Елизавета Кабешова: «Шесть лет в Политехе оказалось для меня слишком мало»

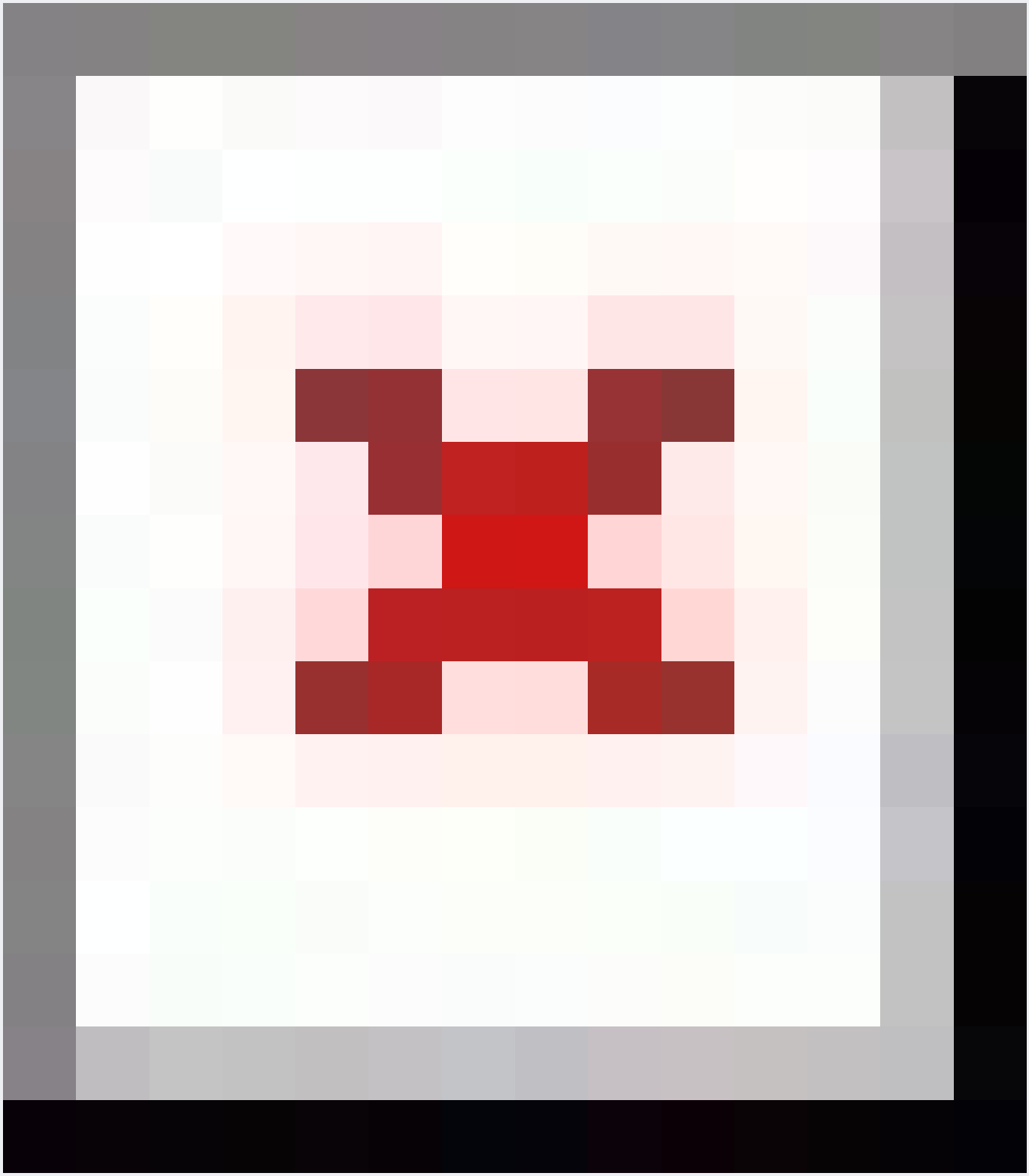
Аспирантка СПбПУ и выпускница магистратуры ИММиТ 2019 года Елизавета Кабешова успевает не только учиться и работать, но и побеждать на соревнованиях. Девушка перепробовала 9 разных спортивных секций и сейчас остановилась на триатлоне. Подробнее о режиме тренировок, питании, кандидатской диссертации и карьере после вуза читайте в нашей традиционной рубрике «Персона».

— Расскажите пожалуйста коротко о себе. Каким спортом вы занимаетесь? Где вы учитесь и нравится ли вам это?

— Я родилась в городе Киров. В этом году мне исполняется 28 лет. Мама — психолог, папа — топ-менеджер. Учусь в Политехе уже 10 лет. Занималась многими видами спорта, но сейчас остановилась на триатлоне. Сначала закончила бакалавриат в ИКНТ по специальности «Информатика и вычислительная техника». Потом поступила в магистратуру ИММиТ на «Управление качеством». Сейчас учусь здесь же, в аспирантуре, по специальности «Стандартизация и управление качеством продукции». Этот год в аспирантуре — последний. Но ведь нужно защитить диссертацию. Она пока в процессе написания. На подготовку всех документов, статей и рецензий, я думаю, потребуется ещё один год.

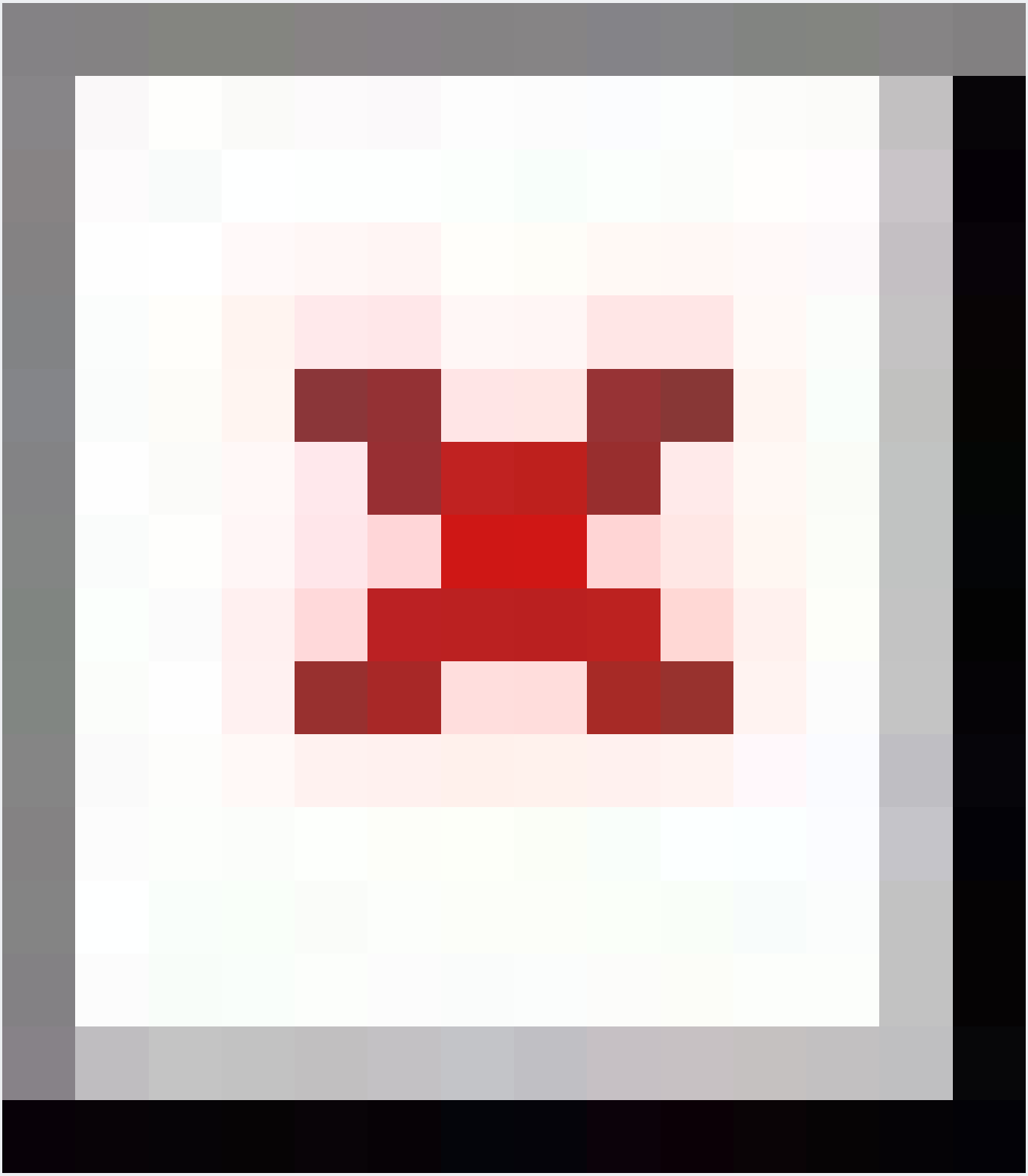
— Почему вы выбрали Политех?

— Известный университет, к тому же большое профсоюзное сообщество и активная внеучебная деятельность. Да и многие мои знакомые рекомендовали.



— Какие у вас успехи в спорте? Не мешали ли спортивные секции учёбе? Поддерживала ли семья?

— Спортом занимаюсь с самого детства. Мне кажется, с четырёх лет. Сначала у меня было немного фигурного катания, а потом пять лет художественной гимнастики. Затем я ушла ещё года на три в лёгкую атлетику. Потом мне это всё надоело. Я позанималась немножко ушу. И снова фигурное катание. Год поотдыхала, снова вернулась в лёгкую атлетику. Позанималась чирлидингом, потренировалась в фитнес-зале и начала ходить на кроссфит. Параллельно помогала команде Политеха по академической гребле. Я выступала за мужскую восьмёрку — сидела на руле, то есть была девятым человеком. И, наконец, после трёх лет кроссфита переориентировалась на триатлон, которым занимаюсь уже два года. Семья меня всегда поддерживала в плане спорта. В большинстве случаев, просто родители выбирали, куда мне отдать. Мои достижения? Художественная гимнастика — второй взрослый разряд, легкая атлетика — первый взрослый разряд. На это у меня ушло от трёх до пяти лет. Там были и разряды, и соревнования — классическая история с СДЮШОР, куда нужно было ходить каждый день, и она действительно забирала много сил. Со школой совмещать было нетрудно. Мы все учились до трёх часов дня, а тренировки были вечером. Остальными видами спорта я занималась «просто так», без выполнения спортивных разрядов.



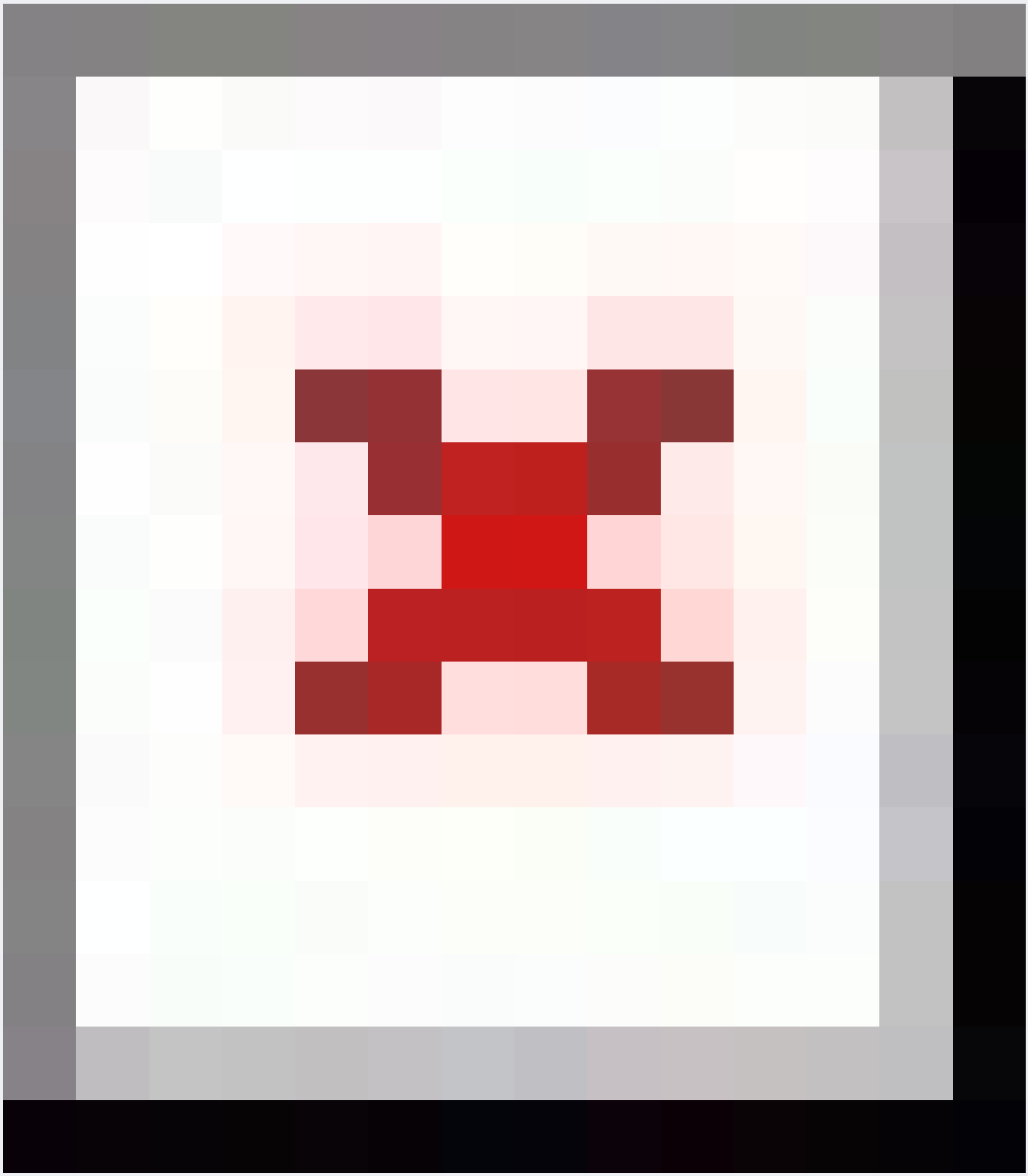
— А разве можно было участвовать в соревнованиях в мужской команде по гребле? Получается, вы состояли в сборной вуза?

— Все верно. У нас в Политехе была мужская сборная по гребле, но к рулевым было допущение — можно было привести девушку, потому что не все мальчики были, так сказать, адекватные по весу. Ребятам нужен был легкий парень, а такого не нашлось. Поэтому они предложили мне. Это было весело, мы года три активно выступали. Съездили два раза в Китай, каждые полгода выезжали в Москву. Занимали призовые места на городских соревнованиях и выигрывали чемпионаты студенческой гребной лиги.

— Что дал вам спорт? Славу, деньги, друзей, особые черты характера? И наоборот: есть ли какие-то «минусы» у вашего увлечения?

— Славу? Ну не знаю… Деньги тоже пока нет. Я еще не того уровня спортсмен, чтобы зарабатывать какие-то призовые на крутых соревнованиях. Что приятно, у меня появились новые друзья из спортивных секций и коллеги-триатлонисты, у которых такие же взгляды на жизнь, похожие цели, ритм. Есть ощущение, будто мы были знакомы с раннего детства. Так что благодаря общему увлечению удалось быстро подружиться. Слава, деньги, друзья — это все про внешнее. Но есть внутреннее. То, что обретает спортсмен, это крайне важно. Триатлон — это три вида спорта. Такой тайм-менеджмент, самодисциплина. Ты каждый день улучшаешь не только спортивные показатели, но и чётко регламентируешь своё расписание, коммуникации. Потому что

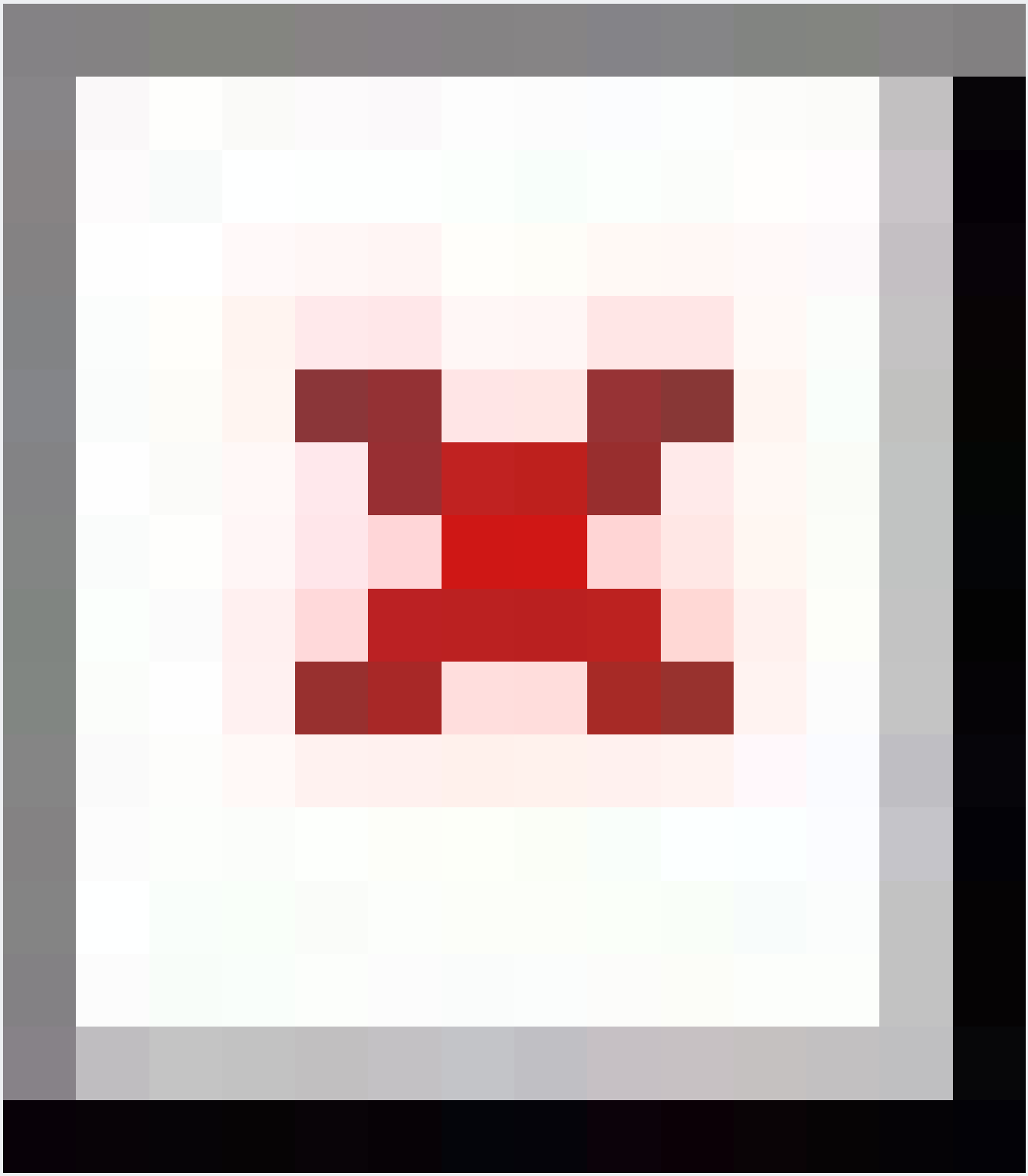
приходится общаться с кучей людей, тренеров. Так что день расписан по минутам. А если говорить о минусах... Главный — это спортивные травмы. У большинства больные колени и поясница, без профилактического ЛФК это может привезти к поломкам. Летом, например, во время главного старта, я отбила себе ноготь, и он сходил. Вообще, спортивные люди — самые больные.



— Порекомендуете ли вы другим заниматься своим видом спорта? Когда стоит начать и когда уже поздно это делать?

— Уже сейчас рекомендую своим знакомым смотреть в сторону бега или триатлона, потому что это очень захватывает. Начать никогда не поздно. Если взять отдельный бег, то все, кто бегает полумарафоны и марафоны — им за 30, а то и за 35. Кто-то показывает свои лучшие результаты за 40. Чем старше возраст, тем у человека ниже пульс и ему проще даются нагрузки, связанные с выносливостью, а это циклические виды спорта, такие как бег, велосипед и плавание. В молодом возрасте (до 30 лет) я бы рекомендовала сконцентрироваться на коротких дистанциях. — Как проходят ваши тренировки? Получается ли совмещать с учебой? Какая у вас мотивация? — Тренировки проходят по графику. Микроцикл длится неделю. Понедельник — плавание и бег, вторник — велосипед, среда —бег, четверг — велосипед, пятница — снова бег. В субботу иногда делаю все три вида, бывает, что два. А в воскресенье обычно только плавание. Разгрузочная тренировка, после которой иду в сауну или хаммам. По времени у меня выходит от 7 до 12 часов в неделю на все три вида. Нагрузки получается совмещать не только с учебой, но еще и с работой.

Мотивация? Пожалуй, я отдыхаю на тренировках, то есть разгружаю голову. После рабочего дня у меня отключается мозг на эти два часа. Я выхожу с суперсвежей головой и полученными эндорфинами. Иногда во время занятий я могу даже продумать стратегии, покреативить над рабочими задачами.

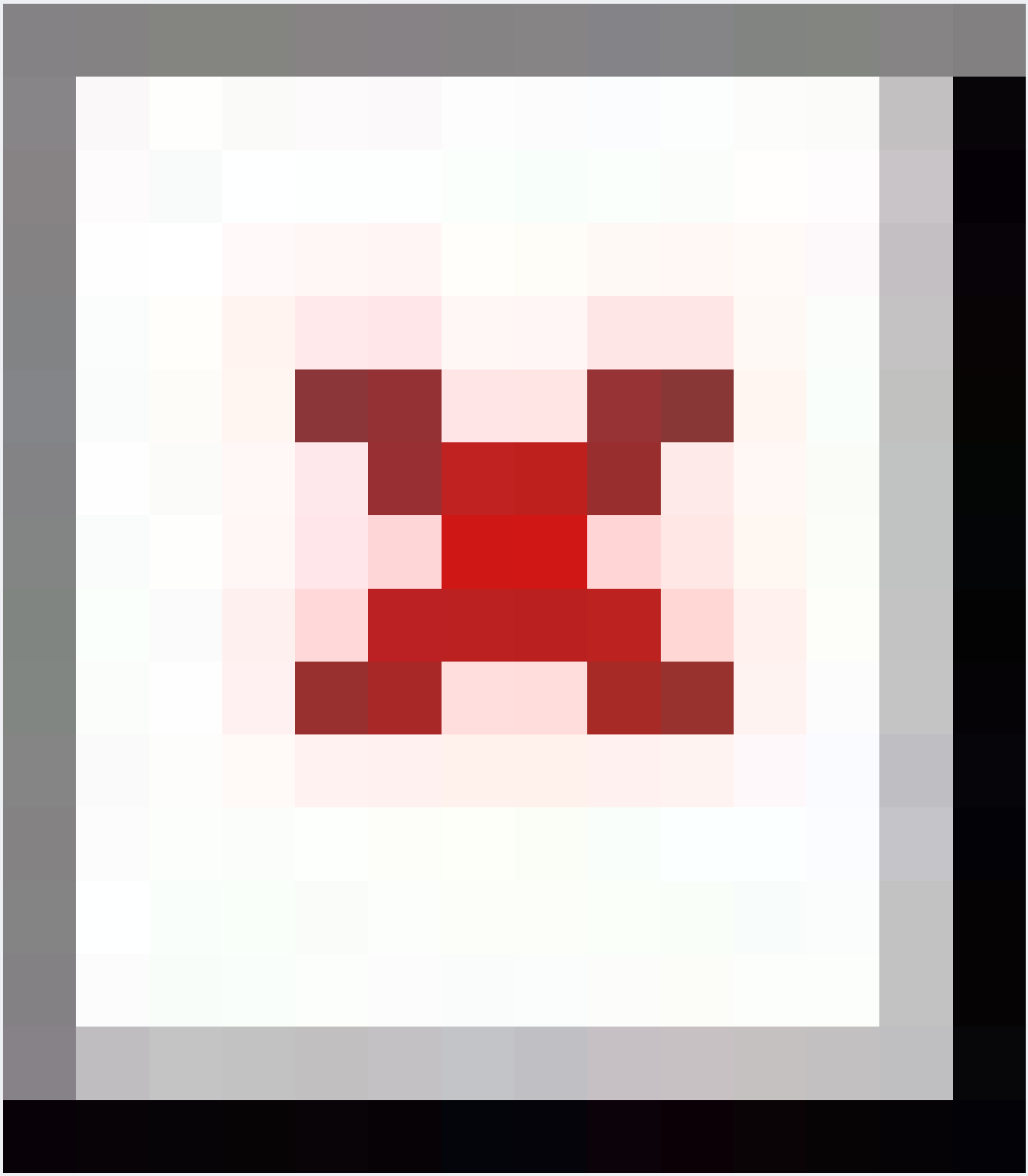


— Планируете ли вы заниматься спортом и дальше?

— Конечно я планирую заниматься спортом и дальше. Пока не пройду полный Ironman (почти 4 километра вплавь, 180 километров на велосипеде и 42 километра бегом), я не успокоюсь. На это лето у меня была цель — половинка Ironman. Я свой план выполнила. С планами на лето 24-го года я еще не определилась. Пока не понимаю, сконцентрироваться на скоростных работах, спринтах, чтобы поднять среднюю скорость или работать на выносливость. После октябрьских стартов «для удовольствия» в Сочи будем обсуждать это с тренером. На полный Ironman дают лимит 16 часов. Если сейчас я встану с дивана и его сделаю, в целом мне этого лимита хватит. Главная цель не просто дойти до конца. Важно не навредить здоровью. И чтобы у тебя средние скорости были приличные, чтобы ты бежал, а не шел пешком.

— Почему вы решили пойти в аспирантуру?

— Я решила пойти в аспирантуру, потому что шесть лет в Политехе оказалось для меня слишком мало. Я не захотела покидать эту всю тусовку, хотелось еще побыть студентом и, возможно, принести какую-то пользу миру. Не только своей работой и исследованиями, но и общественной деятельностью. Я активничала в студенчестве. Занималась организацией разных конкурсов и выездов в профсоюзе. Ближе к аспирантуре пошла в совет молодых ученых и там помогала ребятам.



— Кем вы работаете? Нравится ли вам выбранная профессия?

— Я сейчас работаю в Ассоциации «Искусственный интеллект в промышленности» руководителем направления развития бизнеса и партнерств. Да, работа мне нравится, даже больше, чем прошлая. До этого три года я занималась поддержкой бизнес-функций, связанных с IT.

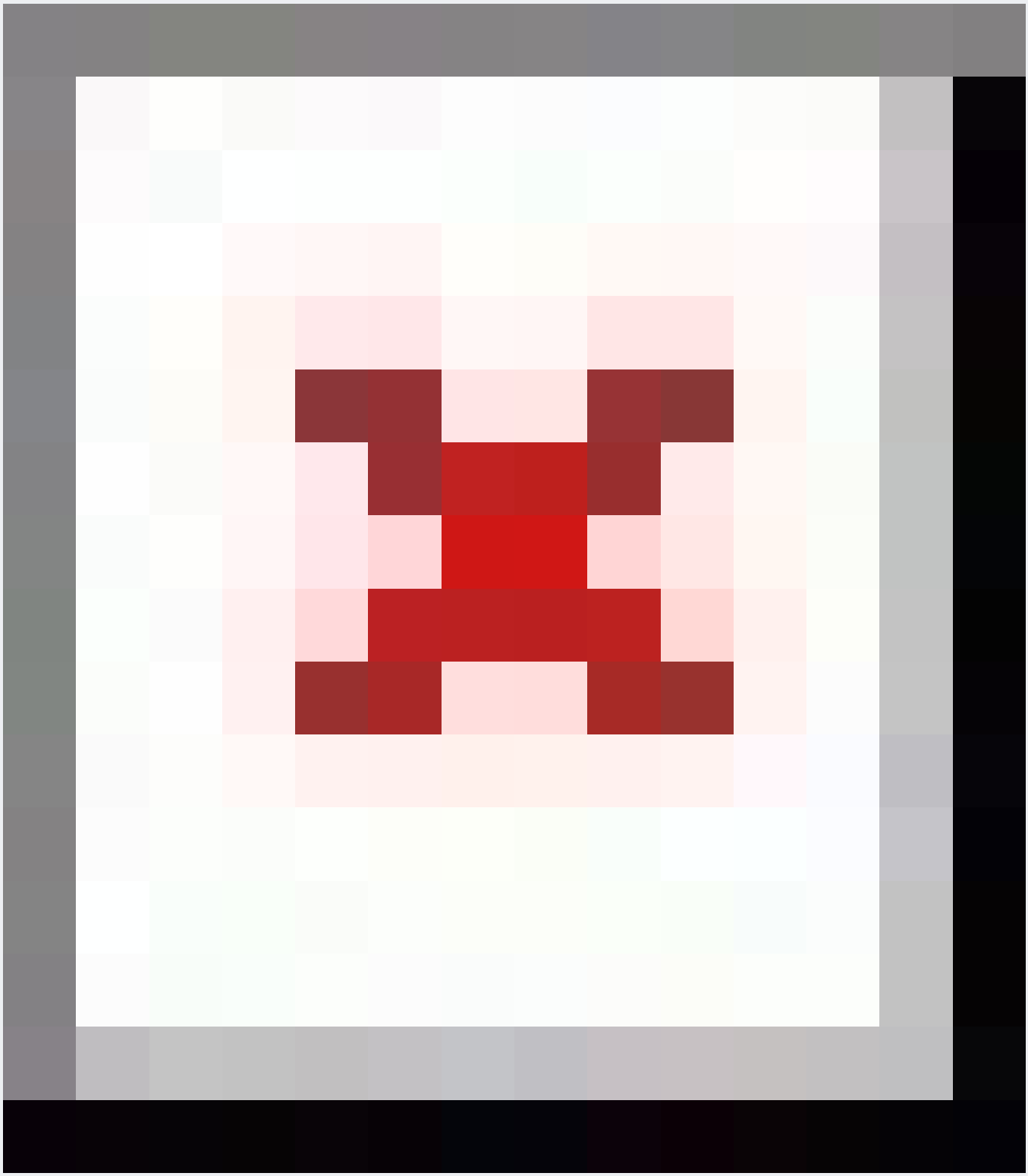
— Рассматривали ли вы спорт как вариант работы? Может, в детстве вы хотели стать тренером?

— Если бы у меня появился спонсор и платил мне зарплату за то, что я тренируюсь, я бы это делала три раза в день, как

действующие олимпийские чемпионы. А так, чтобы покупать себе новые кроссовочки и велосипед, приходится работать самой. Тренером, наверное, никогда не хотелось быть.

— Расскажите о своем питании и рационе. Вы придерживаетесь ЗОЖ и правильного питания? Какие у вас любимые блюда?

— В основном я придерживаюсь интуитивного и, зачастую, правильного питания. Если я и ем фастфуд, то раз в 2 недели или в месяц. Стараюсь просто соблюдать «правило ладошки»: гарнира (углеводов), у тебя должно быть с ладошку, мясо — с кулак (как и овощей). Если поделить тарелку на четыре части, то две части — это углеводы, одна — мясо и одна — овощи. А так как я очень много двигаюсь, я просто ем всё и не считаю калории. Ем пять раз в день. Могу ночью проснуться от того, что захочу перекусить, поэтому никак себя не ограничиваю. А любимое блюдо — это всевозможные пасты.



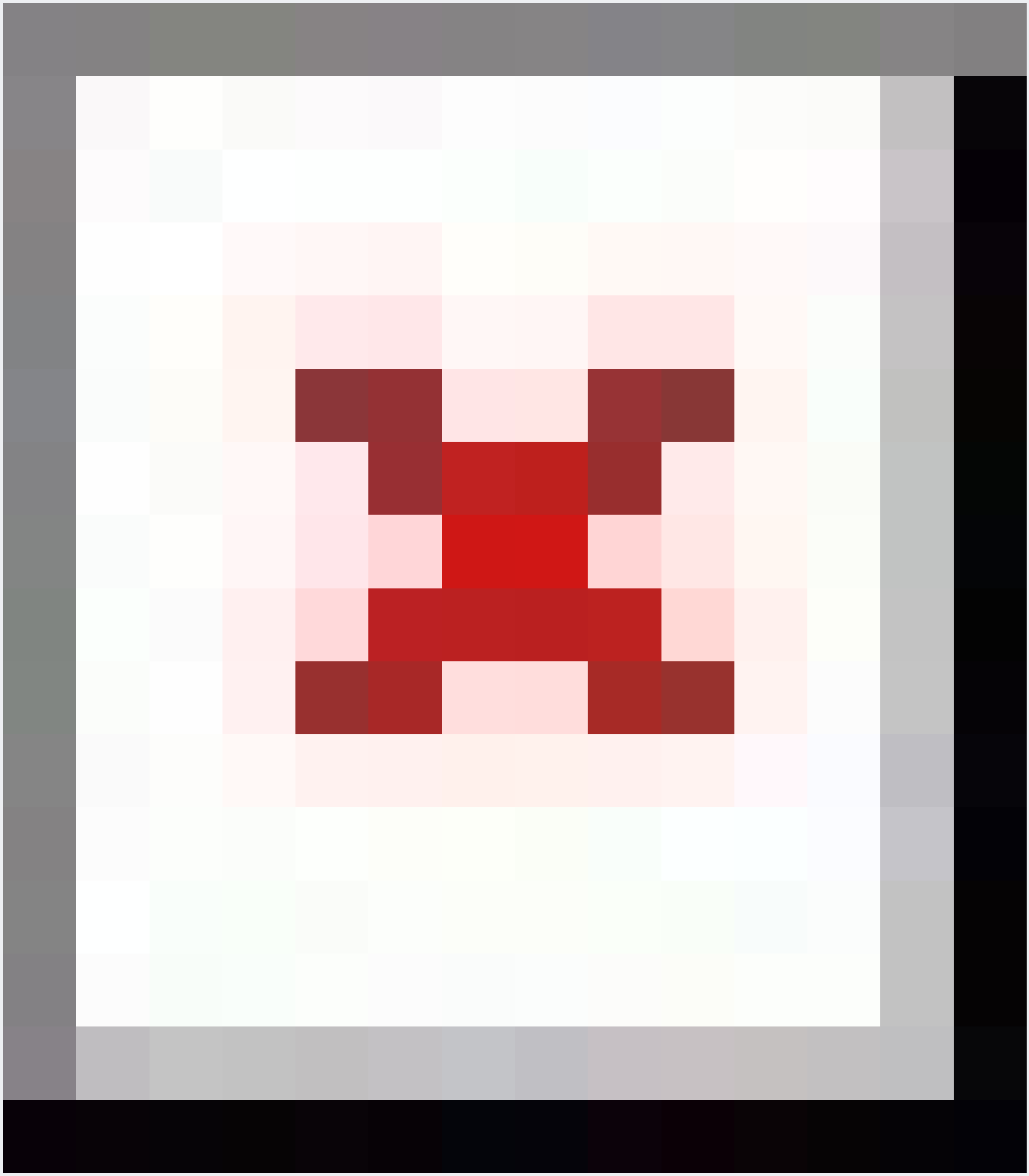
— Какой спорт самый «дорогой»? Велосипед, плавание или бег? Дорого ли заниматься триатлоном?

— Наверное, самый дорогой спорт — это велосипедный, потому что нужно покупать велосипед. У меня их два, так как для разных дистанций нужны разные велосипеды. Для плавания можно ограничиться только купальником и гидрокостюмом. А для бега — кроссовками. Хотя, как оказывается, кроссовки нужно менять каждые 600-700 километров (в зависимости от веса). А есть

кроссовки с карбоновый пластиной — их максимальный пробег это 200-300 км. Они лежат на полочке и ждут особого случая, то есть соревнований. У профессиональных бегунов по 10 пар на все случаи жизни. На грунт, на асфальт, в горку бежать. В общем, много разных кроссовок есть, но поначалу можно и одной парой ограничиться.

— Мешает ли конкуренция в спорте общению с друзьями-триатлонистами?

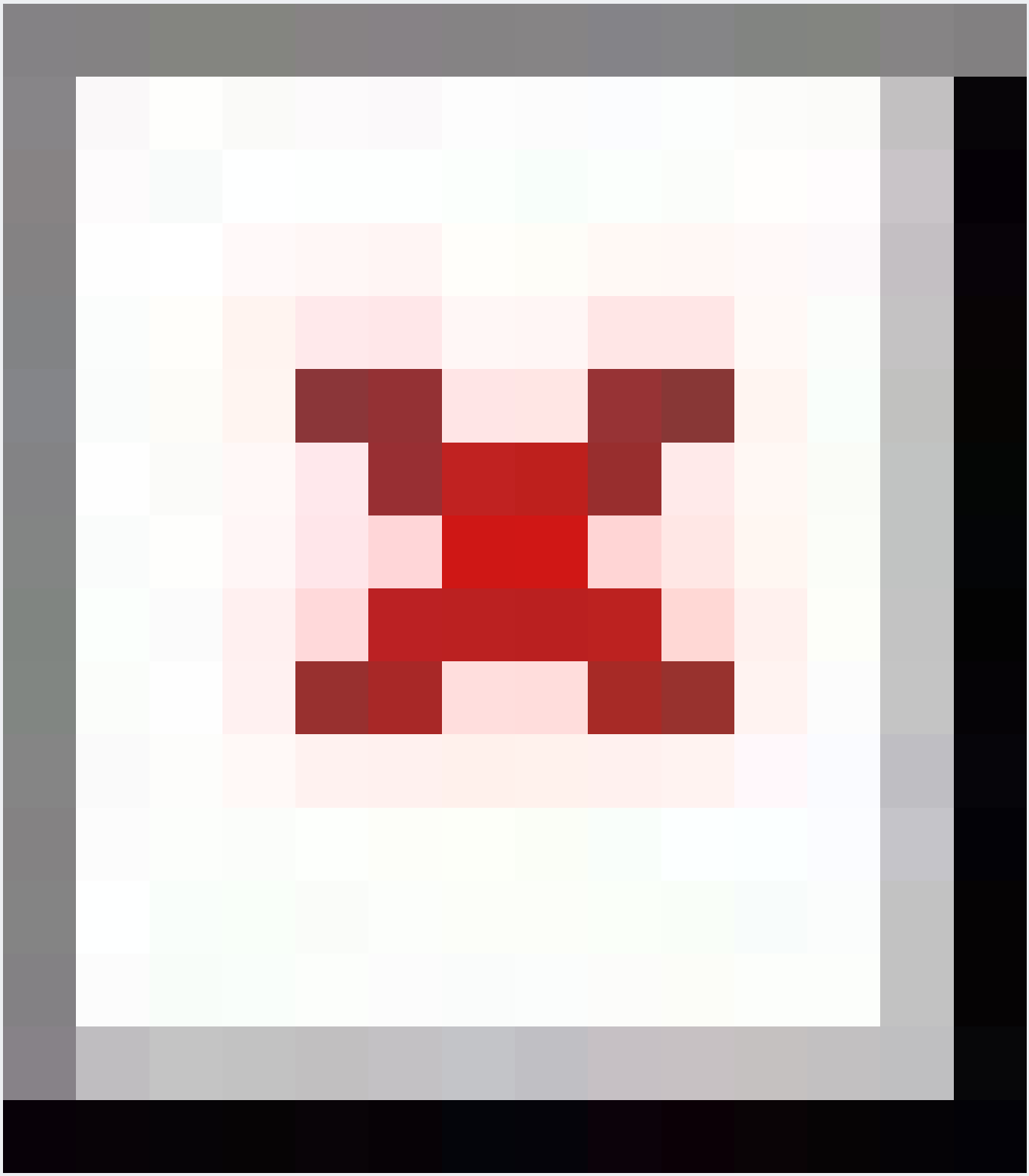
— Наверное не мешает. В нашем комьюнити есть девушки, среди которых кто-то лучше меня плавает, у кого-то лучше велосипед, а вот бег лучше у меня. В комплексе на всех трех видах спорта и разных дистанциях получается по-разному. Пока я их выигрываю, меня это не тревожит.



— Как вы попали в триатлон?

— В триатлон я попала благодаря восхождению на Эльбрус. Было много времени, как говорится, «на подумать». В том походе мне понравилось перебарывать себя и делать то, что делают немногие. Поэтому я решила сменить спорт. Я давно засматривалась на триатлон, еще, наверное, в студенчестве, но тогда я адекватно понимала, что не могу купить себе велик и правильно подойти к этому вопросу. А тут вернулась с Эльбруса и, видимо, все-таки сработала таргетированная реклама. Я с кем-то разговаривала про

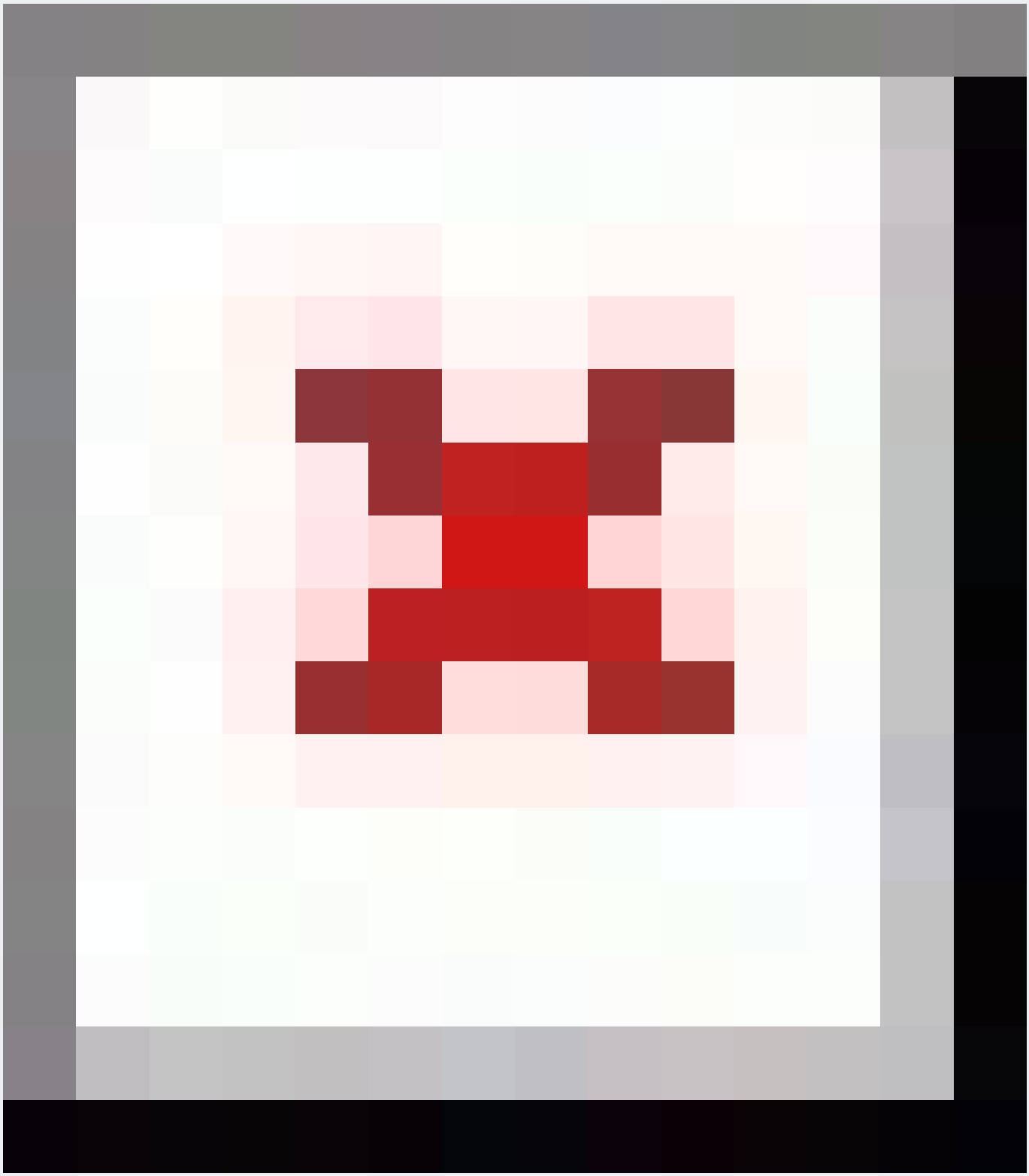
триатлон, и подобные видео стали появляться в моей ленте. Я видела, как куча крупных взрослых мужчин бегает Ironman. И подумала, а чем я хуже? Я точно более спортивная, чем некоторые из них. Пошла на сайкл (популярное направление фитнеса, основанное на тренировке на специальном велотренажере, который называется спиннинг). Тренер делал какие-то тестовые дистанции в триатлоне. Я с ним поговорила, как начать. И мы купили слот на первые старты в помещении, поскольку уже была зима. У меня было три месяца, чтобы подготовиться. Я начала сама бегать, ходить на велотренировки и взяла тренера по плаванию. После первых соревнований у меня появился тренер по бегу. На велосипеде я пока тренируюсь сама, планы занятий беру из специального мобильного приложения. Но в ближайшее время планирую найти тренера.



— Какие страны вам удалось посетить благодаря спорту? Где больше всего понравилось? Какие сборы и соревнования запомнились?

— Благодаря триатлону я побывала только в Беларуси. Сейчас с заграничными соревнованиями сложнее. Что касается городов, то это Сочи, Казань, Минск, Калининград, Москва, Новгород и Пятигорск. В этом году я ещё съездила в Кисловодск. Это была самая крутая поездка. Мне удалось позаниматься на базе олимпийского резерва. Стадион и сама база находятся на тысяче метров над уровнем моря. На такой высоте у спортсмена лучше вырабатываться гемоглобин. Тренировки сложнее, но есть несомненный плюс.

Когда спускаешься вниз, на уровень моря, как у нас в Петербурге, обычные старты даются легче. Это примерно то же самое, как у кенийцев. Они тренируются на высоте 1500-2000 метров над уровнем моря при высокой температуре, приезжают к нам на марафоны и легко всех выигрывают. А еще я была на сборах в Сочи. Там в основном все тренируют плавание и велосипед. Вообще, поездка на соревнования или тренировки —это спортивный туризм. Я не в том возрасте, чтобы лежать две недели на пляже в режиме «всё включено». Мне нужна активность. Если я беру отпуск, то совмещаю соревнования, прогулки и гастротуры. Первые два дня я обычно выступаю на стартах, а затем восстанавливаюсь. Может, делаю какие-то легкие беговые работы, а так просто отдыхаю.



— Как относится начальство к вашему увлечению спортом? Часто ли приходится брать отпуск?

— Наше руководство поддерживает спорт. Отпуск для соревнований я беру редко, только если хочу еще недельку где-то отдохнуть. В основном соревнования проходят в выходные дни, так что можно совмещать с работой. К тому же у нас допустима «удаленка». Поэтому после выходных стартов понедельник можно провести дома и отдохнуть, поработав из дома.

— Каким вы видите своё будущее? Есть заветная мечта?

— Пока строю карьеру, мечтаю купить более просторную квартиру. И очень хочу путешествовать по всему миру без ограничений.

Материал подготовила Кристина Визе, участница студенческого медиацентра СПбПУ «Полимер»

Материал взят с портала Media Политех