

«Когда сердце и сила работают вместе — рождаются чемпионы»

Молодой спортсмен-армрестлер из Саксонии уже достаточно популярен в своём городе Фрайталь. Он становился героем новостных сюжетов на саксонском телевидении и газетных публикаций. В свои юные годы (16 лет) спортсмен уже трёхкратный победитель чемпионатов Германии, чемпион Европы 2024 года, серебряный призёр чемпионата Европы 2025 года и бронзовый призёр чемпионата мира 2025 года. Также участвовал в различных менее крупных турнирах, таких как Кубок Берлина (два золота) и Кубок Дрездена, Кубок Праги и т.д.

Мы встретились с Андре Никоненко и его мамой Викторией в перерыве между очередными соревнованиями. В середине сентября этого года молодой атлет завоевал бронзу на чемпионате мира по армрестлингу (г. Албена, Болгария), а на чемпионате в начале октября 2025 года сразу 4 медали — 2 золотые и 2 серебряные в категории «Сеньоры» и «Профессионалы» от 105 кг.

— **Андре, расскажи, пожалуйста, как именно этот вид спорта пришёл в твою жизнь?**

— История моего знакомства с армрестлингом началась два года назад, в 2023 г., когда я посмотрел передачу про грузинского силача Левана Сагинашвили. Меня впечатлила его сила, и я решил узнать подробнее об этом виде спорта. Так началось моё знакомство с «Армрестлинг-клуб» в г. Дрездене. Руководитель клуба — Бенни Хапке, он же является президентом Федерации армрестлинга Германии. Я пришёл на пробную тренировку, и мне всё очень понравилось.

— **Чем тебе нравится этот вид спорта?**

— Тут можно говорить часами! Во-первых, простотой и доступностью,



Андре Никоненко

достаточно только стола и соперника. Для начала подходят даже члены семьи... Мне нравится чувство азарта, зрелищность, сила и техника. Иногда кажется, что выигрывает тот, у кого мощнее рука, но на самом деле, большую роль играют техника, выносливость и даже психология.

— **С каким настроением идёшь на тренировку, о чём думаешь?**

— Конечно, с позитивным. Это действует как зарядка. Зарядка позитивными эмоциями. Я тренируюсь 6 раз в неделю, ежедневно: 1 час в спортзале или 2 часа в клубе.

— **С чего начинается твоё утро?**

— Холодный душ и белковый завтрак. Так закладываю фундамент продуктивного дня.

— **Чем ты занимаешься кроме спорта?**

— Я начинаю заниматься спортивным судейством. Это новый для меня опыт, и он мне интересен. Недавно я получил сертификат спортивного судьи (рефери) в г. Берлине и уже полноправно могу осуществлять судейство на различных соревнованиях по армрестлингу.

— **Андре, как удаётся совмещать учёбу и спорт?**

— С трудом, конечно, но пока получается. Я сейчас делаю Abitur в одной из гимназий г. Фрайталь по направлению «Экономика». Нагрузка — колоссальная... Иногда приходится пропускать тренировки из-за большого количества контрольных, проектов и т.д., тогда я тренируюсь дома. Моя комната уже выглядит как мини-спортзал, в общем, приходится выкручиваться...

— **Помнишь свой первый поединок? И каким был самый запоминающийся?**

— Это поединок на первых соревнованиях в Дрездене, соревнования «Армрестлинг Мания», уже тогда мне удалось завоевать 2 медали. А вот самый запоминающийся, пожалуй, был на моём первом чемпионате Германии, в Нюрнберге, который проходил именно в мой день рождения, тогда мне исполнилось 15 лет. Тогда решался вопрос, буду ли я чемпионом Германии, и всё получилось!

— **Как семья относится к твоему увлечению спортом? Кто поддерживает тебя?**

— Я благодарен судьбе, что у меня есть семья, и моя семья меня поддер-

живает. Моя мама сопровождает меня почти на всех соревнованиях, она как мой менеджер. Мой отчим, крёстная, бабушка и бабушка всегда смотрят все мои бои онлайн, болеют. Бывает, берут выходной на работе для этого, переживают очень. Каждую мою победу мы пытаемся отметить всегда в кругу семьи. Это всегда волнительно и эмоционально.

— *Поделись впечатлениями от участия в последних своих крупных соревнованиях.*

— Это чемпионат мира, который собрал более 2000 участников из 57 стран. Были различные спортивные категории: «Юниоры», «Мастера», «Параатлеты» и т.д. Соревнования такого уровня — всегда большое спортивное событие для любого спортсмена, ведь армрестлингом можно заниматься на протяжении всей жизни, только переходить в другие возрастные группы.

Также в этом году на чемпионате Европы моим соперником был прекрасный атлет из Армении Гекхам Качатурян (6-кратный чемпион Армении, 3-кратный чемпион мира, 2-кратный чемпион Европы), и мне удалось его победить. Но на других соревнованиях (на чемпионате мира) он стал победителем. Спорт — это всегда рулетка, никогда не знаешь, как всё повернется.

— *Планируешь ли ты в дальнейшем заниматься армрестлингом или это просто увлечение? Может, выберешь карьеру спортсмена?*

— Карьера спортсмена — звучит неплохо, но в Германии этим не особо зарабатываешь на жизнь, и поэтому для меня это пока хобби, увлечение... Я хочу получить профессию.



Андре Никоненко

— *А есть ли у тебя кумир?*

— Леван Сагинашвили. Он является семикратным чемпионом мира и Европы, грузинский «Халк», «Человек-Гора», и пока ещё никому не удалось победить этого великана. Я рад, что однажды мне посчастливилось встретиться и пообщаться с ним на одном из турниров в Швейцарии.

— *Оказывает ли наш город Фрайталь тебе поддержку как молодому спортивному дарованию, тем самым, в какой-то мере, делая город популярным и узнаваемым?*

— Да, город помогает. Вот, например, для поездки на чемпионат мира мне выделили небольшую сумму, за что я очень благодарен. Хотелось бы, конечно, чтобы это стало не единичным случаем, а доброй традицией. Но чаще всего приходится самостоятельно искать спонсоров и ресурсы для участия в различных соревнованиях.

— *Андре, расскажи, каковы твои цели и планы на будущее?*

— Если мы говорим о спорте — стать чемпионом мира. А если в жизни — завершить обучение в гимназии, на данном этапе для меня это самое важное.

— *А теперь я хотела бы задать вопрос твоей маме, Виктории. Скажите, каково быть мамой чемпиона?*

— Это огромная радость и гордость. Но вместе с этим и большая ответственность, потому что я всегда рядом, поддерживаю и переживаю каждое выступление. Если соревнования проходят за границей, то я, конечно же, сопровождаю своего сына. Для меня главное — видеть, что мой ребёнок счастлив в спорте и идёт к своим целям. Я всегда стараюсь быть рядом и оказывать всестороннюю поддержку.

— *Спасибо вам за интервью. Мы желаем вам дальнейших успехов и спортивных побед!*

Беседовала Евгения Скоп
«Das Zusammenleben» e. V.
Фото из частного архива
Андре Никоненко