

АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ: «ДРУЗЬЯ НАЗЫВАЮТ МЕНЯ «СУЕТОЙ»



В гостях у журнала «Полиция России» российский лыжник Александр ЛЕГКОВ, олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта России.

олимпийского золота всегда повышенное внимание. Поэтому с большей ответственностью подходишь к тому, как вести себя в обществе, что говорить, общаясь с коллегами-спортсменами, а тем более с журналистами. Это всё хорошие и приятные обязательства, которые автоматически ложатся на каждого спортсмена, представляющего свою страну на международной спортивной арене.

? – Где находились родители во время вашего выступления? Знаю, что некоторые стараются даже к телевизору не подходить, когда выступает близкий человек...

– Родители были в Сочи и все мои гонки смотрели на трибунах. Но мы во время соревнований с ними почти не виделись и встретились только на церемонии награждения, когда мне вручали медаль. Знаю наверняка, что для них это были тяжёлые дни: болели за меня, переживали, плакали. О том, как они за меня болели, говорит тот факт, что после окончания Олимпиады отец попал в больницу.

? – Как вы отметили свою победу в кругу близких людей?

– После соревнований отмечаний никаких не было. Соревновательный сезон ещё продолжался и важно было достойно его закончить. Поэтому сразу поехал на этап Кубка мира. Все празднования состоялись позднее.

? – Вы долго искали себя в различных спортивных зимних дис-

? – Александр, лыжный марафон на 50 километров в последний соревновательный день останется в памяти российских болельщиков как одно из самых ярких событий Игр в Сочи. Ваш незабываемый финиш, который принёс золотую олимпийскую медаль... Что она изменила в вашей жизни?

– Это были мои третьи Олимпийские игры. Первые – в Турине, куда меня отобрали. И это уже достижение, счастье, что я туда попал. В Ванкувер ехал побороться за медаль, но не получилось, потому что

болел. А вот к сочинским играм был готов и психологически, и физически, и морально. И знал, что пришло моё время.

Поэтому в первую очередь эта победа мне дала душевное успокоение, удовлетворение. Олимпийское золото – главная цель для каждого спортсмена. Непередаваемое чувство, когда перед своим именем слышишь «олимпийский чемпион». К этому привыкнуть невозможно.

Что же касается того, как повлияла на меня победа, думаю, я не изменился. Но всё же к обладателю

циплинах. И везде добивались определённых успехов. Как получилось, что в конце концов стали лыжником?

– В подмосковном Красноармейске, где я родился и жил, в каждом дворе стояли хоккейные коробки. Поэтому и моя спортивная карьера началась с занятий хоккеем. Был капитаном детской команды «Вихрь» и играл в качестве нападающего. После того, как в 12 лет стал победителем первенства Московской области на призы клуба «Золотая шайба» (Александр был признан лучшим игроком первенства – *Прим. авт.*), родители решили, что необходимо тренироваться на более высоком уровне – в Москве. Но поездки в столицу требовали слишком больших затрат как по деньгам, так и по времени, да и родители работали, ездить со мной на тренировки было некому. Так что карьера хоккеиста не сложилась. Переживал страшно, потому что любил хоккей – дневал и ночевал на катке. После был период, когда вообще спортом не занимался. Отец порекомендовал выбрать какую-нибудь новую спортивную дисциплину. В итоге пошёл в биатлон. А уже из биатлона в лыжи перебрался случайно: на одном из сборов тренеры-лыжники и переманили к себе.

❓ – Ваша выносливость – это выработанное качество или хорошая наследственность от родителей-спортсменов?

– Конечно, в первую очередь спасибо маме и папе, от которых мне передались очень хорошие данные. Но это не значит, что не пришлось самому прикладывать особые усилия, чтобы добиться больших результатов. По моему мнению, только благодаря труду можно стать чемпионом. И мне пришлось немало попотеть, чтобы завоевать золотую олимпийскую медаль. Я больше 15 лет шёл к этой победе.

❓ – Одним из шагов к ней была Олимпиада в Ванкувере, где вы были близки к победе – заняли 4 место и извинились перед болельщиками за то, что так получилось. Как собраться после такого обидного поражения? Что надо сказать себе, чтобы не опустить руки?

– Я знал, что четыре года пролетят незаметно и всё, что мне нужно делать, – тренироваться. На тот момент мне было 26 лет – это не возраст для спортсмена-лыжника.

После Олимпиады в Ванкувере начал тренироваться под девизом «Я кайфую». То есть получал удовольствие от тренировок, от стартов, от жизни. И старался не думать о проблемах. Тренировался постоянно, каждый день, даже на отдыхе. По две тренировки, в день бегал по 60–70 километров. И всегда верил, что мои большие победы впереди. Хочу, чтобы меня запомнили как большого спортсмена и моё имя в истории лыжных гонок заняло достойное место.

❓ – Увидим ли мы Александра Легкова на Олимпиаде 2018 года в южнокорейском Пхёнчхане?

– Буду прикладывать к этому все силы...

❓ – В России зимы снежные, и где, как не здесь, казалось бы, должны быть комфортные усло-



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Александр Геннадьевич ЛЕГКОВ.

Родился 7 мая 1983 года в городе Красноармейске Московской области в спортивной семье. Отец, Геннадий Викторович, занимался футболом и русским хоккеем. Мать, Ирина Николаевна – преподаватель физкультуры в школе. Старший брат Виктор был биатлонистом.

Лыжными гонками занимается с 1995 года.

Окончил Сургутский государственный университет, где изучал развитие массового спорта. Защитил дипломную работу по теме «Физическая активность людей разного возраста на территории Югры».

В российской команде имеет прозвище Кошка, норвежцы называют Александра Красной Машиной.

Майор Александр Легков – тренер спортивной команды при управлении Центрального регионального командования внутренних войск МВД России.

Неоднократный победитель и призёр чемпионатов России.

Чемпион мира среди молодёжи в Словении (2006).

Серебряный призёр чемпионата мира в Японии (2007).

Бронзовый призёр чемпионата мира в Италии (2013).

Серебряный призёр общего зачёта Кубка мира (сезоны 2006/07, 2012/13, 2013/14);

Победитель (сезон 2012/13), серебряный (сезон 2013/14) и бронзовый (сезон 2011/2012) призёр Кубка мира в дистанционных видах.

Победитель многодневной гонки «Tour de Ski» (сезон 2012/13).

Неоднократный победитель и призёр этапов Кубка мира (каждый сезон с 2006 по 2014 год).

Участник XX зимних Олимпийских игр в Турине (2006).

Участник XXI зимних Олимпийских игр в Ванкувере (2010).

Олимпийский чемпион в гонке масс-стартом на 50 километров и серебряный призёр в эстафете XXII зимних Олимпийских игр в Сочи (2014).

Награждён орденом Дружбы (2014).

Заслуженный мастер спорта России (2014)



вия для тренировок. С чем связан тот факт, что вы большую часть времени проводите за границей?

– К Олимпийским играм я готовился в швейцарском Давосе, где практически и жил на протяжении трёх лет. Такое решение было принято по той причине, что тренировочная база находится на высоте Сочи, а условия для проживания несколько лучше. Имею в виду развитость

инфраструктуры, необходимой для подготовки и выступлений спортсменов-лыжников.

Что же касается тренировок в Сочи – здесь пока ещё несколько сложнее с организацией бытовых условий. В России много мест для строительства спортивных баз, которые, я уверен, будут развиваться, и нашим спортсменам не придётся никуда выезжать, для того чтобы

набрать форму перед стартами. Тем более что сегодня в стране не та ситуация, чтобы платить за сборы наших атлетов. Пока же основные сборы проходят в Швейцарии, Германии и иногда в Италии. Летом сборы в Австралии, поскольку в это время там много снега.

– Любому человеку необходим отдых. Как часто удаётся отвлечься так, чтобы забыть о тренировках?

– Отдыхать очень хочется. Об этом всё чаще и чаще задумываюсь. Профессиональный спорт – это круглогодичные соревнования или сборы, это та же работа.

Пока подолгу отдыхать не получается. Как правило, свободное время бывает только один месяц весной. Тогда я приезжаю домой и отмечаю все праздники сразу. Ведь обычно у меня нет времени ни в Новый год, ни даже в день рождения.

Общаюсь с друзьями. Кстати, ошибочно думать, что мой круг общения – это только спортсмены и журналисты. У меня очень много знакомых, приятелей, которые работают в полиции или являются военнослужащими внутренних войск МВД России. Правда, люди, далёкие от спорта, даже обижаются на то, что я не уделяю им много внимания. Но в целом друзья у меня понимающие. И это самое главное.



Когда получается – вылетаю к друзьям в тайгу на охоту. Люблю пострелять, люблю возвращаться домой с трофеями. Это увлечение у меня с детства. Отец ещё ребёнком брал меня с собой на охоту, на рыбалку, за грибами.

Мне по-прежнему очень нравится хоккей. Я сам постоянно играю, особенно весной, когда есть время. У меня есть полный комплект формы. И не один.

А ещё люблю футбол. С детства болею за «Спартак». Когда было больше свободного времени, посещал все матчи любимой команды, причём в надлежавшей «экипировке».

❓ – Какие черты характера вам в себе нравятся и над чем желательно поработать?

– Считаю одним из своих хороших качеств упёртость. Хочу добиваться всего, и у меня это пока что получается. Хотелось бы научиться быть чуточку выдержаннее. Я бываю излишне импульсивным. Друзья меня называют «суетой».

❓ – В одном из своих интервью вы сказали, что если бы не стали лыжником, то стали бы актёром. Поэтому в свободное время играли в КВН. Может, после завершения спортивной карьеры станете актёром?

– Если предложат попробовать себя на актёрском поприще, с удовольствием соглашусь. Что касается КВН – всё это было давным-давно. Можно сказать, в детстве. Сейчас, когда получается, я бываю на съёмках передачи «Камеди Клуб», неоднократно снимался в популярном телепроекте «Большие гонки». Но серьёзно говорить о моей карьере актёра или шоумена ещё не время. Что касается дальнейших планов, то с радостью попробовал бы.

❓ – Как получилось так, что вы, человек с творческими наклонностями, надели погоны?

– Можно сказать, я продолжатель династии. Мой отец, Геннадий Викторович Легков, – пенсионер МВД. Проработал 20 лет в пожарной охране, которая в то время относилась к органам внутренних дел. Поэтому, когда появилась возможность стать военнослужащим внутренних войск МВД России, долго не думал. Сегодня я тренер спортивной команды при управлении Центрального регионального командования внутренних войск МВД России. После победы на XXII зимних Олимпийских играх из рук Министра внутренних дел Российской Федерации генерал-полковника полиции Владимира Колокольцева получил майорские погоны.

❓ – А на самой Олимпиаде вы обращали внимание на работу сотрудников полиции?

– Для всех иностранцев, для всех спортсменов наши сотрудники, одетые в волонёрскую форму, были невидимы. Их присутствие на олимпийских объектах выглядело так, как будто ребята просто стоят для того, чтобы в случае необходимости помочь участникам, болельщикам или гостям соревнований.

❓ – Немного о личном. 21 апреля 2012 года вы женились. Как жена мирится с вашим ритмом жизни, с вашими длительными отлучками?

– Как Татьяна пошла на такой шаг, надо спросить у неё... Она верит в меня и спасибо ей огромное за это. Я ценю её ещё и за то, что очень долго меня ждала. Иногда Таня приезжает к нам на сборы. И несмотря на то, что сама никогда не была спортсменкой, научилась понимать меня, привыкла к моему графику и тренировочному режиму.



В этом году я принял решение немного поменять приоритеты. Теперь семья для меня выходит на первый план. Добившись главной цели, могу себе это позволить. Соответственно, сразу появились семейные хлопоты, которые, конечно, приятны, но совмещать со спортом их очень тяжело... Лыжи, безусловно, остаются. И если я всё правильно организую, то ещё побегая и поборюсь за медали.

❓ – Что бы вы хотели пожелать российским женщинам в их весенний праздник?

– Чтобы каждая российская женщина чувствовала себя пусть не олимпийской, но богиней. Любимой близкими, защищённой и – самое главное – нужной своей семье, своим друзьям. Чтобы мужчины дарили внимание и цветы не только 8 Марта, но и во все остальные дни. Желаю счастья, здоровья, успехов, любви и исполнения самых заветных желаний!

Беседу вела Тамара ВОЙНОВСКАЯ
Фото из личного архива
Александра ЛЕГКОВА