



**Наталья Кочешкова,**  
фото из архива В.Кайдаша

**В** этом году мастер спорта по лыжным гонкам саровчанин Вячеслав Кайдаш стал пятикратным чемпионом мира среди любителей! Благодаря отменным природным данным, необычайному упорству, настойчивости и силе воли он смог достичь высоких спортивных результатов.

Вячеслав Кайдаш начал заниматься лыжами в 7 лет. В секцию ДЮСШ «Икар» его привел дедушка, который когда-то тоже занимался спортом. Мама Вячеслава тоже искренне поддерживала интерес сына к лыжам и его стремление к занятиям. Спорт навсегда и прочно вошел в его жизнь.

— *Поначалу было тяжело, —* говорит Вячеслав. — *Лишь позже пришло осознание того, что нужно заниматься чем-то полезным и развиваться. В течение десяти лет я занимался в ДЮСШ «Икар» у тренеров Елены и Николая Седовых. Помню, в детстве я постоянно был при деле: сборы, тренировки, а летом в составе спортивного отряда ездил в «Лесную поляну». Спорт приучил меня к дисциплине, порядку и режиму, и я до сих пор этого придерживаюсь. Мне хотелось показать отличный результат и доказать, что я сильнейший. В общем-то, так и было. Являясь одним из сильнейших в области по лыжным гонкам, занимал первые места и практически всегда становился призером.*

Парень рассчитывал на продолжительную спортивную карьеру и даже пожертвовал учебой в школе ради спорта. Но не сложилось... После окончания спортивной школы, несмотря на свои великолепные достижения и непреодолимое желание заниматься спортом, он оказался никому не нужным... В одиночку, в 17 лет ему пришлось искать иные пути самореализации. Спорт стал для него средством зарабатывания денег. Как известно, многие спортсмены зарабатывают тем, что выступают на внутриведомственных соревнованиях силовых структур. Вячеслав выступал на спортивных первенствах за внутренние войска, полицию, а сейчас — за МЧС и ФГУП «Атом-охрана». В 2013 году на отраслевых соревнованиях в Новоуральске Вячеслав Кайдаш стал победителем зимней спартакиады «Атомиада-2013» и был признан лучшим спортсменом Росатома. В 2015 году в Глазове стал ее бронзовым призером, а

шел шестым к финишу, а в спринте стал девятым. Он показал лучший результат в своей команде.

— *Спорт — это мой хлеб, благодаря которому я зарабатываю деньги. Можно сказать, что я занимаюсь спортом профессионально. У меня есть свои определенные старты, которые я обрабатываю. Когда закончится активная пора, буду просто гулять на лыжах. Я придерживаюсь строгого режима: встаю в 8.00 или 8.30, бегу на тренировки. При каждой возможности сплю в обед. Ограничений в питании у меня практически нет, за исключением того, что я не ем майонез, белый хлеб и сахар, который заменяю шоколадом в разумных количествах.*

В прошлом году Вячеслав Кайдаш принял участие на кубке мира мастеров по лыжным гонкам среди любителей, который проходил в Сыктывкаре. Своё участие в состязаниях подтвердили более 1000 спортсменов из разных стран мира: Италии, Швеции, Дании, Норвегии, Германии, Швейцарии, Франции и Канады. На трассе шла упорная борьба за призовые места. В своей возрастной группе 30-34 года Вячеслав Кайдаш дважды пришел к финишу первым, а также выиграл «золото» в составе сборной команды России в эстафете. Таким образом, он стал трехкратным чемпионом мира! Это был его оглушительный успех!

В этом году Вячеслав ездил в Финляндию на кубок мира мастеров по лыжным гонкам и вновь подтвердил свои достижения. В Финляндии саровчанин Вячеслав Кайдаш взял «золото», «серебро» и в составе сборной команды России в эстафете еще одно «золото». Теперь Вячеслав Кайдаш — пятикратный чемпион мира по лыжным гонкам среди любителей!

— *По достижению определенного возраста я планирую перейти в разряд спортсменов-любителей (физкультурники), —* говорит Вячеслав. — *Лыжные гонки — это каждодневные тренировки, это колоссальные физические нагрузки. Это спорт на износ. После ударной дозы тренировок нужно грамотное восстановление под контролем врача. А мы обходимся баней, бассейном и массажем за свой счет. Любители спорта предоставлены сами себе. Медицинское обследование я прохожу на работе раз в год. Перед соревнованиями, которые организует ВНИИЭФ, в «Академии здоровья» у спортсменов снимают кардиограмму. Врачи напишут «годен», и на этом медицинский контроль заканчивается. У нас нет своего спортивного врача.*

Известно, что тренировки профессиональных спортсменов проходят под пристальным присмотром врачей. Медики контролируют уровень лактата крови (молочная кислота), который помогает определить интенсивность нагруз-

Случается, что гонки проходят как на одном дыхании, после них не устаешь, говорит В.Кайдаш. А бывает, что лыжник бежит ту же самую дистанцию, но выматывается настолько сильно, словно марафон пробежал. Это свидетельствует о степени готовности организма к нагрузкам.

— *В принципе, психологически я всегда готов к гонкам, —* говорит Вячеслав Кайдаш, — *но не всегда подготовлен физически. В ДЮСШ «Икар» нас учили тактике лыжных гонок, а позже я набирался опыта и знаний в институте физкультуры и при общении с другими лыжниками. Сейчас более осознанно подхожу к соревнованиям, анализирую свои возможности и рационально распределяю силы на участках дистанции. У нас же нет медицинского контроля. Все приходится делать самому.*

По самочувствию, выходя на масс-старт, он старается не отпустить соперников, если кто-то из них пытается оторваться. Если противник сильнее, а это всегда чувствуется, тогда «отпускает» и пытается разложить свои силы до финиша разумно. Темп подбирается с учетом физической подготовленности. Если готов к соревнованиям, то работает в обычном темпе и силе. В гонке с раздельным стартом происходит по-другому: там силы распределяются на всю дистанцию: на каком-то участке бег становится спокойнее, на другом — скорость увеличивается, а где-то спортсмен выкладывает на все сто процентов.

Фактически каждый день зимой Вячеслав Кайдаш тренируется на лыжной базе, а летом — на лыжероллерной трассе. Условия для проведения тренировочных процессов и соревнований в нашем городе он считает самыми лучшими в области. Летом и осенью с удовольствием ходит в бассейн, занимается полиатлоном, любит играть в волейбол и считает эти виды спорта восстановительными процедурами и психологической разгрузкой. Чтобы лыжи не надоедали.

Его привычные дистанции — 5, 10, 15 и даже 30 км. На 50 км он бежит редко и считает это расстояние невероятно изматывающим. Однажды в 21 год он одолел самую тяжелую трассу в своей спортивной жизни — 75 км. Это был Арзамасский лыжный супер-марафон, который проводится ежегодно. И больше на такое расстояние бежать не стал...

— *Я решил попробовать преодолеть эту дистанцию, —* говорит Вячеслав Кайдаш. — *Лыжи тогда что-то не ехали, но, сжав зубы, я решил бежать. Доехал на морально-волевых качествах, из спортивной злости. Как же так? Я и не доеду?! Доехал. Мне все легко давалось лет до 30, а сейчас сложнее. Дольше восстанавливаюсь после тренировок и соревнований, быстрее устаешь. Пока здоро-*

