

СЕКРЕТ УСПЕХА ЧЕМПИОНА ИВАНА ШАМШУРИНА

Студент второго курса факультета физической культуры и спорта нашего университета Иван ШАМШУРИН профессионально занимается плаванием с 10 лет. Под руководством опытного тренера Александра ГОРДИЕНКО спортсмен успешно выступает на различных соревнованиях и устанавливает рекорды.

Так, в начале июля на Кубке Беларуси по плаванию, который проходил в Бресте, Иван установил новый национальный рекорд на дистанции 200 метров баттерфляем (предыдущий рекорд также принадлежал ему).

А в 2018 году Иван Шамшуринов в составе белорусской делегации завоевал золото на XVII Всемирной летней гимназиаде в Марокко и установил новый рекорд гимназиады.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Иван отметил, что спортом он начал заниматься с четырех лет. Пробовал себя в различных видах, но к 10 годам окончательно определился – плавание.

«Этот выбор я сделал сам и не жалею. И советую всем родителям: если они видят, что их ребенок интересуется тем или иным видом спорта, нужно отдать его в секцию», – отметил студент.

Конечно, профессионально заниматься спортом непросто. У Ивана две обязательные тренировки в день (выходной – воскресенье). А ведь еще и учиться в университете нужно. К слову, с этим у спортсмена проблем нет – он отлично все успевает.

О ПРИОРИТЕТАХ

«Самое главное – расставить приоритеты и следить за соблюдением режима дня: нужен не менее чем 8-ми часовой сон, чтобы организм успел восстановиться, – прокомментировал Иван. – Также важную роль играет правильное питание.

Между тренировками я стараюсь что-то учить, читаю, занимаюсь саморазвитием. Помимо преподавателей на факультете полезные знания я получаю от своего тренера, у которого богатый жизненный и профессиональный опыт».

О РЕЗУЛЬТАТАХ И ЦЕЛЯХ

Иван отметил, что он уже не в первый раз устанавливает национальный рекорд, поэтому относится к этому довольно спокойно, ведь его главная цель сейчас заключается в другом – отобраться на международные старты и принять участие в ближайшей олимпиаде.

«Я обрадовался, что улучшил свой предыдущий результат ни на какие-то сотые, а на секунды. Для меня это еще большая радость, чем установить рекорд, – рассказал спортсмен. – Воспоминания остаются после каждого старта. Но, пожалуй, боль-



ше всего отложились в памяти Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь в 2017 году. Тогда я впервые победил на республике и выполнил норматив отбора на европейские старты.

Что касается каких-то традиций, то перед выходом к бассейну я просто делаю дыхательную гимнастику, мельчайших подробностях представляю дистанцию и то, как буду ее проходить».

Молодого спортсмена всегда поддерживают родители. Отправляя Ивана на соревнования, подбадривают, говорят, что все у него получится. И, конечно, испытывают гордость за сына и радуются его победам.

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ

Сам Иван любит смотреть по телевизору трансляции соревнований. Для молодого человека практически неважно, какой вид спорта показывают. Главное, что люди – профессионалы своего дела – демонстрируют свое мастерство.

«В свободное время я люблю пройтись по улицам или выехать за город, подышать

свежим воздухом и насладиться природой. На вопрос, кем я вижу себя через 10 – 20 лет, мне сложно ответить, потому как предпочитаю жить сейчас, делать то, что мне нравится и что у меня получается», – подытожил студент.

По словам Александра Гордиенко, секрет успеха прост – слаженность работы тренера и спортсмена, а также индивидуальный подход.

P.S. Ректор ВГУ имени П.М. Машерова Валентина Богатырёва лично поздравила Ивана с победой и вручила Благодарственные письма студенту, его родителям и тренеру.

Алеся ДУБРОВСКАЯ.
Фото автора.

Видеорепортаж
со встречи ректора
Валентины Богатырёвой
с Иваном и его
тренером смотрите
с помощью Qr-кода.



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

объявляет конкурс на замещение должности
заведующего кафедрой инженерной физики – 1,0.

Срок подачи заявлений – один месяц со дня опубликования объявления.

Наш адрес: г. Витебск, пр-т Московский, д. 33, отдел кадров.

Телефон: 8 0212 37-58-56.