

Железный человек в белом халате

19 февраля 2015

На предложение рассказать свою спортивную историю заместитель главного врача по медицинской части городской клинической больницы скорой медицинской помощи, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры госпитальной хирургии РязГМУ Александр Копейкин откликнулся с энтузиазмом. «Надо как можно больше говорить о пользе спорта, физкультуры. Многие наши пациенты, возможно, никогда не попали бы в больницу, если бы знали, что активный образ жизни позволяет не допустить целого ряда заболеваний», – был его аргумент.



Лекарство от стресса

– Регулярная физическая активность – первая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. А какой это прекрасный способ борьбы со стрессом! Значительный перечень болезней – это болезни метаболизма. Стрессы, гиподинамия, неправильное питание – вот три кита, которые ведут к нарушению обмена жиров, снижению толерантности к глюкозе, то есть риску сахарного диабета, артериальной гипертонии, гормональным нарушениям, – все это Александр Копейкин объясняет своим больным и личным примером показывает, насколько интересной, насыщенной, а главное, здоровой может быть жизнь современного человека, невзирая на степень занятости и более чем напряженную сферу деятельности.

– Бывает, возвращаешься после работы, голова настолько забита, что срочно требуется выход стрессу. Для меня это – бассейн (раньше я ходил во Дворец детского творчества, сейчас – в «Аквamed»), зимой – лыжи, когда погода позволяет – пробежки на стадионе «Спартак». Недавно открылся биатлонный комплекс, теперь стараюсь каждый вечер выбраться туда, – говорит о своем спортивном расписании хирург.

К физкультуре как способу релаксации, спорту как неотъемлемой части жизни, по словам Александра Копейкина, его приучили в семье.

– Вместе с отцом катались на лыжах, на велосипеде. Сестра занималась легкой атлетикой, я – плаванием. В годы учебы в институте принимал участие в различных спортивных соревнованиях, в том числе бегал кроссы, но чемпионом никогда не был. Мой сын занимается греблей на байдарках, приносит медали, и здесь он уже обогнал меня, – рассказывает Александр Копейкин.

К личным вершинам

Настоящие спортивные достижения случились у заместителя главного врача БСМП совсем недавно. Здесь необходимо отметить, что в коллективе больницы немало спортивно ориентированных врачей. Например, Михаил Гевурян, заведующий отделением анестезиологии, много лет занимается бегом, регулярно занимает призовые места в легкоатлетических и лыжных соревнованиях. А врач-травматолог Сергей Смазнов в 2013 году стал чемпионом мира по лыжным гонкам среди медицинских работников на марафонской

дистанции. Вот он-то, по словам Александра Копейкина, и заразил коллегу страстью к соревнованиям:

– Я каждый год ставлю для себя какую-нибудь цель. Например, с 2011 года зимой регулярно участвую в лыжных марафонах. Моим первым марафоном стал Есенинский, ежегодно проходящий в Спас-Клепиках в первые выходные марта. По совету Сергея зарегистрировался на Дёминский (Ярославская область) лыжный марафон, входящий в серию Российских лыжных марафонов Russialoppet (с 2013 года вошел в серию Международных лыжных марафонов Worldloppet. – прим. ред.), и также успешно его преодолел. Теперь невозможно остановиться. В летний период участвую в полумарафонских забегах. Жаль только, что в последние годы не проводится когда-то традиционный солотчинский полумарафон, знаменовавший открытие легкоатлетического сезона в Рязанской области. А в 2012 году я увлекся триатлоном, привлекая возможностью реализовать навыки трех циклических видов спорта в преодолении одной соревновательной дистанции. У нас в Солотче в последние выходные июля вот уже несколько лет проходит триатлон «Лысая гора». Я принял в нем участие, мне очень понравилось, и уже через год поставил себе задачу подготовиться и преодолеть «железную» дистанцию соревнований Ironman.

В режиме non-stop

Ironman — это соревнование по триатлону, состоит оно из трех этапов, проводимых в следующем порядке с остановкой только для смены экипировки: заплыва на 3,8 километра, велосипедной шоссейной гонки на 180 км и забега на 42 км 195 метров. Суммарно получается почти 226 километров. На все это спортсмену дается не более 17 часов. В июне 2014 года Александр Копейкин стал первым «железным человеком» в Рязани. Для этого он поехал на соревнования в Ниццу.

– Триатлон сегодня – один из самых популярных массовых видов спорта как в Европе, так и в Америке. Каждый старт собирает внушительное количество спортсменов-любителей, соревнующихся плечом к плечу с профессионалами. В России триатлонное движение стремительно развивается, и даже в Рязани у него все больше поклонников, – поясняет Александр.

Проплыть почти четыре километра по морским волнам ему удалось за один час девять минут, велосипедную дистанцию (180 километров по Альпам, среди цветущей лаванды) преодолел за шесть с половиной часов. Общее время, потраченное на всю дистанцию, включая марафонский забег, составило более одиннадцати часов. Чтобы достичь этой цели, за полгода до соревнований Александр приступил к тренировкам. Программу занятий отыскал в Интернете через форум триатлетов. По словам врача, он – спортсмен-одиночка, сам себе и тренер, и диетолог (питание в программе подготовки и на этапе прохождения дистанции играет не последнюю роль). Двадцать одну неделю пришлось жить по особому расписанию, причем «без отрыва от производства», конечно, нередко забирая семейное время.

– Три раза в неделю плавание, от 30 минут до полутора часов за тренировку. Нагрузку на велосипеде вырабатывал на своем «шоссейнике», прикрепленном к турботренажеру, доводя время тренировки до 4,5 часа. Нахожусь дома, кручу тренажер, одновременно читаю профессиональную литературу или проверяю уроки у детей. В воскресенье встал в пять утра и поехал в Клепики на велосипеде. Безусловно, самые продолжительные тренировки планировал на выходные, когда я не на работе. В будни мне удавалось сочетать плавание и бег или велосипед и бег. Бегал в «Наташкином» парке, на «Спартаке», а в обеденное время, если у меня не было операций, успевал «нарезать круги» в манеже «Юность». Максимальное время, отданное тренировкам за неделю, составляло до 18 часов, – рассказывает о подготовке к триатлону спортсмен.

И пусть результат, который показал Александр Копейкин на дистанции, отличается от лучшего по России почти на три часа, главным итогом для него был сам факт преодоления трудной дистанции в сложных климатических условиях с первого раза. И на всю жизнь останется в памяти восторг в глазах любимой жены и детей, встречавших его на финише!

Не будучи профессиональным спортсменом, Александр Копейкин за полгода смог самостоятельно подготовиться, пройти дистанцию и получить титул «железного человека». Что же побуждает людей к участию в состязаниях на выносливость?

– Почему люди идут соревноваться? Просто интересно преодолеть себя, доказать самому себе и окружающим, что нет границ человеческих возможностей. И для этого не надо кардинально менять образ жизни, профессию, – уверен Александр. – При грамотном

планировании, отказе от пагубных привычек можно вполне сочетать достижение профессиональных целей, успешно решать семейные вопросы и находить время для хобби. От себя добавим: для занятий триатлоном даже не требуется специальных условий, только желание, наличие велосипеда, плавательного костюма и пары кроссовок. И хотя в Рязани нет специальных велодорожек для тренировки велосипедистов-шоссейников, есть много замечательных веломаршрутов в окрестностях Рязани для внедорожного велосипеда, например в пойме Оки или в районе Солотчи. Строятся новые бассейны, ФОКи и фитнес-центры, где можно улучшить плавательные навыки. Бегать можно в городских парках или на стадионах, а при желании можно получить пропуск в легкоатлетический манеж «Юность». Так что, кто хочет, тот обязательно найдет способ и достигнет цели.

Сегодня заместитель главного врача БСМП Александр Анатольевич Копейкин продолжает тренировки. Цель на 2015 год поставлена: июньский марафон «Белые ночи» в Санкт-Петербурге. Пожелаем ему удачи...

Светлана Максимова

По материалам сайта «Рязанские ведомости»