



Недавний чемпионат Европы по конькобежному спорту в Минске заставил многих минчан и гостей столицы по-другому взглянуть на «коньки», оценить достоинства этого вида спорта, увидеть людей, которые представляют Беларусь на международной арене и стремятся развивать конькобежный спорт.

Наиболее ярким представителем этой дисциплины среди отечественных атлетов считается минчанка Марина Зуева. О делах насущных в конькобежном спорте и не только с ней беседует корреспондент «НС».

## Марина ЗУЕВА,

призер международных соревнований по конькобежному спорту:

# «Я поняла, что чемпионов

— Марина, что вы можете сказать о прошедшем в Минске чемпионате Европы по конькобежному спорту? Как вам организация турнира?

— Организация была на высоте! В первый раз я участвовала в первенстве континента в прошлом году в Челябинске. Мне показалось, что там всё было намного проще, не так ярко, не так зрелищно. А в Минске все оказалось по-другому. Может, такое впечатление сложилось от того, что выступала в «родных стенах». Но все же, впечатлений от домашних стартов у меня хоть отбавляй! Очень благодарна болельщикам за поддержку. Когда слышала крики «Беларусь!», «Марина, вперед!», ноги сами ускорялись и бежали ещё быстрее.

— Добежать до намеченной цели удалось? — Честно признаюсь, что запланированного с тренером Сергеем Мининым результата — по сумме трех дистанций попасть в восьмерку — не удалось. Хотя, казалось, счастье было близко — на расстоянии вытянутой руки. В итоге в финишном протоколе многоборья я остановилась на 12-й позиции. У спортсмен-профессионалов не принято искать оправдания. И я придерживаюсь этого мнения. Хотя моя подготовка к минскому чемпионату проходила на фоне инфекционного заболевания. Наверное, и это не самым лучшим образом сказалось на моем выступлении.

— Может, предыдущий сезон получился не совсем полноценным?

— Не сказала бы. Еще год назад я жила мыслями о чемпионате мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях в голландском Херенвене. Кстати, там, в масс-старте, мне удалось

завоевать высокое 9-е место. Неплохо складывалось и окончание прошлогоднего сезона. На ноябрьском этапе Кубка мира в Калгари на дистанции 3000 метров я завоевала седьмое место в дивизионе «В». В декабре 2015 года в немецком Инцеле в рамках этих же соревнований я обновила национальный рекорд на дистанции 3000 метров. Недели позже уже в голландском Херенвене на очередном этапе Кубка мира я неплохо выступила в масс-старте. Так что недостатка топ-стартов не было, за что спасибо федерации и ее председателю Николаю Константиновичу Ананьеву.

— Не секрет, что конькобежный спорт — не самый популярный вид в Беларуси. Как вы в него попали?

— В жизни, говорят, ничего нет случайного — все поддается какой-то логике. Наверное, так и со мной произошло. Я начала заниматься в 7 лет. Как это случилось? История получилась достаточно забавной. Однажды я решила сбежать со школы на перемене домой. Была зима, скользко, но я храбро преодолела необходимую дистанцию. Мой забег увидел наш тренер. И он крикнул мне в окно: «Девочка, ты так быстро бежишь! А приходи-ка ты к нам заниматься!». Я решила попробовать. На тот момент все катались на роликах, мне это очень понравилось. Занятия проходили легко, ненапряжно. А потом пришла зима, и нам выдали коньки. Естественно, что тогда ничего подобного «Минск-арене» и в помине не было. Мы тогда все занимались в ФОК «Серебрянка». Условия были, если честно, отнюдь не комфортные. Нынешние дети вряд ли стали бы заниматься на замёрзшем озере. Но для нас это была важная школа жизни.

— Марина, многие подростки бросают спорт, устают от постоянных тренировок. У вас бывали нелёгкие периоды?

— Как у всех, наверное. Хотя, не буду скрывать, мне в спорте в чем-то повезло. Моя старшая сестра тоже занималась конькобежным спортом, а вдвоём всегда интереснее. Вместе на тренировку, вместе после тренировки, всегда есть что обсудить. Когда мне было 11 лет, я дебютировала на квалификационных международных стартах Viking Race в Херенвейне. Но спорт — это не легкая прогулка, а намного больше.

— Вы это говорите с позиции мастера спорта международного класса и многократного призера чемпионата мира по конькобежному спорту среди студентов?

— Пожалуй, больше с высоты жизненного опыта и спортивной карьеры, в которой не всегда все складывается так гладко, как ты думаешь. Например, из меня конькобежки могло и не быть. Я ведь в 15 лет действительно ненадолго ушла из спорта. Нагрузки были сумасшедшие, а перспектив не видела. Понимала, что другие страны, те же Нидерланды, совсем по-другому подходят к процессу тренировок, у них намного лучше условия. Я ушла, где-то полгода не занималась. И как раз за это время произошли серьёзные изменения в организации. У нас появился новый тренер, который старался устраивать для нас марафоны, поездки за границу, старался разнообразить наши будни. Я вернулась в праздник.

— Тренер Сергей Минин тому способствует?

— Несомненно. У него особый стиль руководства: больше говорить на трени-



ровках и меньше — на соревнованиях. Своеобразный метод кнута и пряника. Ведь каждый наставник знает сильные и слабые места своих воспитанников. Многие тренеры во время выступлений кричат в адрес спортсменов, напоминают, например, сколько осталось пробежать. Он же старается учить и мотивировать ребят взглядом. По-моему, у него это неплохо получается. Такой суровый и одновременно подбадривающий стиль управления. Но принцип один: мы — команда, у нас одна цель и

— Атмосфера у нас очень дружелюбная. Знаю, другие спортсмены рассказывают всякие страшные истории: мол, и лёд в коньки подбрасывают, и лезвия откручивают. У нас такого нет. Я лично понимаю, что один в поле не воин. Мы все работаем на один результат, у нас один тренер, один тренировочный план, одна цель. Со стороны ошибки всегда лучше видны. Поэтому иногда мы комментируем выступления друг друга, даём советы, поддерживаем.

— **А какой момент в своей карьере вы считаете самым значимым?**

— **Следите ли вы за выступлениями других спортсменов?**

— Конечно. После каждого соревнования мы с тренером разбираем не только наши старты, но и старты других спортсменов. Очень интересно наблюдать за чешкой Мартиной Сабликовой, она — фантастически техничная. Но, если честно, мне больше нравится учиться у мужчин, особенно у американца Шани Дэвиса. Они сильнее, выносливее, дисциплинированнее. Я включаю их выступления и представляю себя на их месте. В нашем виде спорта очень важна эта визуализация, превосходное ориентирование в пространстве.

— **Говорят, что спортсмены — суеверный народ.**

— Я совершенно не суеверная и верю только в себя и свои силы. А вот моя мама проводит один ритуал перед каждым моим стартом. Вот сколько я в спорте, с 7 лет, она перед каждым выступлением наливает стакан с водой и что-то в него шепчет или молится...

А когда я за границей, то обязательно ей звоню и спрашиваю: «Мама, ты стакан уже заговорила?» Уверена, только благодаря этой традиции и выигрываю!

Беседовала

Мария ВАСИЛЬЕВА

## ТОЖЕ МОЖНО ВЫИГРЫВАТЬ»

одно желание — победить.

— **А время на отдых после изнуряющих стартов наставник дает?**

— А как же! Как минимум — несколько дней на отдых, потому что после серьезных соревнований мы опустошены и морально, и физически. Затем проводится своеобразный «разбор полётов», когда похвала перекликается с указанием замечаний по конкретному выступлению.

— **Марина, а какая атмосфера в сборной? Вы постоянно боретесь за место в основе, такая конкуренция дополнительно стимулирует?**

— Когда я вернулась в спорт и ещё не была в национальной команде, то проводились соревнования по отдельным дистанциям. На тот момент Татьяна Михайлова выигрывала абсолютно всё и считалась непобедимой. Я сама по себе очень выносливая, и тренер мне сказал: «Ты можешь выиграть дистанцию на 5 км». А я, если честно, в себе сомневалась: всё-таки Михайловой равных не было. Забег на 5000 метров я выиграла, и в тот момент в моей голове произошла маленькая революция. Я поняла, что чемпионов тоже можно выигрывать.

