



# РОМАН – ЧЕМПИОН!



Ребята, я знаю, что многие из вас ведут здоровый образ жизни и занимаются спортом. А вот Роман Ламонов пошёл ещё дальше и стал чемпионом Европы по тхэквондо в 14 лет! Я решил выяснить, как это ему удалось, и отправился в гости к спортсмену и его тренеру Ольге Хворостовой.



## Это интересно!

**Тхэквондо** – это корейское боевое искусство. Переводится как «путь кулака и ноги»: «тхэ» означает выполнение удара ногой в прыжке или полёте, «квон» – кулак, «до» – искусство или путь. Кстати, это единственный вид спорта из восточных видов ударных единоборств, включённый в программу Олимпийских игр.

## Из садика – на татами

Роман занимается тхэквондо уже восемь лет в спортивной школе олимпийского резерва № 5 г. Белгорода.

– Тхэквондо меня заинтересовало, потому что это зрелищный вид спорта: всевозможные удары ногами и руками, вращения в прыжке, блоки и различные приёмы. Мне всё это было интересно, вот и решил попробовать, – рассказывает Роман.

– Он впервые пришёл на тренировку, когда ещё ходил в детский сад. С тех пор мы с ним и работаем. Тхэквондо – не только эффектные удары, этот вид спорта развивает дисциплину, учит быть терпеливым и настойчивым. У Романа с этим всё в порядке, тренировки не пропускает, упорно идёт к своей цели, – поделилась впечатлениями о своём воспитаннике Ольга Хворостова.

Право выступать на первенстве Европы, которое проходило в августе в Таллине, спортсмен завоевал в России по тхэквондо WT (оно проходило на «Белгород-Арене» с 10 по 14 июня). В турнире участвовали около 800 спортсменов из 59 регионов страны. В финале отборочных состязаний Роман победил соперника из Ростова-на-Дону и вошёл в сборную России по тхэквондо.

По словам спортсмена, соревнования на родине дались ему тяжелее, чем выступление в Эстонии. Хотя в турнире европейского уровня Роман участвовал впервые.

– На первенстве Европы были не очень тяжёлые для меня соперники. Провели четыре боя, из них три я завершил досрочно. Мне больше волнение мешало, я боялся подвести тренера и болельщиков. Хотя меня зрители очень сильно поддерживали. Вообще атмосфера царила на соревнованиях дружелюбная, собралось много людей из разных стран, все общались и шутили, – рассказал тхэквондист.



На первенство Европы приехали более 800 спортсменов из 40 стран. Поединки проходили в трёх возрастных категориях: дети 10–11 лет, юноши и девушки 12–14 лет, а также молодёжь 18–21 года. В финале в весовой категории до 61 кг Роман встретился с представителем Боснии и Герцеговины и завершил бой досрочно.

## На школьных спортивных играх

Практически сразу после первенства Европы юный спортсмен отправился покорять (первые в истории Международной федерации школьного спорта) Всемирные школьные спортивные игры. Они прошли в столице Сербии Белграде с 11 по 18 сентября. Это мультиспортивное мероприятие включало в себя соревнования по 14 различным видам спорта среди школьников 13–15 лет. Кроме того, в рамках игр для спортсменов провели образовательные мероприятия и культурную программу.

В масштабном турнире поучаствовали две с половиной тысячи юных атлетов из 43 стран. В состав юношеской сборной России по тхэквондо вошли 9 спортсменов – шесть мальчиков и три девочки. По итогам игр все ребята завоевали медали. Роман одержал уверенную победу над спортсменами из Мексики, Казахстана, Украины и стал чемпионом в весовой категории до 61 кг.

– На Всемирных школьных спортивных играх было меньше людей, и масштаб соревнований был не таким огромным. Волнения практически не было, а вот уверенности в своих силах прибавилось. Кстати, на этих играх я познакомился со многими ребятами из Украины, Беларуси, и мы сейчас хорошо с ними общаемся. Я не выхожу на поединок, чтобы просто избить своего соперника, я не чувствую какой-то вражды к нему. Да и соперники мы только во время боя, а на протяжении всего остального времени – друзья, – объяснил Роман.

В этом году крупных соревнований больше не предвидится. Роман хотел ещё поучаствовать в первенстве мира, но из-за пандемии его отменили. В ближайших планах – участие в Международном фестивале боевых искусств «Кубок Балтийского моря» в Санкт-Петербурге и «Кубке Эльбруса» в Кабардино-Балкарии.

Активная спортивная деятельность никак не мешает Роману с учёбой, всё получается совмещать.

– Тхэквондо воспитывает в спортсмене выносливость, так как много внимания уделяется силовым нагрузкам. Любой вид спорта дисциплинирует, а единоборства – особенно. Здесь надо не просто ногами махать, а ещё и думать, складывающуюся ситуацию анализировать, – считает тренер.

Сама Ольга Хворостова – кандидат в мастера спорта по тхэквондо. До 21 года она активно выступала на соревнованиях, а после завершения карьеры сразу начала тренировать детей. Чем занимается до сих пор уже более 14 лет.

В будущем Роман и дальше хочет активно развиваться в спорте. Его кумир – Максим Храмцов, первый в истории российский тхэквондист, выигравший золотую медаль на Олимпийских играх в Токио.

– Я бы хотел познакомиться с Максимом. Он не только первым взял золото на Олимпиаде, а выиграл его с травмой руки. Сломал руку в мае, и ему пришлось готовиться к соревнованиям в гипсе.

Это же просто невероятно! Я смотрел все его поединки, он так спокойно и уверенно выступал, казалось, что конкурентов у него и не было, – рассказывает Роман.

Также юный спортсмен мечтает встретиться с Владиславом Лариным, который стал вторым олимпийским чемпионом в Токио.

– Планов много, а значит, и работы много. Несмотря на все успехи, расслабляться нельзя. Будем и дальше тренироваться ещё больше, чтобы он продолжил покорять спортивные вершины, – уверена Ольга Хворостова.

Маргарита ГРАЧЁВА.  
Фото из архива  
Романа ЛАМОНОВА

