

О ПРОПУСКАХ ТРЕНИРОВОК, СЛОЖНЫХ МОМЕНТАХ В КАРЬЕРЕ, ПОЕЗДКЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ С ДРУЗЬЯМИ ИЗ МИНСКА В БРЕСТ РАССКАЗАЛ ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ-БЕЛАРУСИ ПО ФЕХТОВАНИЮ НА РАПИРАХ РОМАН БЕЛЯЕВ.

A portrait of Roman Belyaev, a Belarusian fencer, smiling. He is wearing a white fencing jacket with a blue collar and a colorful circular logo on the chest. He is holding a rapier in his right hand and a white fencing glove in his left hand. The background is a blurred indoor setting.

# «ТРЕМ МУШКЕТЕРАМ» НЕ УСТОЯТЬ



## НЕБОЛЬШИЕ ХИТРОСТИ

— Я выбирал секцию не по виду спорта, а по расположению к дому, — уточняет Роман. — Ближе всего оказалась фехтование. Чуть позже узнал, что мама и дядя на приличном уровне занимались этим видом спорта, но они специально не предлагали мне в юные годы пойти по их стопам. Все само собой получилось. До этого ходил на бокс, ушу, карате, теннис, но к ним не лежала душа. До прихода на фехтование не знал о таком виде спорта, не представлял, что делают в зале. Тренировки очень увлекли — каждый день открывал что-то новое. Потом от мамы услышал, что фехтование связано с фильмами про мушкетеров, и решил посмотреть.

— **Фильм про д'Артаньяна с молодым Михаилом Боярским?**

— Конечно! Сцены драк со шпагами с точки зрения нашего вида поставлены примитивно. Ничего общего со спортом нет. Если актеров поставить в пары даже не с самыми сильными спортсменами, то у ребят из фильма шансы нанести хотя бы один укол очень малы. Дело в технике и скорости атак.

**Роман Беляев стал победителем недавнего чемпионата страны по фехтованию. Это второй его титул за последних 2 года.**

— **Вы настолько увлеченно говорите про тренировки в юном возрасте, что думается, не прогуливали. Это так?**

— Отзанимавшись около 3 лет, наступил период выгорания. К тому моменту стало больше тренировок и почти не было времени на то, чтобы погулять с друзьями на улице. Порой пускался на небольшие хитрости. Звонил тренеру со словами: болит живот, поэтому не приду на занятия. А сам спешил к друзьям. Но игры во дворе были срочни тренировок. Говорят, что спорт забирает детство. С другой стороны, нисколько не жалею, что у меня все именно так сложилось. Занятия привили дисциплину, научили быть собранным.

— **Быстро пришли победы на соревнованиях?**

— Помню, как тренер уверял, что я самый сильный. Но на первом турнире занял место в конце протокола. Растроился до слез. Вслед за этим при-



шло осознание, что нужно стараться на тренировках, много работать. В единоборствах особая психология: борешься не с самим собой, а против соперника. Бывает, утром просыпаешься и чувствуешь: это твой день, у тебя все получится. У твоего оппонента может все складываться еще лучше.

— **Вспомните, чему удивлялись на соревнованиях?**

— Однажды приехал на кадетский этап Кубка Европы в Австрию, а там 260 участников и все заряженные, все хотят выиграть. В нашем виде спорта даже у взрослых тяжело предсказать, кто выиграет турнир. Первых 64 фехтовальщика из мирового рейтинга имеют равные шансы на 1-е место. Да, на Олимпиаде восьмерка предсказуемая, однако чемпион Игр в следующем сезоне может не попасть на пьедестал ни на одном крупном международном старте.

## «ФИЗУХА»

## И МЫШЛЕНИЕ

— **Почему выбрали рапиру?**

— В родном Бресте этот вид оружия был больше развит. Меня никто не переманивал в саблю или шпагу. В Могилеве сейчас появилась новация — специальные психомоторные тесты. Они помогают определить предрасположенность ученика к виду спорта, оружия. Настоящее фехтование начинается после 16 лет. До этого момента важную роль играет физическая форма, а после — мышление. Мы часто с ребятами по команде разбираем бои, анализируем, комментируем. При этом возникают

дебаты: правильно ли судья отдал укол одному или другому спортсмену. В споре рождается истина.

— **Когда почувствовали вкус от занятий фехтованием?**

— Вскоре после первого проигрыша на соревнованиях. Тогда переосмыслил подходы к тренировкам, очень старался. Успех не заставил себя долго ждать. Поехали на очередной республиканский турнир, чтобы получить опыт. Никто не рассчитывал, что попаду в число медалистов, поэтому взяли билет на поезд, который отправлялся в Брест раньше. А я пробился в полуфинал, в итоге стал 2-м. На поезд успели. В вагоне ехал в фехтовальной куртке, в руках держал маску. Эмоции просто переполняли. Тогда мне было 14 лет и уже приходили мысли: хочу стать профессиональным спортсменом.

— **Сейчас в фехтование берут уже не с 9 лет, а младше. Что думаете по этому поводу?**

— Это сложный технический вид спорта. Непросто объяснить даже девятилетнему ребенку, что нужно делать на тренировке. А младше... Да, можно подтянуть физическую форму, но фехтовать нужно с умом. Можно быть физически одаренным, но если не умеешь просчитывать ходы наперед, то грош цена твоей форме. Олимпийский чемпион Александр Романьков говорит, что самое важное в фехтовании — вовремя нанести укол. Нужно чувствовать бой, соперника. Детей учат правильной стойке, выпадам. Но формулы победы нет. Некоторые профессионалы, кажется, делают все максимально неправильно, однако выигрывают...



## ДНЕВНИК — В ПОМОЩЬ

— Часто случались черные полосы в карьере?

— Одна из самых серьезных была в шестнадцатилетнем возрасте. Мало что получалось на дорожке. Разговаривал с разными тренерами. Обратился к преподавателю Брестского областного училища олимпийского резерва Сергею Кулешову. Он мне подробно все расписал. Над листами сидел и не понимал, как это воплотить в жизнь. Преподаватель посоветовал еще завести спортивный дневник. В нем я в основном расписывал свое психоэмоциональное состояние. Тогда готовился к чемпионату страны. Прикинул главных соперников и в дневнике пометил, за счет чего выиграю каждого. И на тебе: жребий со всеми ими свел на турнирном пути. Я выиграл у одного, второго, третьего... Дошел до финала, где уступил Владу Куриловичу, хотя должен был отсеяться на 1/16 финала.

— Почему перебрались в Минск?

— В столице собирались сильнейшие, вместе тренировались. Так было и раньше. Для меня такой шаг стал вызовом. Одно дело — жить с родителями, а также во многом полагаться на тренера, другое — все делать самостоятельно. Конкуренция на тот момент в сборной была достаточно высокой. Если прогуляешь тренировку, соперники только порадуются. А мне хотелось приблизиться к лидерам команды. Например, обыграть неоднократно призера первенств Европы Влада Логунова.

**На чемпионате Европы среди молодежи до 23 лет в болгарском Пловдиве Роман Беляев в составе сборной Беларуси занял 8-е место.**

— Травмы путали карты?

— Больше всего натерпелся во время республиканского отбора к молодежному первенству Европы. На соревнованиях пробился в четвертьфинал. Выигрывал у соперника с разницей в 5–6 очков. В какой-то момент заклинило колено под углом 45 градусов — упал на спину и не смог подняться.

Мне предложили сняться с турнира. Но как? Я же весь сезон здорово отработал и заслужил результатами выступление на первенстве континента. Тренеры уверили, что попаду в состав. Тогда снялся. Колено отпустило только после укола с сильнодействующим веществом. Вот еще случай. На международном турнире в командных соревнованиях сражались серб и немец. Поединок был ожесточенный. Во время атаки серб попал сопернику гардой в маску. Немец ее снял, а у него выбиты передние зубы.

## ЗНАНИЯ — СИЛА

— Как обстояли дела с учебной?

— Никогда не выпрашивал оценки. Из-за соревнований, сборов не ходил на уроки, но потом брал задания, выполнял. Одни учителя в школе и училище шли на уступки, другие требовали сдавать предмет. Сложно давалась биомеханика. Помню, как не понимал одну из тем и на YouTube нашел объяснение смысла на слониках. С этим предметом было непросто и в университете физической культуры. Учить нужно было и анатомию, физиологию. Порой сидел ночами. Хотя после своих 2 тренировок, практики, где возишься с детишками, и в районе 20:00 садишься за учебники... Но ни о чем не жалею.

— Кроме университета физической культуры, не рассматривали другие варианты для поступления?

— Нет. Поймал себя на мысли, что хочу стать тренером по фехтованию. Это мне нравится, есть понимание того, как буду работать с юными ученика-



ми. Я ведь знаю, как тренируются другие команды. Эти знания не должны пропадать. Помог и вуз. Когда работаешь под руководством тренера, не особо заморачиваешься по поводу нюансов тренировки. В университете почерпнул массу полезной информации. Пришло понимание того, где нужно уменьшить нагрузку, где добавить, где что-то поменять. Словом, вуз помог устранить массу пробелов.

## ОДНАЖДЫ НА ПУТИ В БРЕСТ

— Чему посвящаете свободное время?

— Когда учился в вузе, его почти не было. А потом искал полезное занятие. Выбрал изучение английского языка. Стараюсь выполнять задания, не лениться. Не хочется краснеть, когда дело доходит до проверки «домашки». Спортсмены-фехтовальщики из разных стран имеют ученые степени. Помню, на крупном турнире ребята из сборной США отработали в индивидуальной программе, а вместо командной поехали в университет сдавать сессию. Восхищался таким поступком.

— Изучение иностранного языка — единственное увлечение?

— Люблю тренажерный зал. Занятия помогают разгружать голову. Когда-то в нашей команде тренером по общефизической подготовке был Игнат Белоусов. Он открыл глаза на «железо». Даже в отпуске частенько заглядываю в тренажерный зал или выхожу на пробежку. Понимаю, что месяц без нагрузки — и все показатели серьезно просядут. Как потом за короткое время набрать нормальную форму?..

— А рыбалка?

— К ней не особо душа лежит. Процесс помогает уйти от серых будней. Самое главное для меня — не улов, а смена обстановки. Чтобы добавить красок, можно бросить себе вызов. Как-то в первый день отпуска решили с ребятами вдвоем на велосипедах поехать из Минска в Брест. Причем с собой не взяли ни палатки, ни даже спальные мешки — только кофты. В первый день проехали около 160 км. Добрались до леса. Думали, из лапок ели сделаем лежанку и переночуем. Но лес оказался дремучим. Не смогли в него даже зайти. Улеглись возле дороги на траве. Получилось подремать, но к утру жутко замерзли. На следующий день в пути начали ломаться велосипеды. Это нас спасло. Добрались до Барановичей, сели в поезд и покатались домой. Зато есть что вспомнить.

