

МАШЕРОВЦЫ – ПРИЗЕРЫ

III ИГР СТРАН СНГ

Студенты факультета физической культуры и спорта ВГУ – постоянные участники различных соревнований, в том числе и международных. Этой осенью они отстаивали честь университета на III играх стран СНГ, которые проходили в Азербайджане и собрали более 1600 спортсменов из 13 государств. Среди них – Машеровцы – тхэквондисты, которые привезли домой медали различного достоинства. Это Роман Туравинов (золото в весовой категории до 80 кг), Валерия Смычкова (серебро в весовой категории до 62 кг), Максим Бандаревич (бронза в весовой категории до 63 кг).



Третьекурсника ФФКиС **Максима БАНДАРЕВИЧА** (на фото справа) в тхэквондо привел старший брат Алексей. Если Леша занимался для души, то Максим поставил перед собой цель стать профессиональным спортсменом. В копилке достижений молодого человека – не только звание мастера спорта, но и серебряная медаль чемпионата Европы по тхэквондо среди юниоров (в весовой категории до 59 кг), первое место на первенстве Республики Беларусь по тхэквондо среди молодежи до 21 года (2025 год) и другие награды.

Любой профессиональный спорт – это тяжелый труд, и тхэквондо не исключение. Две тренировки день, особый режим дня с ранними отбоями и подъемами, правильное питание – значение имеет все, ведь победа зависит не только от работы на площадке во время самих соревнований, но и от подготовительного этапа. Также очень важен настрой, с которым ты выходишь к сопернику.

– Чем вам запомнились III игры стран СНГ и кого бы вы хотели поблагодарить за поддержку?

– Эти соревнования запомнились мне большим количеством доброжелательных людей, которые искренне готовы были помочь спортсменам чувствовать себя комфортно в чужой стране. Моя огромная благодарность тренеру Сергею Леонидовичу Смычкову, который вкладывает в нас, своих подопечных, много сил, времени и нервов. Часть моей медали – это его часть. Спасибо родителям, чью поддержку я ощущал на расстоянии, и которым первым позвонил сообщить радостную новость.

– О чем вы мечтаете как спортсмен, и что можете пожелать тем мальчикам и девочкам, которые только начинают свой путь в большой спорт?

– Безусловно, моя главная мечта и цель – выиграть Олимпийские игры. Юным спортсменам же хочу пожелать без усталости тренироваться и учиться. В этом случае все получится.

Валерия СМЫЧКОВА учится на 1 курсе ФФКиС (заочная форма получения образова-

ния), имеет звание мастер спорта. Тхэквондо занимается с шести лет. Ее родители – Сергей Леонидович и Юлия Михайловна – тренеры по этому виду спорта. В детстве Лера нередко присутствовала на тренировках, ездила на соревнования и постепенно проникалась этой атмосферой. В шестилетнем возрасте стала заниматься у своей мамы.

– Я убеждена, что только тяжелой работой можно добиться того результата, который будет принадлежать только мне. Я серьезно готовилась к этим соревнованиям, выкладывалась по полной, настраивалась на победу и показала хороший результат. Моя искренняя благодарность родителям-тренерам, брату, сестре за их веру в меня и поддержку. Также спасибо моей команде: ребята всегда рядом, помогают в подготовке, болеют и переживают. Спасибо и соперницам, которые навязали достойную борьбу, мне было очень интересно с ними соревноваться.

– Что на этих соревнованиях было для вас самым сложным, а что помогло завоевать медаль?

– Самым сложным было настроиться на победу. Потому в голове я постоянно прокручивала слова, которые мне всегда говорит папа: «Я в тебя верю, главное, чтобы ты сама поверила в себя». Еще отмечу, что без дисциплины ни у одного спортсмена не будет результата, потому очень важно не пропускать тренировки, соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться.

– Кто первым узнал о вашей победе?

– Конечно, это папа, потому что он находился рядом. Сразу после боя я написала маме, которая очень за меня переживала на расстоянии.

– Ваша главная спортивная мечта?

– Соревновательная вершина – это, конечно, Олимпийские игры. А в целом мне хочется быть примером для юных спортсменов, вдохновлять их на спортивные рекорды.

– Что хотите пожелать начинающему спортсмену?

– Упорства, желания работать над собой, целеустремленности, дисциплины, веры в себя и свои силы. Главное – не сдаваться и не останавливаться. На пути к совершенству без преград не обойтись.

Первокурсник ФФКиС **Роман ТУРАВИНОВ** (на фото слева) признается, что тхэквондо начал заниматься случайно. Мама, отводя сына в школу, заметила объявление о наборе группы по этому виду спорта. Территориальное расположение и время занятий подходили, так Рома познакомился со своим тренером Матвеем Яковлевичем Шайкевичем. К слову, лет в десять спортсмен увлекся футболом, думал совмещать тренировки, но отец настоял определиться.

– Папа тогда сказал, что лучше быть профессионалом в одном деле, чем заниматься несколькими одновременно и ни одно не освоить. И я его послушал и принял правильное



решение – оставаться в тхэквондо. Также я благодарен своему тренеру, который на протяжении тринадцати лет рядом со мной, всегда мне помогает и поддерживает, является моим наставником, другом, братом...

– Как вы готовились к III играм стран СНГ?

– Каждый спортсмен – это индивидуальность, поэтому у каждого из нас персональный режим тренировок и в целом подготовки к соревнованиям. Без процесса нет результата. Тут важна каждая мелочь: не только правильное питание и здоровый сон, но и дисциплина, упорство, мотивация и еще много всего.

– Ваша победа – труд или везение?

– Есть такая пословица: «Везет тому, кто везет», то есть удача на стороне тех, кто не покладая рук работает на результат. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить своего тренера – Сергея Леонидовича Смычкова, который для меня и для остальных своих подопечных – как второй отец. Он дает наставления, помогает не только в спорте, но и в жизни. Спасибо моей семье, которая поддерживает меня всегда и несмотря ни на что. Благодаря представителям Витебской федерации тренеров Юлию Михайловну Смычкову и Матвею Яковлевичу, которые также внесли вклад в мою победу. Верю, что III игры стран СНГ стали очередной ступенькой на пути к моей главной спортивной цели – золоту Олимпийских игр.

К слову, к своей мечте Роман идет планомерно, шаг за шагом. В копилке спортсмена – награды республиканских и международных соревнований. Так, только в этом году Роман стал третьим (в весовой категории до 80 кг) на международном турнире Kazakhstan Open G1 2025 (г. Астана), завоевал золотую медаль на международном турнире «10 Кубок Президента G3» по тхэквондо (г. София, Республика Болгария).

P.S. Поздравляем ребят с заслуженными медалями и желаем новых спортивных рекордов и побед!

Алеся ДУБРОВСКАЯ.

Фото из архива Валерии СМЫЧКОВОЙ.