

# НА ОЛИМПИАДУ С МАРТИНИ И НАДЕЖДОЙ



ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОННОГО СООБЩЕСТВА БЕЛАРУСИ **АЛЕКСАНДР ФОМИНОВ** НА лошади по кличке Мартини завоевал путевку в Токио на Олимпийские Игры. На главный старт четырехлетия он попал по результатам международной рейтинговой таблицы: на счету Фоминова 107 очков. Как будет проходить подготовка спортивной пары к мировому форуму и какие шансы на победу, Александр рассказал корреспонденту журнала «СпорТтим».

## ИГРЫ

**Саша, это не первый твой отбор на Игры. К счастью, все сложилось.**

Я готовился и надеялся, что все получится. Примерно представлял, какой будет конкуренция. Оценивая свой уровень, предполагал: шансы есть. Хотя сезон прошел не совсем гладко. Я получил травму, в результате которой был вынужден пропустить соревнования в Москве. Все взвесив, решил, что лучше пропустить один старт и потерять очки, чем выступить, окончательно травмироваться и вообще выбыть из борьбы.

На следующем старте тоже ожидала неудача: мы с лошадью упали на кроссе, из-за чего получили исключение. Но благодаря хорошим результатам на первом и последнем стартах я набрал рейтинговые очки.

Из-за переноса Олимпиады в международной федерации конного спорта было принято решение о необходимости подтверждения квалификации на следующий год. И наша спортивная пара подтвердила ее.

Основная подготовка к Играм, сроки которых уже определены, начнется примерно за три-четыре месяца. Сейчас у нас восстановительный период. Главная задача — сохранить лошадей.

**Ты уже принимал участие в Олимпиаде 2012 года. Чем будет отличаться для тебя спортивный форум в Токио?**

В Лондоне я выступал на Пасьянсе. На тот момент с ним работал только год. Основной лошадью был Экстракт, но он захромал прямо перед соревнованиями. Сейчас у меня партнер посвежее и поченнее. Мартини гораздо более крепкий и сможет конкурировать с грандами. Как и любой спортсмен, конечно, мечтаю, что добьюсь таких высоких результатов, как олимпийское золото. На сегодня это кажется недостижимой мечтой, но все реально. Главное двигаться к цели и не опускать руки. Надеюсь, что у меня получится. По крайней мере, мне нравится об этом мечтать.

## ЧУВСТВО ПЕЙСА

**Бывает такое, что можешь чуточку «подалтурить» на соревнованиях?**

Технические моменты стараюсь отработать на 100%. Проехать хорошо или плохо манежную езду — нагрузка для лошади примерно одинаковая. А вот если на кроссе не в полную силу гнать лошадь, это сохранит ее силы и ресурс. Но есть лошади, как Экстракт. На езде у него были трудности в силу его психологии, при этом он хорошоправлялся с крослом и конкуром. Поэтому с ним приходилось наверстывать на этих дисциплинах.





**На последних соревнованиях в Гомеле ты проехал секунда в секунду. Это какая-то удача или очень точный расчет?**

Раньше по кроссу даже присваивались отдельные места. И лучшим считалось прохождение дистанции по времени максимально близкому к отведенному. Приедешь раньше — сильно напряг лошадь, позже — получил штрафные. У меня за 20 лет очень много кроссов было. Уже есть чувство пейса (скорость, с которой лошадь идет в конкретный момент. — СТ). В маршрутах двух звезд скорость 520 метров в минуту, в трех — 550. Что касается четырех звезд, это 570 метров в минуту, но по ощущениям приходится бежать максимально быстро. На последних соревнованиях в Гомеле скорость была умеренная, знал территорию, ну и повезло немного. Не без этого.

**Какая из дисциплин тебе нравится больше всего?**

Полевые испытания и конкурс. Это активно, экстремально, на адреналине. Выездка тоже интересно, если углубиться. В моем виде конного спорта, в троеборье, она упрощенная и не такая зрелицная.

В 12 лет пришел записываться на занятия, и меня определили в «экспериментальную» группу. Ирина Александровна Романюк набирала детей сразу на профессиональное отделение.

ние. Хотя обычно новички попадают на «учебку». Мы автоматически остались в троеборье. О чем я и не жалею. Но, возможно, хотел бы попробовать и конкурс. Бывает жаль лошадей после кросса, а конкурс вроде как более гуманный вид. Иногда проскаивает желание перейти.

**Обычно мальчики в 12 лет хотят заниматься футболом, боксом, борьбой. Почему конный спорт?**

С детства тяга к лошадям была. На лето уезжал к бабушке в деревню. Лошади привлекали, манили меня. Хотелось покататься, хотя я боялся даже садиться. Со стороны они милые и красивые, а когда близко подходишь — такие огромные, загадочные. Настолько сильное животное — первое время захватывало дух, когда садился в седло.

## МАРТИНИ С ХАРАКТЕРОМ

**Сегодня у Александра три лошади: Энджой, Прогноз и Мартини, с которым он работает уже пять лет. Именно с ним Фоминов едет на Олимпиаду в Токио.**

Эта лошадь досталась мне от частных владельцев, которые продавали ее недорого. Мартини рожден

# ХЛАДНОКРОВИЕ, ТЕРПЕНИЕ И АДЕКВАТНОСТЬ — ЗАЛОГ ХОРОШЕЙ КАРЬЕРЫ

в Германии и имеет хорошие данные. До того как попал ко мне, он был конкурсной лошадью. Но там у него не заладилось. Первый раз стартанул на нем, когда ему было 9 лет. Очень непростая лошадь, но потихоньку нашли общий язык. Думаю, к Играм еще подтянем подготовку. Сейчас ему 14 лет, но он продолжает прогрессировать и еще не остановился в развитии. Если честно, раньше думал, что у меня с ним ничего не получится.

На тренировках он мог бежать долго и быстро. А на первом нашем турнире Мартини почти сразу устал и уже на середине дистанции не проявлял желания двигаться. К концу кросса на небольшом прыжке он не смог поднять ноги, зацепился, и мы просто перевернулись через голову. Показалось, что он не перспективен. Не было даже желания садиться на него. Он меня разочаровал.

А сегодня я уверен: это одна из немногих лошадей, которая может преодолеть трассу кросса без штрафных очков. Сложно найти такого коня в Беларуси. Вопреки его возрасту, он здоров и не исчерпал свой «моторесурс». Трудности были, но пяти лет хватило, чтобы научить его всем азам троеборья. И за счет сохранения здоровья и ресурса он может отобраться и на следующие Игры.



Александр Фоминов, Александр Рабыкин, Денис Грабко

Что же касается двух других, Энджой — самый перспективный и сильный конь в карьере гомельского спортсмена. С ним Фоминов рассчитывает выступить на Играх в 2024 году. Прогноз — это самая молодая лошадь. Ему пять лет. И сейчас рано говорить о его возможностях. Подготовку Александр не форсирует.

По молодости стремился завоевывать призовые места и переходить быстро к сложным программам. Это приводило к травматизму лошадей. Иногда попадал в ситуации, когда конь травмировался и мне не на ком было ехать соревнования. Я пересмотрел свои взгляды на подготовку и сейчас придерживаюсь принципа: лучше недоработать, чем переработать. Пусть я зайду место пониже, но не лишусь спортивного партнера. Лошадь — дорогое животное, и найти хорошую, перспективную нелегко. А на подготовку молодняка уходит не меньше 5 лет. Поэтому если конь уже выступает на международных стартах, то здесь особенно тщательно провожу подготовку.

## ПСИХОЛОГИЯ ЛОШАДИ

Одни всадники категорически отказываются от наказаний лошади, другие, наоборот, излишне используют хлыст и повод. Как ты находишь баланс в этом?

Категорически не приветствую наказания поводом. Для лошади это огромный стресс и боль. В моем понимании, чем мягче и нежнее работаешь с лошадью, тем больший эффект будет от мелкого наказания. Достаточно будет повысить голос или нанести легкий «шлепок» хлыстом по плечу. Если что-то идет не так, то сразу ищу проблему в себе. Может, поторопился усложнить упражнение. Когда появляется необходимость наказывать, принимаю решение вернуться на несколько шагов назад и начать заново. Могу подождать, дать отдохнуть. Конь же не скажет, что с ним. Лошадь — это не снаряд, а живое существо. Нужно стать на ее место и попытаться понять, что она чувствует. Иногда своих отправляю в леваду «на отпуск». После нескольких недель сажусь в седло, и они выполняют тренировочную работу с большим желанием и интересом.

Мне приходилось за 20 лет работать с разными лошадьми. Я научился лучше чувствовать их. Начинаешь тренировку и с первых шагов

**ЧЕМ МЯГЧЕ И НЕЖНЕЕ РАБОТАЕШЬ С ЛОШАДЬЮ, ТЕМ БОЛЬШИЙ ЭФФЕКТ БУДЕТ ОТ МЕЛКОГО НАКАЗАНИЯ**



Я НАУЧИЛСЯ  
ЛУЧШЕ  
ЧУВСТВОВАТЬ  
ЛОШАДЕЙ





понимаешь, все хорошо или не очень. Вообще всем всадникам стоит углубиться в изучение психологии лошади. Для моего вида спорта характерны более горячие, импульсивные животные. Например, Пассат, на котором выступала Елена Телепушкина. У него не выдерживала психика. Он мог сорвать манежную езду на турнире. Хотя мне рассказывали истории, что после финиша полевых испытаний многие кони уставшие, измощденные, не хотят даже ходить, а Пассата втроем удержать не могли. Поэтому всадник должен уметь работать с разными лошадьми. Хладнокровие, терпение и адекватность — залог хорошей карьеры. Очень частая проблема, что на тренировках спортивная пара бегает идеально, а на соревнованиях — как подменили. Тренер — это тот человек, который может вовремя увидеть со стороны проблему и предотвратить ее последствия.

## ТРЕНЕР

На протяжении практически всей своей спортивной карьеры Александр Фоминов тренировался под руководством Александра Васильевича Рабыкина. Этой весной уважаемый тренер ушел из жизни. Для нашего героя это событие стало личной потерей.

Я потерял друга и человека, к которому всегда мог обратиться за помощью и советом. Его уход стал для меня неожиданностью: мы были близки. Очень ощущимая потеря. Долго не верилось.

Психологически не воспринимал, что его больше нет. Сейчас стараемся использовать тот опыт, который мы наработали с Александром Васильевичем. Работаем вместе с Денисом Грабко, он тоже воспитанник Рабыкина. Мы вместе с ним выступали и тренировались когда-то. Путем совместного анализа, дискуссий стараемся решать различные задачи. Он не только помогает с тренировками, но и сам обращается ко мне за советом.

### А молодежь за советом обращается?

Практически каждый день. По возможности стараюсь помочь, иногда очень увлекаюсь. Выйду на тренировку, какие-то молодые всадники обращаются, и понеслось... Шагаю рядом, рассказываю, даже подсаживаюсь на их лошадей. На часы глянул, а мое время уже закончилось.

Бывает, за помощью обращаются спортсмены постарше. Они уже хотят более профессионально углубиться в проблему. Возникали у меня мысли и о тренерстве.

Государство вложило в меня много средств. Я освоил такое искусство, как конный спорт. И сегодня обладаю интеллектуальной ценностью, готов этим делиться с подрастающими спортсменами. Оставить это только себе будет неправильно. Поэтому после завершения

спортивной карьеры вернусь в спорт, возможно, в новом статусе. Все-таки учитель продолжается в своем ученике.

## ШКОЛА АЛЕКСАНДРА ФОМИНОВА

Я думаю, что могу выступать лет до 45. Это как минимум две Олимпиады. А потом... У нас не так много специалистов, которые глубоко в конном спорте разбираются. А в Гомельской области и вовсе единицы. Может, открою школу или клуб Александра Фоминова. Там бы обучались дети, мы бы готовили лошадей для спорта. А еще там было бы очень уютно. Настолько, чтобы люди могли приехать, отдохнуть, получить положительные эмоции. Я вообще всем советую, может, и не садиться в седло, но хотя бы познакомиться с лошадьми стоит. Рекомендую читателям потрогать теплый нос и покормить лошадку яблочком, сахаром. Посмотреть в эти глаза, наполненные бездной, чтобы попытаться понять, что эти глаза видят в тебе.

