

Спорт — ЭТО МОЯ ИСТОРИЯ

Алексей СТОПИЧЕВ,
Павел КОЛЯДИН (фото)

Истинный патриотизм выражается не на словах, а проявляется в поступках. Потому как любовь к Родине — это не только желание человека сделать свой дом сильнее и прекраснее, но и то, что он делает для этого. Одним из настоящих патриотов можно назвать уроженца волоконовского села Волчья Александровка Рустама Абди Оглы. 26-летний мастер спорта, чемпион России, призёр Европы и мира по армрестлингу, четырёхкратный чемпион России по ГТО открыл спортивную секцию в родном селе и приобщает к большому спорту молодых ребят. Почему он остался на малой родине, спортсмен рассказал в интервью «Белгородским известиям».

Желание побеждать

Несмотря на громкие победы, высокий статус и известность в спортивном сообществе, Рустам довольно скромный парень, на вопросы отвечает немного стесняясь.

— Профессиональным спортом я начал заниматься в 17 лет, когда поступил на факультет физкультуры и спорта в БелГУ, — говорит он. — До этого много тренировался дома — турник, отжимания. Силовые виды спорта меня всегда привлекали, а мотивировал папа. Он не занимался профессиональным спортом — много работал, воспитывал троих детей, — но тренировался для себя и нас всегда увлекал, вместе делали турниры. Занятия дома плюс постоянные соревнования, которые мы с мальчишками устраивали, наверное, стали в итоге определяющими. Появилось желание побеждать — соперников, самого себя. Это и определило моё будущее. Тогда я понял, что хочу профессионально заниматься спортом.

Молодой парень из села Волчья Александровка при поступлении на факультет физкультуры и спорта после недолгих раздумий выбрал армрестлинг и начал заниматься у известного



Теперь у вас
команда любого во
ста есть
усло
для занятия
спорта

белгородского тренера, заведующего кафедрой спортивных дисциплин Александра Воронкова. Студента не смутило, что этот силовой вид спорта довольно суров. Ведь эта жёсткая дисциплина для крепких телом и сильных духом подразумевает нестигаемость. Время показало, что Рустам не ошибся с выбором. На первый взгляд его антропометрические данные для армрестлинга были далеки от идеала, но на практике волоконовский парень борол на руках настоящих богатырей. Сталились, видимо, строгие сухожилки, связки, пу и сила воли.



Общая физическая подготовка армрестлера включает подтягивание с дополнительным весом



Рустам Абди Оглы доволен, что помогает сельским ребятам с раннего детства заниматься профессиональным спортом

тов Европы и мира и получил звание мастера спорта.

Рустам объясняет, что борьба на руках — сложный вид спорта.

— Многие ошибочно считают, что армрестлинг — просто передавливание рук, на самом деле это целая наука. Там много технических действий, как и в любом виде спорта. Вначале нужно освоить технику. Есть сразу четыре вида атаки: борьба верхом, крюком, трицепсом и толчком. Серьёзное внимание уделяется при этом силовому направлению. Есть общая физическая подготовка, включающая упражнения, знакомые любому атлету. Это подтягивания, отжимания, работа с «железом». А есть специальная физическая подготовка, в которую входит тренировка доминирующих для борьбы мышц: предплечья, пальцы и сгибание кисти. Лично у меня основной стиль атаки — крюк. В нём три основные мышцы принимают нагрузку, перед соревнованиями я уделяю внимание именно им.

ную секцию в родном селе. В определённый момент я решил, что хочу предоставить сельским ребятам возможность делать то, чего был лишён сам, — заниматься профессиональным спортом с раннего возраста.

В Волчьей Александровке Абди Оглы открыл школу армрестлинга. Сейчас у него тренируются 40 воспитанников. Младшая группа — дети от 10 до 14 лет — и старшая — от 14 до 18.

— Конечно, многие довольны тем, что у нас удалось открыть профессиональную секцию. И я рад делиться знаниями, умениями, навыками и готовить ребят. Их преимущество в том, что они с раннего детства начинают осваивать базу армрестлинга. Я узнал азы в 17 лет, а они в 12–14 лет уже всё умеют. Сейчас хочу максимально реализоваться в тренерской деятельности. Чтобы дети на высоком уровне выступали. Минимум трёх мастеров спорта подготовить, — рассказывает спортсмен.

На площадке рядом с ЦР занимается тот, кому за б...

Отличный результат

Через три месяца после поступления тренер отправил Рустаму на первенство Центрального федерального округа по армрестлингу, и молодой спортсмен занял там первое место. Позже он попал на первенство России.

— На первых соревнованиях я занял шестое место. Не было опыта и психологической подготовки. Физические кондиции были высокие, а вот морально перетерел и не смог показать максимальный результат. Это бывает у начинающих спортсменов. Зато я понял, как важна подготовка не только физическая, но и психологическая, — рассказывает Рустам.

ХОЧУ БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ. КОГДА ПРИЕЗЖАЮ С ОЧЕРЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ С МЕДАЛЬЮ, ПОКАЗЫВАЮ ЕЁ ДЕТЯМ И ВИЖУ, КАК ЭТО ИХ МОТИВИРУЕТ.

На занятиях начинающие борцы используют специ...

Непобеждённый чемпион ГТО

После крупных побед на мировых соревнованиях Рустам вместе с тренером решили переквалифицироваться, и волоконовец стал заниматься ГТО. Снова невероятно удачно. Четыре года подряд он чемпион России в этом виде спорта. А ещё рекордсмен нашей страны с пока ещё не покорёнными никем другим рекордами. За четыре минуты Рустам подтянулся 119 раз, 73 раза поднял гүловище в положении лёжа за одну минуту. И показал самую большую гибкость в России.

— Многоборье ГТО мне очень понравилось. Это разносторонний вид спорта, в нём многофункциональная работа. ГТО требует



Отличный результат

Через три месяца после поступления тренер отправил Рустама на первенство Центрального федерального округа по армрестлингу, и молодой спортсмен занял там первое место. Позже он попал на первенство России.

— На первых соревнованиях я занял шестое место. Не было опыта и психологической подготовки. Физические кондиции были высокие, а вот морально перегорел и не смог показать максимальный результат. Это бывает у начинающих спортсменов. Зато я понял, как важна подготовка не только физическая, но и психологическая, — рассказывает Рустам.

Стать шестым по стране спустя несколько месяцев тренировок — отличный результат. Но наш земляк ставил более амбициозные цели и уже через год их добился. Он стал чемпионом России, а после призером чемпиона-

ХОЧУ БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ. КОГДА ПРИЕЗЖАЮ С ОЧЕРЕДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ С МЕДАЛЬЮ, ПОКАЗЫВАЮ ЕЁ ДЕТЯМ И ВИЖУ, КАК ЭТО ИХ МОТИВИРУЕТ.

На занятиях начинающие борцы используют специальные ремни, чтобы отрабатывать правильную постановку руки



С [цветные квадраты] М [цветные квадраты] К [цветные квадраты] С [цветные квадраты] М [цветные квадраты]

Непобежденный чемпион ГТО

После крупных побед на мировых соревнованиях Рустам вместе с тренером решили переквалифицироваться, и волоконовец стал заниматься ГТО. Снова невероятно удачно. Четыре года подряд он чемпион России в этом виде спорта. А ещё рекордсмен нашей страны с пока ещё не покорёнными никем другим рекордами. За четыре минуты Рустам подтянулся 119 раз. 73 раза поднял туловище в положении лёжа за одну минуту. И показал самую большую гибкость в России.

— Многоборье ГТО мне очень понравилось. Это разносторонний вид спорта, в нём многофункциональная работа. ГТО требует подготовки в выносливости, силе, ловкости, скорости и гибкости. Те, кто занимается ГТО, улучшают собственные физические кондиции. Но и здесь, как в любом виде спорта, есть свои секреты, техника подготовки, — рассказывает рекордсмен.

— А разряды, звания? — спрашиваю Рустама. — Здесь такого нет, но это не так важно. Сама организация, многоборье уже много дают эмоций и впечатлений. Этот спорт очень быстро и динамично развивается. Недавно наша белгородская команда выиграла чемпионат России по ГТО и Министерство спорта РФ выделило 5 миллионов рублей на развитие физической культуры и спорта в нашем регионе. Поэтому, это лучшая награда, которая только может быть.

Школа армрестлинга

После спортивных побед Рустам решил стать тренером.

— Объём знаний, полученный на факультете физкультуры и спорта, а также осознание важности тренировок для человеческого организма подтолкнули меня к идее создать спортив-



На вопрос, чего хотел бы спортсмен больше всего, Рустам задумывается. А потом отвечает, тщательно подбирая слова:

— Спорт — это моя история. Она помогла многого добиться. Но всё же, по-моему, самое главное — быть хорошим человеком. Меня этому в детстве учили мама и папа, говорили, что должен быть настоящим мужчиной, уметь всё делать сам. Конечно, хочу быть примером для воспитанников. Когда приезжаю с очередных соревнований с медалью, показываю её детям и вижу, как это их мотивирует. Они идут по правильному пути, ведут здоровый образ жизни и скоро станут примером для сверстников.

Я смотрю на молодого спортсмена и понимаю, что он уже выполнил своё главное желание. Не только медалями и рекордами, которыми прославил Белгородчину. Он стремится делать добро для малой родины, воспитывает подрастающее поколение. Ему важно быть примером и не отступать.

▲ В армрестлинге существует несколько видов атаки, и юноши на тренировках уделяют много внимания их отработке

На обновлённой площадке с современным спортивным оборудованием проходит урок физкультуры