В пятый раз 5,5

17.09.2021

Заместитель начальника МОБ Фрунзенского РУВД столицы подполковник милиции Виталий Шибко в этом году в пятый раз участвовал в Минском полумарафоне на дистанции 5,5 км. В 2022-м рассчитывает взять новую планку

Найти свое

Виталий Викторович подчеркивает: чтобы физическая активность была не в тягость, надо найти свой вид спорта.

— Сам начал бегать не так давно — в 2017 году, — рассказывает он. — Супруга к тому моменту занималась уже несколько лет и не раз предлагала попробовать, но я был не готов. А в один прекрасный день подумал: почему бы и нет? И с первой же пробежки понял: это мое.

Причем, как признается В. Шибко, в поиске своего вида спорта он находился давно. Во время учебы в Белорусском государственном педагогическом университете имени М. Танка увлекался плаванием, после играл в волейбол и даже участвовал в чемпионате ГУВД Мингорисполкома среди руководителей (тогда занимал должность начальника ООПП Партизанского РУВД столицы). Однако ничто не увлекало всерьез и надолго. А бег сразу стал неотъемлемой частью жизни.

— Все потому, что занимаюсь не ради призовых мест, а для души, — уверен офицер.

Именно ради удовольствия Виталий Викторович в минувшее воскресенье в пятый раз поучаствовал в Минском полумарафоне. Вместе с главой семьи на старт вышли жена Ольга и 16-летний сын Кирилл. А вот дочка осталась в группе поддержки: взрослая дистанция ей пока не по силам.

— Хотя в 2019-м, когда Катерине было четыре года, она участвовала в настоящем соревновании! — удивляет замначальника МОБ. — Тогда организовали детский забег на 500 мет- ров — жаль, что сейчас этого этапа не предусмотрели. Дочь до сих пор с гордостью показывает всем медаль участницы полумарафона.

Офицер и его близкие без труда покорили привычную дистанцию в 5,5 км и настроились в следующем году повысить планку. Виталий Шибко планирует пробежать десять километров, а потом, возможно, замахнется и на 21.

Советы начинающим от Виталия Шибко

Определитесь с видом спорта.

Тренировки должны изнурять, но в то же время приносить удовольствие. Находясь в поиске, экспериментируйте: занимайтесь бегом, йогой, плаванием, армрестлингом — в чем-то обязательно себя найдете.

Не бросайтесь в омут с головой.

С первых тренировок много бегать – плохая идея. Увеличивайте темп и расстояние постепенно: сегодня — 500 метров, через неделю — 1000 и так далее.

Не бойтесь начать.

Даже если не срастется с бегом, хотя бы попробуете. Только не бросайте после одной попытки.

Не смотрите на других.

Если сосед пробегает каждый день по пять километров, это совсем не значит, что вы обязаны так же. Ориентируйтесь на свои ощущения и не старайтесь прыгнуть выше головы.

Милицейский спорт

Напряженные служебные будни, действительно, не всегда позволяют найти окно для спорта. Но Виталий Шибко уверяет: это препятствие преодолимо.

— Ведь предусмотрены еженедельные занятия по физподготовке. Не пропускаю их и слежу, чтобы в зал приходили подчиненные, — подчеркивает он. — Каждый милиционер, и особенно представитель МОБ, должен быть подтянутым, крепким, чтобы суметь при необходимости грамотно применить физическую силу, задержать преступника, не растеряться в нестандартной ситуации.

Увлечение спортом не раз выручало Виталия Викторовича на службе.

— Как-то, еще когда был участковым, пришел к минчанину, которого требовалось направить в ЛТП. Увидев меня, он выскочил из квартиры и рванул на улицу. Вот тут и пригодились скоростные навыки: без особого труда догнал подопечного и сопроводил в поездку.

— Семья вдохновляет и мотивирует работать над собой. Сын, кандидат в мастера спорта по плаванию, не пропускает ни одного масштабного забега в городе, — делится Виталий Викторович. — С удовольствием составлял бы ему компанию, но служебный график не всегда позволяет. Хотя главное — желание: в этом году стартовал на МПМ после суточного дежурства — усталость как рукой сняло!

Как добежать до финиша полумарафона?

Виталий Шибко дает два простых, но рабочих совета:

— Не спешите на старте, но и не переходите на шаг.

Многие новички боятся сразу остаться в хвосте и потому первые метров 500 летят на всех парах. В результате — одышка, забитые ноги и ужасное самочувствие на финише.

Но и переходить на шаг нельзя, потому что потом психологически сложно бежать в прежнем ритме. Если появилась боль в боку или стало трудно дышать — лучше снизьте темп. Организм скоро адаптируется к нагрузкам, и станет легче.

Главное — не сдавайтесь и не сходите с дистанции!

Ежегодные зачеты 38-летний офицер сдает только на «хорошо» и «отлично». Причем укладывается даже в нормативы не своей, а возрастной группы 25 — 30 лет.

— Когда только пришел в милицию, жил в общежитии на 12-м этаже. Мне не составляло труда подняться домой без лифта. С легкостью могу так же и сейчас — отличная кардиотренировка, кстати.

А еще В. Шибко гордится, что уже 13 лет не был на больничном.

— Уверен, что иммунитет и выносливость выработались именно благодаря регулярным занятиям спортом, — подчеркивает он.

Мария КВАШЕВИЧ.
Фото автора

Источник: minsk.mvd.gov.by/ru/news/6608

Поделиться

Похожие записи

12.04.2023

Знал, что ключ находится в кассе. Бывший работник похитил деньги организации

Далее

12.04.2023

Снял комнату на Каменной Горке и выращивал там коноплю. Хозяева были не в курсе

Далее

12.04.2023

«Современники и потомки, склоните головы, тут спят вечным сном те, кто не стал на колени перед врагом»

Далее

© 2022 Информационный сайт города Минска. ГАИ Минска
Информация взята из открытых источников. Данный ресурс не является официальным сайтом ГАИ или какой-то другой структуры. Данный сайт только для ознакомления и информирования