



Член спринтерской сборной России, полуфиналист спринта на Играх-2014 Антон Гафаров из-за травмы спины досрочно закончил сезон. В интервью он откровенно рассказал о том, что именно с ним произошло.

Для многолетнего члена сборной России по лыжным гонкам хантымансийца Антона Гафарова прошедший сезон стал, пожалуй, одновременно самым счастливым и самым неудачным в карьере. Он успешно начал зиму с призовых мест на [FIS-старте](#) и [этапе Кубка мира в Финляндии](#)

. Далее были попадания в десятку сильнейших на этапах Кубка мира в [Азиаго \(Италия\)](#)

, Шклярска Порембе (Польша) и [Драммене \(Норвегия\)](#)

. Но 11 февраля 2014 году в Сочи [в полуфинале олимпийского спринта](#)

произошла трагедия – [падение](#)

не позволило Антону продолжить борьбу за медали первых в его карьере Игр. Спустя месяц – новый удар. Обострение старой травмы спины накануне старта финала Кубка мира в Фалуне.

[Как итог – операция](#)

и несколько месяцев вне спорта. Накануне начала подготовки к новому сезону Антон Гафаров рассказал о тех проблемах, с которыми ему пришлось столкнуться прошлой зимой.

- Антон, расскажи о своей травме. Она хроническая?

- Ей уже, наверное, лет семь или восемь – с той поры, когда я перешел во взрослый спорт. Где-то сорвал спинку. Иногда состояние ухудшалось. Травма давала о себе знать два-три раза за сезон.

- В марте, когда я разговаривал с тренером спринтерской сборной России Юрием Михайловичем Каминским, он озвучил интересную мысль: «На Олимпиаде много говорилось о том, что Антон Гафаров мужественный спортсмен и после поломки лыжи смог добраться до финиша полуфинального спринтерского забега. Я считаю, что для этого не нужно много мужества. А вот для того, чтобы тренироваться с постоянной болью в спине, как это делал Антон, - для этого нужно большое мужество и характер. Ведь спринтерские дисциплины подразумевают большие силовые и скоростно-силовые нагрузки. И когда у тебя больная спина, всегда

возникают проблемы. Я знаю точно: в нынешнем сезоне у него не было ни одного мезоцикла и, возможно, даже ни одно микроцикла, когда бы он не чувствовал какие-то боли в спине».

- Конечно, я не считаю подвигом то, что доехал до финиша полуфинал спринтерской гонки. По моему мнению, это должен был бы сделать каждый профессиональный спортсмен. А то, что тренировался с болью – видели и знали все, кто был в команде: и спортсмены, и тренеры. Медперсонал и тренеры помогали мне в каждой проблеме. Ребята же видели, как мне непросто давались тренировки. Это очень тяжелые моменты. Хотелось бы сказать большое спасибо нашему врачу Сергею Вячеславовичу Чечилю, который работал с нашей командой на протяжении последних полутора лет. Он всегда приезжал к нам на сборы. Занимался, в частности, моей спиной. Делал иглоукалывания, обезболивание. Это профессионал своего дела. Фактически он дотянул меня до Олимпиады.

- Как он попал в команду?

- С ним был знаком Серёга Турышев. Он-то и пригласил его в конце января 2013 года на чемпионат России и предолимпийский этап Кубка мира в Сочи. В 1996 году Чечиль закончил в Санкт-Петербурге Военно-медицинскую академию. Первичная специализация – хирургия. По распределению служил на Камчатке начальником медицинской службы атомной подводной лодки... В Сочи к нему многие лыжники обращались за помощью. Он никому не отказывал. Потом его «пациенты» показывали в Сочи высокие результаты. По окончании сезона Юрий Михайлович Каминский решил, что в подготовке к Олимпиаде всем нам будет нужен этот специалист. Тем более что он опытный мануальный терапевт. Его начали подключать к сборам. Потом он был с нами на вкатке, на некоторых этапах Кубка мира. Он нам помогал восстанавливаться после больших нагрузок. Придешь к нему – он тебя погнет, похрустит твоей спиной, вправит все косточки. Он нам предложил комплекс упражнений, которые тоже помогали быстрее восстанавливаться к гонкам.

- Тебе приходилось выступать на обезболивающих?

- Сергей приезжал к нам на сбор в Финляндию перед началом сезона. Он работал не только со спринтерами, но и с дистанционщиками. В том числе благодаря его помощи мне удалось хорошо выступить на FIS-гонке в Саарисельке, а потом занять второе место на классическом спринте на первом этапе Кубка мира в Куусамо. В дальнейшем сезон тоже складывался нормально. Но бывали проблемки. К примеру, перед этапом Кубка мира в Азиаго (Италия) у меня полностью отключилась спина. Там я кое-как бежал на обезболивающих. Потом был физический спад – сильно спину не грузил, чтобы к Олимпиаде выйти на пик формы. Там Чечиль тоже с нами работал. В Сочи он был востребован чуть ли не 24 часа в сутки. Я с ним тоже занимался по полтора-два часа в день.

- Но до конца сезона тебя все-таки не хватило...

- Да. Я хотел выступить и на мартовских этапах Кубка мира в Скандинавии, и на чемпионате России в Тюмени, и на «Югорском лыжном марафоне» в Ханты-Мансийске, а уже после лечь на операцию. Но в Фалуне (Швеция) за день до старта спринтерской гонки мы делали скоростную работу, во время которой у меня произошло защемление в позвоночнике. Боль была очень сильная – я дважды терял сознание. Все, конечно, переживали. Да и я тоже. Мне очень хотелось подняться повыше в спринтерском зачете и протестировать трассу, на которой в следующем году пройдет чемпионат мира. Когда случилось защемление, пришлось быстро принимать решение, что делать дальше. Я позвонил Сереже Чечилю. Он сразу определил, где, что и как делать. Меня отправили в Санкт-Петербург в Российский научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии имени Вредена. Сидеть я не мог, поэтому в ехал в автобусах и летел в самолете только лежа, а передвигался на одной ноге. В НИИ сразу же пообщался с его директором профессором Рашидом Муртузалиевичем Техиловым. Был собран консилиум и поставлена конкретная задача: провести операцию так, чтобы я смог продолжить тренировки в будущем. Провели МРТ. Сравнили его результаты с МРТ, которое было сделано в сентябре прошлого года. У меня произошло ухудшение. Его причиной определили то самое падение, которое случилось на Олимпиаде. Через несколько дней после прибытия в НИИ – 25 марта – меня прооперировали. Операция прошла хорошо. Утром прооперировали, а вечером я уже начал пытаться ходить, чтобы быстрее разрабатывать мышцы. В апреле в НИИ прошел трехнедельную реабилитацию, а 29 апреля – углубленное медицинское обследование в ФМБА. Мне дали допуск на сборы и соревнования. Планирую 15 июня поехать на сбор спринтерской команды в Отепя (Эстония). Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех, кто помогал мне последние несколько месяцев оправиться от травмы. Это и заместитель директора по работе с пациентами питерского РНИИТО Андрей Жоржевич Черный, и другие сотрудники РНИИТО, и врач ХК «Югра» Сергей Гилев, с которым мы уже давно знакомы, и семья Тетдоевых, у которых я жил несколько дней во время реабилитации. Естественно, спасибо Федерации лыжных гонок России, всем тренерам и другим специалистам, работающим со спринтерской сборной России; Федерации лыжных гонок Югры – президенту ФЛГ ХМАО Дмитрию Александровичу Мизгулину, вице-президенту, главному тренеру сборной ХМАО по лыжным гонкам Сергею Михайловичу Крянину, а также всему Центру спортивной подготовки сборных команд Югры.

- Как сейчас поддерживаешь себя в форме?

- Во время реабилитации делал лечебную физкультуру в зале и в бассейне. Также мне делали массаж – ручной и подводный. Физио- и электростимуляции. Я делал много-много упражнений на статику – на руки, ноги и на спину, чтобы мышцы вновь начали привыкать к нагрузкам. Сейчас дома, в Ханты-Мансийске, катаюсь на велосипеде, занимаюсь плаванием. Врачи порекомендовали мне пока не делать работу, которая может амортизироваться в спину. Типа бега по асфальту и работы в тренажерном зале. Такую работу нельзя делать в течение трех месяцев после операции. Скоро начну ходить в кросс-походы. Также мы постоянно находимся в контакте с Юрием Михайловичем Каминским. В сборной мне напишут отдельный

тренировочный план, чтобы постепенно втянуться в работу. Ведь фактически я два месяца ничего не делал. Сначала просто не мог, а сейчас просто ничего нельзя.

- Это, получается, твой второй такой глобальный «кам бэк» в карьере. В 2009-2010 годах ты тоже очень долго оставался вне спорта после несчастного случая, случившегося из-за чьей-то халатности на сборе в Острове (Псковская обл.). Когда было тяжелее – тогда или сейчас?

- Тяжелее было тогда. Возникли проблемы с мышцами, с сердцем, с центральной нервной системой. Сейчас такой глобальной проблемы нет. Физически я готов. Мышцы можно будет нарастить. Главное, что сердце в порядке. Дай бог, что быстро восстановлюсь, войду к зиме в прежнюю форму и буду на равных соревноваться с ребятами.

- Как сейчас спина?

- Если сравнивать то, что было до операции, и то, что после – большая разница. Раньше я не мог нормально ходить, сидеть без особого дискомфорта получалось только полулежа, спал с большими мучениями. Сейчас же я стал спокойно ходить, ровно сидеть. Никаких болей в спине нет. Полтора сантиметровой разрез зарубцевался. Есть определенные ограничения в движениях. Но это естественно.

- Если забегать немного вперед... Юрий Михайлович Каминский говорил, что трасса в Фалуне тебе очень подходит. По тем нескольким дням, которые тебе удалось провести там перед финалом Кубка мира, ты ее успел прочувствовать?

- Да, мы там катались дня три-четыре. Трасса понравилась. Сделали скоростную работу в тот день, когда меня замкнуло. Что мне нравится? Во-первых, то, что она на равнине, а не в горах – соответственно, нет проблем с горной акклиматизацией. Во-вторых, ее длинна – 1400 метров. Для меня это лучше, чем если бы она была, допустим, как в Сочи, 1800 метров. Надеюсь, в следующем сезоне мне удастся показать там свои лучшие результаты.