

**В ГРОДНО НЕТ
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ
С ОТДЕЛЕНИЕМ
ПО СКОРОСТНОМУ БЕГУ
НА КОНЬКАХ, ОДНАКО
ШЕСТНАДЦАТИЛЕТНИЙ
АЛЬБЕРТ РУДЕВИЧ ИЗ ЭТОГО
ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА
УЖЕ СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ
НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ
ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ
СПОРТУ. РАССКАЗЫВАЕМ
ЕГО ИСТОРИЮ.**



БУДНИ ЛЕДНИКОВОГО ПЕРИОДА



ПЕРВЫЕ ШАГИ — НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

— Когда мне было 3–4 года, я посмотрел по телевизору Берлинский марафон на роликах, — рассказывает Альберт. — Мне понравилось, как взрослые гоняли, и я тоже захотел. Родители поддержали, купив мне ролики. Первым тренером был мой папа и готовил меня до 13 лет, пока я не переехал в Минск. В теплое время года мы занимались почти каждый день. Зимой поначалу вообще не катался, а потом отец нашел возможность тренироваться в легкоатлетическом манеже, где я рассекал по резиновому покрытию. Условия для занятий оказались не очень хорошими: круга не было, колеса вязли в резине. Тем не менее постепенно мое хобби переросло в нечто более серьезное.

**Альберт Рудевич
специализируется
на дистанциях
3, 5 и 10 км,
но для всестороннего
развития
принимает участие
в соревнованиях
на 500, 1 000 и 1 500 м.**

— Когда начали выходить на лед?

— В Гродно несколько раз пробовал кататься на хоккейных коньках в коробке. Потом отец предложил ездить на «Минск-Арену». Я только обрадовался такой перспективе. Выбирались туда чаще всего на день, но пару раз оставались с ночевкой, чтобы покататься в субботу и воскресенье. Купили профессиональные конькобежные коньки. Мне тогда было 11–12 лет, и я уже планировал сосредоточиться на конькобежном спорте, так как в роликах не видел больших перспектив. Да, каждый год выступал на международном турнире в Солигорске, где есть хороший трек, и даже выигрывал, но хотелось чего-то большего.

— И вас в Минске заметили тренеры?

— Мы приезжали на массовые сеансы катания. Однажды ко мне подошел тренер Руслан Геннадьевич Тоболич. Ранее мы пересекались на соревнованиях в Солигорске. Он предложил переезжать в Минск и переходить в Республиканское училище олимпийского резерва, заниматься в группе с другими новичками.

**Когда бежишь
со старшими,
есть азарт.**



— Долго размышляли?

— Было непросто решиться в 13 лет на переезд в другой город, ведь это новые тренеры, новый коллектив в классе, другие преподаватели. Но желание заниматься спортом взяло верх. Я понимал: если останусь в Гродно, то про перспективы в конькобежном спорте можно забыть. Благо меня поддерживали родители. На адаптацию ушло 2–3 месяца. Наверное, помогло то, что я отправлялся в Минск с огромным желанием тренироваться, становиться лучше, выигрывать. Сложнее всего было привыкнуть не к городу, тренировкам, а к жизни в общежитии. После Гродно, где у меня

было личное пространство, я оказался в небольшой комнатке с еще двумя учениками-спортсменами. Мне понадобилось время, чтобы перестроиться. Но с каждым сезоном становилось больше сборов и выступлений. И сейчас в общежитии я редко появляюсь.

— Возраст 12 лет — это не поздно для конькобежного спорта?

— Переучиться легче, нежели нагонять. У меня были наработки по технике, хороший уровень общефизической подготовки, а также опыт участия в соревнованиях. Все это помогло быстрее влиться в процесс.

ВАЖНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

— С переездом в столицу улучшились результаты?

— Конечно. До этого я катался на льду 1–2 раза в неделю, а после переезда стало 12 занятий. На каждой тренировке узнавал что-то новое, пытался применять на практике. Все это добавляло уверенности. Да, на соревнованиях изначально оказывался в нижней части протокола, но к окончанию первого года стал пробиваться на призовые позиции, даже появились победы. Я понимал, что в нашей стране небольшая конкуренция, поэтому смотрел секунды сверстников в мировом рейтинге. Это важные ориентиры, которые заставляют работать более усердно.

— Неудачные периоды были?

— Куда без них! Старался анализировать, понять, что пошло не так. Например, где-то взял много времени на восстановление или, наоборот, мало отдохнул, сделал лишнюю работу. Таких нюансов вагон и маленькая тележка. В этом всем помогают разобраться, подтолкнуть к правильному решению наши тренеры. После неудач на соревнованиях порой злюсь на себя, но время обратно не отматаешь. Каждый турнир — это новый опыт, анализ и вынесенные уроки. Насколько правильно сделал работу над ошибками, покажет следующий старт. Я максималист. Это и помогает, и мешает. С одной стороны, хочется всегда быть лучше, с другой — при неудачах занимаюсь самоедством.

— Успели до введения спортивных санкций выступить на юношеских чемпионатах мира, Европы?

— Кроме турниров в России, еще нигде не гонялся. Первый выезд случился 3 года назад. Дебютировал на конькобежном катке «Коломна». На этой арене в России самый быстрый лед. И он отличается от «Минск-Арены». А еще другая страна, новая атмосфера — все иначе. Помню, когда первый раз пришел на каток, казалось, будто нахожусь в вакууме. Я не понимал, что происходит, куда идти... Сейчас уже все по-другому: приезжаешь на «Коломну», как к себе домой. Тогда я заявился в 4 видах программы. На дистанции 1,5 км упал на втором круге. Тренер меня подбодрил, мол, ничего страшного. Сберег силы для выступления в другом виде программы — 3 км. А меня из-за возраста не допустили на эту дистанцию. Пробежал еще 500 и 1000 м, которые для меня не являются основными.

— Когда на стартах в России взяли первую медаль?

— В 2024 году на юношеских соревнованиях «Золотые коньки». Для меня этот турнир был одним из самых важных в сезоне. Сначала я выиграл золото на 1,5 км, улучшив личный рекорд на 1,3 секунды. На следующий день победил уже на дистанции 3 км, но отработал хуже. Как будто бежал не я. Скорее всего, психологически не так себя настроил, ведь 3 км — моя основная дистанция. Отмечу еще один важный момент. В 2024-м я много топтался на месте касательно результатов. Такое бывает: усердно тренируешься, а «выхлопа» нет. Очень обрадовался, когда в сезоне-2025 пошли улучшения. Тяжелый период нужно было перетерпеть.

МАСТЕРСКИЙ НОРМАТИВ

— Вы соревнуетесь в категории юниоров?

— В нашем виде спорта юниоры — это 18–19 лет. Мне еще 16, но я уже пробовал силы на турнирах со старшими. В октябре 2025 года выступал на юниорском чемпионате России. На дистанции 5 км занял 4-е место. Это хороший показатель. А еще улучшил личный рекорд на 8 секунд. Соревновался и со взрослыми в Беларуси. Мне на такие старты проще настраиваться. Ставлю перед собой определенные задачи —

чи и очень стараюсь их выполнить. Например, пробежать по личному рекорду, сохранить технику, попробовать новую раскладку по дистанции. Когда бежишь со старшими, есть азарт. Понимаешь, что они сильнее, опытнее, и тянешься за ними. Люблю выступать на турнирах, которые проходят в России, ведь там огромная конкуренция.

Спортсмен тренируется под руководством Руслана Тоболича, Ксении Матеша-Ганчук и Марии Шостак.

— Когда поняли, что вам ближе стайерские дистанции, нежели спринтерские?

— На этапе тренировок на роликах. Мы тогда еще с папой обсуждали, что у меня есть к этому предрасположенность. Честно, хотелось бы быстрее бегать и короткие дистанции. С тренерами над этим сейчас работаем: во время подготовки уделяем время развитию скорости. Без хорошего спринта не будет успехов на длинных дистанциях.

— У вас вышла интересная история с присвоением мастера спорта.

— В нашем виде спорта можно выполнить временной норматив или попасть в число призеров на дистанции. В 2024-м на 10 км я стал 3-м и тренеры подали мою кандидатуру на присвоение мастера спорта. Однако мне стало не по себе: конкуренция небольшая, временной критерий не выполнил. Мне прислали книжечку, но я отдал ее Руслану Тоболичу. Сказал ему, что пока не заслужу, не заберу. В этом сезоне я выступал



на одном из турниров в Коломне. На дистанции 5 км вложился в мастерский норматив. Тренер напомнил про книжечку, и только тогда я забрал ее.

— **Слышал, что у белорусских фигуристов есть проблемы с лезвиями для коньков. А у вас?**

— С этой частью инвентаря у нас вроде все неплохо. Нашли, где можно делать ботинки для коньков по индивидуальному слепку ноги. Раньше ребята из нашей команды заказывали их в Нидерландах, но из-за санкций переориентировались на Россию. Нареканий я не слышал, да и сам заказывал такие ботинки и качеством доволен. Заточкой моих коньков занимается Руслан Тоболич. Эта процедура повторяется примерно каждые 3 недели. Бывает, перед соревнованиями чувствую, что лезвия уже затупились, и тогда прошу заточить.

ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

— **На время отпуска тренеры дают задания?**

— Их главное пожелание для нас — хорошенько отдохнуть от спорта, хотя бы в течение одной недели. Предлагают концентрироваться на учебе, других делах, но для меня это почти каторга. Даже в отпуске спорт не отпускает. Хочется бежать на тренировку, чем-то заниматься. Приходится себя сдерживать. Понимаю, что лучше взять паузу, восстановиться, соскучиться по катку, а потом приступить к работе с новыми силами.

— **В течение сезона не просите у тренера отдых хотя бы на пару дней?**

— Когда сильно устаю, обсуждаю этот момент. Чаще всего снижаем нагрузку, чтобы не перетренироваться. Все зависит от того, насколько сильное утомление. Например, в 2024-м я около недели занимался в легком режиме, акцент делал на технике.

— **Придерживаетесь правильного питания? Есть у вас распорядок дня?**

— Что касается рациона, то важно исключить вредную пищу — фастфуд. Хотя порой могу себе его позволить. В целом стараюсь, чтобы питание было сбалансированным, регулярным, но порции по граммам не выверяю. Знаю, что и в каком количестве мне нужно в определенное время. Также за день до турнира и во время соревнований не стоит ничего нового пробовать из еды. Кроме того, для меня важно поспать 9 часов, минимум 8 с половиной. Если меньше — плохо отразится на подготовке. Вообще, питание и сон — это восстановление, без которого не будет нормальных тренировок.

— **Еду готовите себе сами или ходите в кафе, столовую?**

— Когда нахожусь на сборе, у нас организовано питание. Кормят очень хорошо. Во время децентрализованной подготовки стою у плиты сам. Обычно готовлю себе разовые порции: мясное блюдо, гарнир, салат. Когда провожу родителей, мама собирает мне ссобойку. Это освобождает от готовки на несколько дней.

— **Легко ли совмещать учебу и спорт?**

— Во время учебы в Гродно средний балл у меня был выше 8. В училище чуть сложнее. Объясню почему. Если в первый год было мало сборов, то сейчас их гораздо больше. Почти все это время вынужден пропускать уроки, а догонять сложно. Но темы нужно сдавать, чтобы получить оценку. Приходилось и приходится самостоятельно учить, вникать. На уроках учителя объясняют, помогают, когда что-то непонятно, а самому не всегда удается уловить суть. Особенно тяжело в точных науках. Если пропускаешь одну-две темы, дальше будет сложно. Нужно возвращаться к ним, разбираться, иначе пиши пропало. Некоторые делают это с помощью YouTube. Мне такой вариант не очень нравится. Гуманитарные и естественные науки даются намного легче.

— **В какой вуз планируете поступать?**

— Скорее всего, в БГУФК.

