

Мишень и пистолет

Из всех стрелковых видов спорта стипендиат мэра Белгорода Роман Солошенко выбрал стрельбу из пневматического пистолета

Хочу на тренировку

Какой спортсмен не мечтает стать олимпийским чемпионом? Ну а пока до взрослого олимпа нужно подрасти, подойдут и Юношеские Олимпийские игры. А они пройдут уже в 2018 году. И у воспитанника спортивной школы олимпийского резерва № 8 Белгорода Романа Солошенко есть все шансы отправиться покорять солнечный Буэнос-Айрес. Без ложной скромности скажем: претендент отличный. Неоднократный чемпион России, обладатель кубка России, призёр чемпионата Европы... А ещё – один из победителей областного конкурса «Лучший юный спортсмен – 2016», который «Большая переменка» уже второй раз провела с журналом «Спортивная Смена» и областным управлением физкультуры и спорта. Чтобы выиграть путёвку на Юношеские Олимпийские игры, Роману в течение года нужно показывать такие же высокие результаты. Что же, будем держать за него кулачки!



ТУК –ТУК... ГРОМКИЙ СТУК

Лет пять назад Роман увидел по телевизору соревнования первенства Европы по стрельбе из пистолета. Случайно наткнулся – и не смог переключить канал, так стало интересно!

«Хочу как они!» – подумал тогда ещё 10-летний мальчишка (это сейчас Роме уже 15!). И пришёл в СШОР № 8 Белгорода. Конечно, предпочтение отдал увиденному по ТВ пистолету. Хотя мог выбрать и винтовку.

Те, кто не знаком со стрелковым спортом, часто называют стрельбу спортом для ленивых. Мол, стой себе спокойненько да стреляй в мишень. Никаких тебе бега, прыжков... И совсем неважно: худой ты или толстый, высокий или маленького роста. Но и пары тренировок хватает, чтобы понять: это вам не обычные стрелялки! Нужно всё время концентрироваться на мишени. Без физической подготовки, самодисциплины и терпения никак не обойтись.

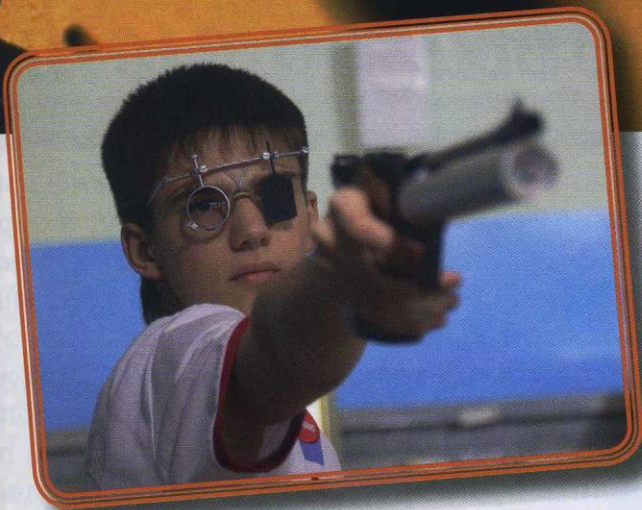
Вот представьте себе: у Ромы любимое упражнение ПП-3 – так называется упражнение из пневматического пистолета, когда стрелку с дистанции 10 метров из положения стоя нужно сделать 60 зачётных выстрелов за 1 час 15 минут. Согласитесь, нелегко. Особенно зная, что весит пистолет

около килограмма и держишь ты его на весу одной рукой. Это тебе не килограмм конфет в пакетике нести.

А тут ещё и волнение, которое заставляет сердце биться быстрее. Кажется, что ты отчётливо слышишь каждое «тук-тук-тук...». Знакомо? Но у Романа есть свои секреты подготовки к соревнованиям. Эти маленькие хитрости не раз помогали ему побороть волнение перед турниром.

- ✓ Сначала можно немного послушать свою любимую музыку.
- ✓ После – сделать дыхательную гимнастику: медленный глубокий вдох – такой же выдох. И так пару раз.
- ✓ И последний удар по волнению – выпить стакан воды мелкими глотками.





ГИРЬКИ + ВИТАМИНКИ

Волнение поборол? Что же, займёмся физической подготовкой. Чтобы укрепить связки и суставы, Рома занимается с гантелями. **Упражнения простые, но очень действенные: в каждую руку он берёт по трёхкилограммовой гантели и делает подъёмы – руки в бок, на уровне плеч, вперёд, вверх и опять в бок.** Три раза в неделю старается бегать. По два-три километра за раз пробегает, а когда есть побольше времени – то километров пять и больше.

А ещё стрелку нужно отличное зрение. Можно пить специальные витаминки для зрения или включить в свой рацион морковь и чернику. Не стоит забывать и про **зарядку для глаз: быстро поморгать, сделать парочку круговых движений (можно нарисовать глазами круг или восьмёрку сначала по часовой стрелке, потом – против неё), несколько раз сжать и разжать веки...**

СТИПЕНДИАТ В КВАДРАТЕ

Сейчас в копилке достижений Ромы более 50 медалей, половина из них – золотые. Тренер нашего снайпера Олег Колодезный говорит, что секрет Ромино успеха – в трудолюбии (ещё бы: каждый день тренируется по 3,5 часа!), самодисциплине и ответственности.

– Рома организованный с детства. Помню одни из наших первых соревнований. Было ему тогда лет 11. Поезд у нас был в пять утра. С вечера ему сказал: «Рома, к четырём будь готов». Признаюсь, немного переживал: маленький ещё, вдруг проспит. Наутро пошёл проверить. Открываю, а он

сидит уже готовый: одетый, обутый, – вспоминает Олег Колодезный.

С тех пор много где успели побывать: Германия, Сербия, Хорватия, Словакия... Соревнования – отличная возможность увидеть другие города и страны. Правда, каждое путешествие, которое не приходится на каникулы, – это ещё и пропуски в школе. Но Рома умудряется быть отличником. Прилежный ученик уже дважды становился (и кто знает, может он ещё повторит свой триумф!) стипендиатом мэра Белгорода.

– Чтобы везде успеть, я до ночи сижу и делаю уроки. Не успел подготовить домашку с вечера? Просыпаюсь пораньше. Я уже привык вставать в шесть утра, – признаётся Рома.

Можно только позавидовать такой самодисциплине!

Ольга МУШТАЕВА.

Фото Владимира ЮРЧЕНКО

Лёвушкино досье:

Самый-самый (!):

молодой кандидат в мастера спорта в России по пулевой стрельбе (стал им, когда ему было 11 лет), самый молодой член сборной страны (стал им в 13 лет)

Учится в лицее № 9 Белгорода, перешёл в 9-й класс

Любимые предметы: математика, физика, русский язык и физкультура

Любимое блюдо: обожает домашнюю кухню, особенно пиццу

Домашний питомец: йоркширский терьер Йошка

В свободное время: смотрит фильмы, играет в компьютерные игры

Мечта: стать олимпийским чемпионом

Жизненное кредо: «А сегодня что для завтра сделал я?»