

РАИСА ИВАНОВА,  
ФОТО ИРИНЫ ФОТКИНОЙ

# «БЫТЬ ПЕРВЫМ — ЗНАЧИТ

**Александр Легков — олимпийский чемпион Сочи-2014, депутат Мособлдумы и человек, который до сих пор живёт по правилам, заложенным в детстве: дисциплина, трудолюбие и обязательное доведение дела до конца. В интервью он рассказал, как спортивная семья и простые ценности формируют чемпионов, что чувствовал на пьедестале в Сочи и как теперь пытается сделать так, чтобы у следующих поколений было больше возможностей для побед — как на спортивной арене, так и в жизни.**

— Принято считать, что характер формируется в детстве и в семье. В каких семьях рождаются чемпионы?

— Это многогранный вопрос. Основное, как мне кажется, — это твои родители, на которых ты смотришь и которые тебя мотивируют. Именно они закладывают правильные ценности — упорство, целеустремлённость и так далее. А дальше всё зависит только от самого человека.

— Как проходили ваши выходные в семейном кругу? У вас спортивная семья?

— В памяти осталось много, очень много спорта. Я родился в Красноармейске, вокруг были дворы с хоккейными коробками. Хоккей — зимой, летом — футбол, на лыжах выезжали всегда всей семьёй. Родители прививали физическую активность и культуру.

— Чему самому главному научили родители?

— Дисциплине, трудолюбию, целеустремлённости, уважению к людям, а главное — доводить каждое дело до конца. Я пробовал много секций, но остановился на хоккее, а потом лыжах. Родители не могли возить далеко в профессиональную биатлонную секцию, не хватало возможностей. Поэтому я в итоге остался в лыжах. Это стечение обстоятельств и правильные люди в нужное время. Родители возили меня на соревнования, тратили последние деньги на инвентарь. Я понимал цену тех усилий и не имел права бросить начатое.

— Нет сожалений, что не остались в биатлоне?

— Нет, никаких. Всё сложилось, как должно было сложиться. Я всегда был готов ехать на сборы, всегда брал всё возможное от тренеров и старался каждый день расти профессионально.

— Где сложнее — в хоккее, лыжах, биатлоне?

— В лыжах чуть попроще, наверное. Но лыжи — это вид спорта, в котором ты кру-



глый год в процессе тренировок. Потому что для того, чтобы бежать зимой, нужно тренироваться летом. И только один месяц в году, когда ты можешь чуть-чуть расслабиться, это

именно весна, апрель. Всё остальное время нон-стоп идут тренировки. И если мы говорим про мою занятость с детства, то я сначала шёл в обычную школу, потом шёл в музыкальную школу, а потом уже на тренировки.

— Родители гордятся вами? Часто хвалят?

— Гордятся, но говорят нечасто. Для них мой профессиональный спорт — огромный стресс. Я не завидую родителям, которые управляют детей на такой уровень. Особенно помню Сочи: последние метры 50 км. Мои родные просто стоят со всеми людьми, болельщиками на трибунах. Я думаю, что не пожелаю такое родителям никаким, потому что это большой стресс. Но справились, молодцы. А так они, конечно, безусловно, гордятся мной. Но часто мы это не обсуждаем. Это всё видно по поступкам и по действиям. К сожалению, моих бабушек и дедушек уже не осталось. В прошлом году моя бабушка ушла из жизни в возрасте 96 лет. И конечно, воспоминания у меня из детства, что всё время она проводила со мной, потому что родители работали. И все уроки я делал с ней. Я это, конечно, помню и ценю. И до последних дней своей жизни она оставалась в здравии и была рядом. Так что бабушка очень много вложила в меня с детства, и я постоянно был с ней. Я очень сильно люблю и ценю её и никогда не забуду.

— Ваш сын занимается спортом?

— Занимается он лыжным спортом. Но я считаю, что у ребёнка должно быть дет-

ство. И я не раз это говорил, что если ребёнок идёт на тот или иной вид спорта как на игру и ему хочется туда идти, значит, всё в порядке. А дальше он уже сам определится по жизни. Это может перерасти как в профессиональный спорт, так и просто в дисциплину, трудолюбие и упорство по жизни. Но для меня важно, чтобы мой сын ходил в удовольствие на ту или иную секцию. И вот у него сейчас есть любимые секции — это лыжный спорт, лыжные гонки, есть скалолазание, иногда есть бассейн. Немного больше нравится стал футбол, уже записался на секцию.

— За каждым успешным мужчиной стоит сильная женщина. Какая ваша супруга?

— Это мой надёжный тыл. Когда меня нет дома, всё в порядке: уроки, секции, общение с ребёнком. Мы знакомы с ней с детства — были буквально соседями в Красноармейске. Я сразу предупредил: меня будет мало дома. Когда были серьёзные спортивные старты, то за 4 года она видела меня примерно 6 месяцев. Но это ещё больше укрепило наши отношения. Могу сказать, что семейная жизнь — это тоже колоссальная работа.

— К кому идёте за советом?

— К друзьям и близким. Главное — окружать себя правильными людьми, уметь общаться, помогать и слушать других.

— Где ваше место силы?

— Олимпийский пьедестал в Сочи. Если говорить про семью, то это мой дом и дом родителей. Для души — лес: грибы, ягоды, рыбалка, охота. Всё, чему научил отец. Ещё очень вдохновляет решение задач — депутатских, спортивных, общественных.

— Что чувствовали, когда надевали олимпийское золото в Сочи?

— Невозможно передать словами. 50 тысяч людей, президент, гимн, три флага России. Это самые сильные эмоции в жизни. До сих пор их ищут и всем желаю испытать хотя бы часть. Гордость за страну огромная.

— Помните первую гонку?

— Ранние гонки — сплошные слёзы: не было нормального инвентаря, ветер буквально сдувал. Помню, что в 15 лет выиграл эстафету на первенстве Москвы — медаль не снимал несколько часов, прыгал перед зеркалом. Как Олимпиада. Тогда ещё больше укрепился в том, что хочу достигать, побеждать и идти вперёд.

— А последнюю?

— На этапе Кубка мира во Франции, в Ла-Клюза — это место, где мне всегда везло. Закончил там на призовых местах.

— Что изменилось в воспитании чемпионов по сравнению с советской школой?

— Базовые принципы остались: дисциплина, трудолюбие, доводить дело до конца, вера в тренера. Родители должны давать выбор и превращать спорт в игру. Сейчас лучше возможности и инвентарь, но не везде. Нужно больше инфраструктуры, мотивации от олимпийцев. Важно прививать привычку, как чистить зубы. В скандинавских странах дети на лыжах почти с рождения.

— Когда в школах вернут уроки лыж?

— Нужно мотивировать детей через примеры чемпионов, мастер-классы. Важно закупать инвентарь по назначению и создавать инфраструктуру. Привычка к лыжам должна быть естественной, не нужно насаждать что-то сверху, это ни к чему хорошему не приведёт.

— Что для вас значит «быть первым» — не только в спорте, но и в жизни, в политике?

— В спорте — быть быстрее всех. В жизни — просто делать дела, особенно те, которые помогают людям и обществу. Я общественный человек, всегда в центре событий, вокруг много людей и просьб. Быть первым — это когда ты решаешь много задач для других. Но при этом главное — работать командой, не забывать, что в оди-

## БИОГРАФИЯ

Александр Геннадьевич Легков — российский лыжник-гонщик, олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта России, депутат Московской областной думы.

Родился 7 мая 1983 года в г. Красноармейске Московской области в спортивной семье. Мать, Ирина Николаевна, преподавала физкультуру в школе. Отец, Геннадий Викторович (майор в отставке), занимался футболом и русским хоккеем.

В детстве Саша активно играл в хоккей, в 12 лет признан лучшим игроком первенства Московской области. Профессиональная карьера в хоккее не сложилась из-за трудностей. По совету отца выбрал другое направление — попробовал биатлон, а затем перешёл в лыжные гонки. Дебютировал на Кубке мира в 2003 году и выступал до 2018-го. Стал одним из лидеров российской сборной в дистанционных видах.

## КЛЮЧЕВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ:

- Олимпийские игры 2014 (Сочи): золото в марафоне 50 км свободным стилем и серебро в эстафете 4×10 км.

- Чемпионаты мира: серебро в эстафете (Саппоро-2007), бронза в эстафете (Валь-ди-Фьемме-2013).

- Тур де Ски: победитель 2013 года.

- Обладатель Малого хрустального глобуса в дистанционном зачёте Кубка мира (2012/13).

- Многократный победитель и призёр этапов Кубка мира (всего около 9 индивидуальных побед и 35 подиумов).

В 2016 году Александр вступил в партию «Единая Россия», был избран депутатом Московской областной думы. С 2018 года — заместитель председателя Комитета по образованию, культуре, науке, туризму, спорту и молодёжной политике.

Активно занимается развитием спорта, поддержкой молодёжи, патриотическим воспитанием. Участвует в гуманитарных акциях, помогает бойцам СВО.

Женат, воспитывает сына.