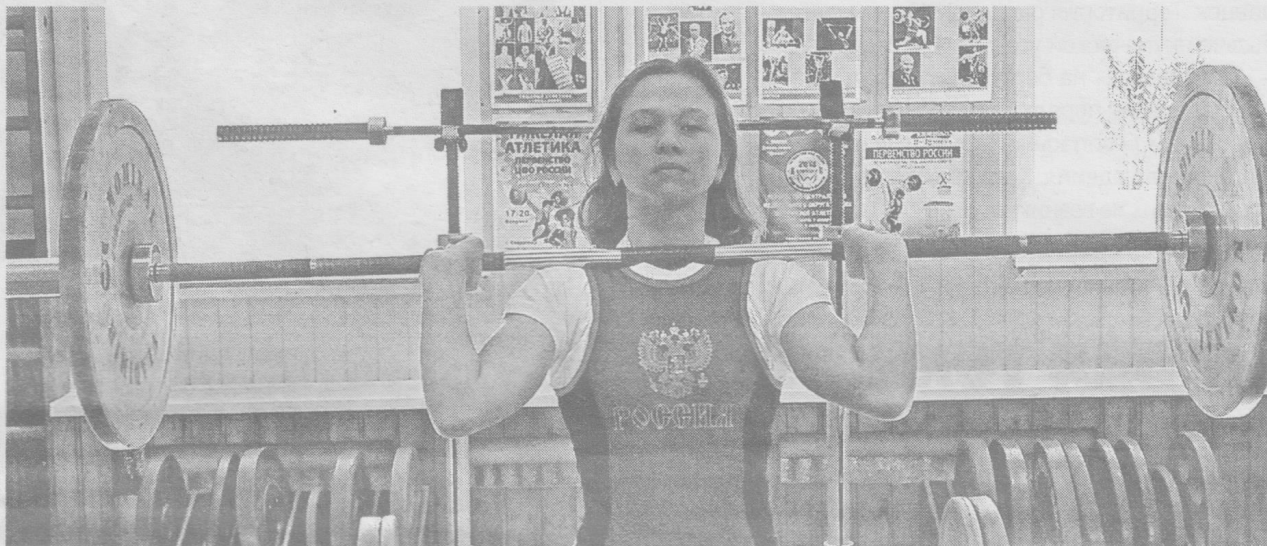


ФОТО АВТОРА

■ АНАСТАСИЯ СОЛОВЬЕВА

Масштабный турнир проходил на помостах СК «Салют Гераклион». В нем принимали участие 500 спортсменов из разных городов страны: юные атлеты с 10 лет, профессионалы и любители. Олеся завоевала «золото» в весе до 45 кг среди девушек 13 – 15 лет с результатом 105 кг в сумме двоеборья. Успешно выполнила все шесть подходов: в рывке подняла собственный вес, а толкнула 60 кг, то есть на 15 кг больше!

Тренирует Олесю ее отец – Михаил Пеунов. Он считает, что нынешний сезон получился у его дочери весьма успешным. Еще в феврале этого года, в свои 12 лет, на состязаниях в Выборге она в весе до 40 кг выполнила норматив кандидата в мастера спорта, подняв в рывке 40 кг, а в толчке – 52, то есть на 12 кг больше собственного веса. Для получения звания кандидата в мастера спорта было достаточно 90 кг, а Олеся в сумме собрала 92. И вот теперь прибавила еще.

– Неплохой результат, учитывая, что тренируемся мы всего-то два с половиной года. А до этого с трех лет были занятия художественной гимнастикой. Так вот на состязаниях по общей физической подготовке внутри группы дочка всегда была первой. Она у меня крепенькая! Семья у нас спортив-

ная. По утрам обязательно зарядка. Особенно она нравится 5-летнему братишке Олеси Георгию, которого отдали в спортивную гимнастику. А старшая сестра Олеси Ксения, ей уже 19, на помосте с 8 лет, в этом году удостоилась звания мастера спорта. И «Путь к Олимпу» выигрывала. Теперь настал черед младшенькой, – улыбается Михаил Пеунов.

Михаил Владимирович – мастер спорта международного класса по тяжелой атлетике, победитель первенства мира, чемпион Европы. А самого его в зал привел отец, мастер спорта СССР по тяжелой атлетике Владимир Пеунов. В свои 76 Владимир Венедиктович в прекрасной форме и тренерскую работу не бросает.

Что же касается Олеси, то не прошло и месяца с той самой первой тренировки, как она вышла на помост и выиграла. Сейчас в ее копилке уже 12 медалей. Все исключительно золотые. Возможно, в ближайшем будущем наград будет столько же, сколько на «чемпионской» полочке сестры. С собой Олеся возит и талисман – плюшевую собачку Таю.

– Самое тяжелое – это справиться с волнением. Хотя не случайно говорят: если не волнуешься, значит, не готов. Главное, собраться в нужный момент и сделать максимум на помосте. А стеснение с опы-

том постепенно пропало, – совсем по-взрослому рассуждает девушка.

По словам Михаила Пеунова, как тренер он достаточно демократичный, спокойный. Нагрузку не форсирует. А на вопрос, с какой из дочек было тяжелее, отвечает, что, безусловно, со старшей. С ней очень долго «росли», шли к результатам. С Олесей же все гораздо быстрее получилось. Хотя сразу штангу, само собой, в руки не дашь. В обоих случаях начинали с деревянной палочки, в которой и килограмма нет: с ней садились, вставали, смотрели на нагрузки, технику. Потом – палочки потяжелее, металлические, на 4 – 5 килограммов. Тут, кстати, очень помогали снаряды, придуманные дедушкой, который, к примеру, связывал несколько палочек скотчем. Далее переходили на детский гриф – 7 – 8 кг.

По характеру же сестры абсолютно разные: старшая сейчас студентка политеха, а Олеся тяготеет к творчеству. В этом году окончила музыкальную школу по классу фортепиано. Из любимого – «Каприччио» Генделя и разные этюды. Обожает рисовать, плести из бисера. Но сейчас все свободное время девушка старается посвящать спорту: тренировки 4 раза в неделю по 2,5 часа. Ближайший масштабный турнир – тульский «Серебряный гриф» – состоится в ноябре. ■