До Міжнародного дня спорту на благо розвитку та миру та Всесвітнього дня здоров’я.

Інтерв’ю

з харківським плавцем- параолімпійцем, Заслуженим майстром спорту України, восьмиразовим параолімпійським чемпіон, срібним та шестиразовим бронзовим призером Літніх Паралімпійських ігор, одинадцятиразовим чемпіоном світу, чотириразовим срібним призером чемпіонатів світу, дванадцятиразовим чемпіоном Європи, п'ятиразовим срібним та дворазовим бронзовим призером чемпіонатів Європи - **Вераксою Максимом Олександровичем.**

З 2015 року Максим входить у список найкращих спортсменів за всі роки в історії незалежної України.

Підготували та провели інтерв’ю:
вчитель фізичної культури **Кулик Наталя Євгеніївна**
учень 3-го класу **Настич Максим**

- Сьогодні я, учень 3-го класу Харківської санаторної школи №11, Настич Максим, беру інтерв'ю у надзвичайного спортсмена, людини з незламним характером і непереборним бажанням досягти своєї мети – Максима Веракси!

М.Н. - Добрий день! Максиме, Ваше спортивне життя розпочалося в ранньому віці – в три роки, до басейну Вас привів батько, Олександр. Чи пригадуєте, яким було Ваше перше тренування та які поради давав батько?

М.В. - Перше тренування для мене було неочікуваним. Батько мене зненацька кинув у басейн і я відразу пірнув під воду, виринувши з води, я закричав і поплив до бортика. Ось таким було моє перше тренування в трирічному віці, і таким я його запам'ятав.

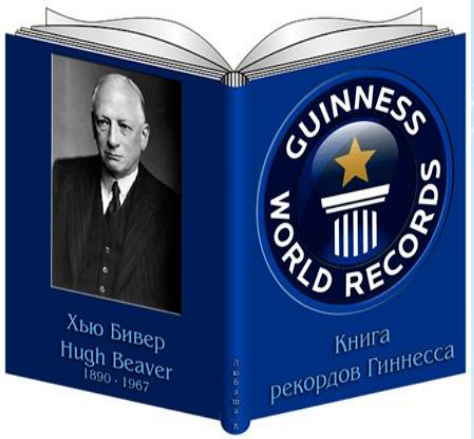
На цьому тренуванні від батька ніяких порад не було, а от мої емоції були неперевершеними. Саме ці емоції залишилися зі мною і до сих пір.

М.Н. - Максиме, вашим першим тренером був батько. В якому віці Ви вибороли першу нагороду, якою вона була, і які поради, слова привітання Ви почули від батька?

М.В. - Перша перемога була так давно. Здається, мені тоді не було ще й десяти років. Перемогу я здобув у першій дистанції на 200метрів «батерфляєм», за неї я отримав не медаль, а футболку, яка досі зберігається у батьків, і для мене вона є дуже значною. На тих змаганнях за призовий фонд відповідали батьки спортсменів. А ось першу медаль на змаганнях я отримав в чотирнадцять років. Змагання проходили в Україні і я виборов третє місце.

Довідка.

Ба́терфляй (Дельфін, Баттерфляй, серед плавців просто Флай англ. Butterfly) - технічно найскладніший і найутомливіший стиль плавання. Це стиль плавання на животі, в якому ліва і права частини тіла одночасно здійснюють симетричні рухи: руки виконують широкий і потужний гребок, дещо піднімаючи тіло плавця над водою, ноги й таз виконують хвилеподібні рухи. При цьому потрібно зберігати темп і частоту гребка.



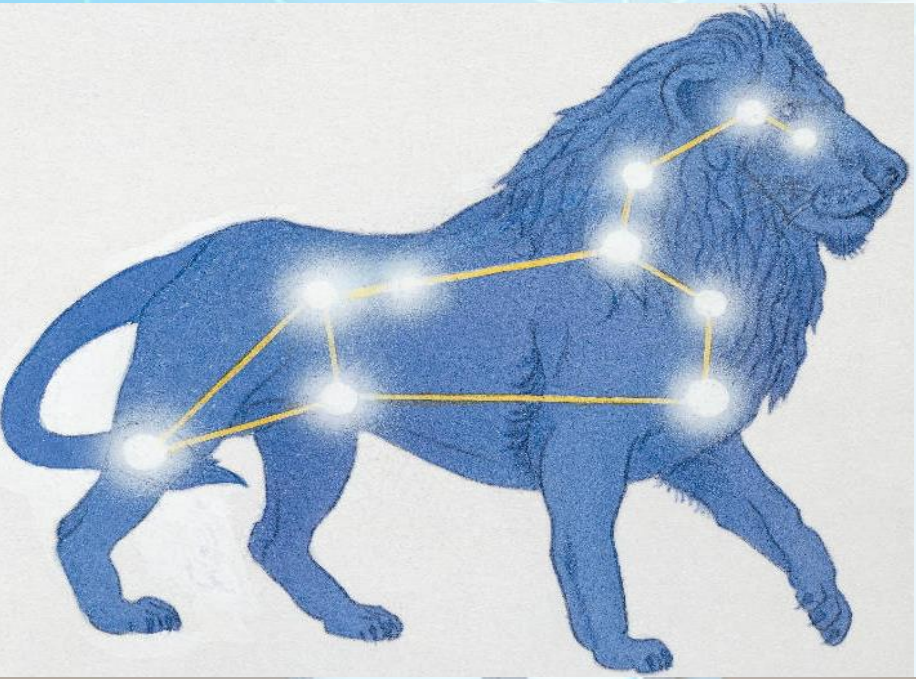
М.Н. - Розкажіть про свої емоції, відчуття, коли Ви дізналися про те, що занесені до книги рекордів Гіннеса як найшвидший плавець-паралімпієць? Хто Вам повідомив цю новину?

М.В. - Про цю новину мені повідомила мама**,** я навіть і не знав, що в параплаванні можна увійти до книги рекордів Гіннеса. Час, за який я подолав дистанцію 50 м вільним стилем, дійсно був рекордним, але що він буде таким значним і потрапить до такої книги, я навіть і уявити не міг. До речі, цей рекорд світу дійсний і досі, з 2009 року не побитий. Ось якось так.

Довідка.

У 2009 році спортсмен занесений до книги рекордів Гіннеса, як найшвидший плавець-паралімпієць (22.99 – такий рекорд на дистанції 50 м в/с встановив харків'янин). У Харківській області цій результат є рекордом і серед спортсменів без фізичних вад.

Плавання вільним стилем - це змагання з плавання, визначені правилами Міжнародної федерації плавання (FINA), як такі у яких на учасників поширюються лише кілька обмежень щодо гребків. Перегони вільним стилем є **найпоширенішими з усіх змагань з плавання**. Дистанції починаються з 50 метрів (50 ярдів) і досягають 1500 метрів (1650 ярдів) також відомі як миля. Термін «вільний стиль» іноді використовується як синонім «кролю» оскільки це **є найшвидший стиль плавання**. Зараз це найпоширеніший стиль, який використовується на змаганнях.



М.Н. - У 2008 році Ваша мама, Любов Михайлівна, під час інтерв'ю сказала: «Син в дитинстві завжди говорив: «Я перший!» Ну а ким ще може бути людина, яка народилася під сузір'ям Лева? Тільки лідером!» Ви вважаєте себе лідером по життю?

М.В. - Мабуть, у якихось справах так! Коли берусь за якусь справу або виступаю на змаганнях, я завжди викладаюсь повністю на всі 100%.

Не можу робити справу на половину,
якщо робити - то гарно,
якщо пливти - то на золоту медаль. І ніяк по-іншому.

М.Н. - Максиме, на Вашому рахунку велика кількість медалей різного ґатунку з чемпіонатів Світу, Європи, Паралімпійських ігор. Яка для Вас найдорожча медаль і чому?

М.В. - Найдорожчі медалі це ті, які були здобуті в боротьбі за соті долі секунд. Це ІІІ місце в Токіо - 2021 на дистанції 50м. в/с. Тоді виборов у IV-го та V-го місця дві соті і це мені дало можливість стати бронзовим призером. Ця медаль була для мене як золота.

В Ріо - 20216 році сталася майже така ж сама ситуація. На дистанції 100м. брасом я посів ІІІ місце, випередивши суперника на три секунди. Протягом всієї дистанції я був четвертим, і тільки потужні останні оберти рук вирішили мою долю та долю третього місця. Сам ці медалі для мене мають велике значення.

Перше місце - це все зрозуміло: радість, емоції, настрій. Але ж медалі, які ти начебто «вирвав» у суперників в останні секунди, за моїми відчуттями є найдорожчими і найбільш значущими.

Довідка.

XVI Літні Паралімпійські ігри (яп. 2020年夏季パラリンピック会, англ. 2020 Summer Paralympics) - 16-ті паралімпійські ігри, що **проходять у Токіо** з 24 серпня по 5 вересня 2021 року, та є міжнародною багатопрофільною подією для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями, якою керує Міжнародний паралімпійський комітет.

XV Літні Паралімпійські ігри - Паралімпійські ігри, що **відбулися в Ріо-де-Жанейро** з 7 вересня по 18 вересня 2016 року. Місце проведення ігор визначене 2 жовтня 2009 року в Копенгагені одночасно із вибором столиці XXXI Літніх Олімпійських ігор.

Брас (від фр. brasse, можливо, від лат. brachia - «руки») - стиль спортивного плавання на грудях, при якому руки і ноги виконують симетричні рухи в площині, яка паралельна поверхні води.

Брас - найповільніший стиль плавання. Брас має велике прикладне значення: можливість пропливти найбільшу відстань з найменшими енерговитратами, безшумне плавання, плавання під водою.

М.Н. - У Вас є донечка та синочок, чи прогнозуєте їм спортивну кар’єру? А якщо станеться так, що вони не оберуть плавання, тоді який вид спорту Ви їм запропонуєте?

М.В. - Плавання можна дітям давати як базу, бо цей вид спорту розвиває всі м’язи та легені. А там як життя покаже, але вміти плавати вони в мене будуть точно. Якщо діти оберуть інші види спорту, я не буду проти.

Зараз вони займаються плаванням, у них є свої тренери, я за ними спостерігаю але в тренувальний процес не втручаюся і не примушую ходити на тренування. Донька та син повинні самостійно вирішити, чи потрібно їм продовжувати займатися плаванням, чи можливо треба змінити вид спорту.

До війни діти займалися в басейні «Акварена», а зараз відвідують басейн спорткомплексу Національного технічного університету "ХПИ".

М.Н. - Максиме, Ви стали видатним спортсменом, який прославив Україну на світових аренах. Чи плануєте Ви свій професійний досвід передавати як тренер і якщо так, то це будуть діти чи дорослі спортсмени?

М.В. - Коли я почну тренувати, то скоріш за все оберу дитячу групу. На жаль, під час тренування дорослих спортсменів інколи виникають питання стосовно їх дисципліни, починаються пропуски в тренуваннях. Доросле життя вносить в тренувальний процес свої мінуси, від яких страждає не тільки сам спортсмен, а й його тренер. Негативні емоції нікому не потрібні.

Я ж хочу навчати діток, як то кажуть, з «нуля», навчити любити цей вид спорту, гарно плавати і щоб це було в насолоду.

Я розумію та відчуваю серцем, що ця вікова категорія мені дуже близька.

Василь Кеке,
заслужений тренер України.
Тренує Максима Вераксу вже 30 років.

М.Н. - Максиме Олександровичу, дякую Вам за цікаву розмову. Щира любов до своєї справи, вміння боротися і перемагати всупереч усім важким випробуванням допомагають Вам продовжувати радувати своїх уболівальників і, як і раніше, високо нести прапор переможців, прапор українського спорту.

Своїм прикладом Ви довели, що людина з незламним духом, незважаючи на складнощі долі, досягне своєї мети!

Дякую!