



**Спортивная жизнь, к сожалению или к счастью, состоит не только из побед. Профессиональный спорт – это каждодневный колоссальный труд, борьба с самим собой, со своими желаниями и возможностями. Именно спорт закаляет и тело, и душу. Как говорит наш герой, молодой пятиборец Рустам Шагвалиев: «Спорт – это труд, пот и слёзы». Из нашего материала вы узнаете – чего стоит победа, и на что идут спортсмены для достижения своей мечты.**

## СПОРТ – ЭТО ТРУД

текст Танзиля Аглиулина



**К**аждый его день расписан по минутам. Он знает, чего хочет, и смело идёт к своей цели. Тренировки, учёба и снова тренировки. Постоянная работа над собой. Работа на результат. И результат, безусловно, есть. В свои восемнадцать Рустам уже много добился. Он является основным членом сборной Самарской области по пятиборью. За его плечами победы в чемпионатах России. Последняя золотая медаль завоевана в апреле на первенстве в Таганроге.

### КАК ПРИШЁЛ В СПОРТ

Когда Рустаму было семь, родители отдали его на плавание. Так сказать, для здоровья. Никаких серьёзных спортивных планов тогда, конечно, не было. Но способности дали о себе знать незамедлительно. Участвуя в своих первых соревнованиях, сразу показал хороший результат. Ребёнка заметил тренер Владимир Яшкин. Пригласил в секцию современного пятиборья. Можно сказать, Владимир стал первым наставником Рустама в спорте. Первое время занимался только плаванием. Потом стали заниматься бегом. А уже спустя несколько лет присоединились стрельба, фехтование и конный спорт.

«В первое время я не мог привыкнуть к новому тренировочному плану, но со временем втянулся. Спасибо родителям и тренеру за поддержку. Когда ты ещё юн, услышать ободрительные слова, ценные советы особенно важно», – говорит Рустам.

### ЖЁСТКИЙ ГРАФИК ПЯТИБОРЦА

Пятиборье неслучайно называют «школой олимпийского резерва». Ведь оно готовит спортсменов очень высокого уровня. Согласитесь, непросто выступать сразу в пяти дисциплинах. И физически, и эмоционально.

По меркам пятиборья Рустам довольно поздно пришёл в профессиональный спорт, но это не помешало ему добиться хорошего результата. Уже много лет он является основным членом областной сборной по пятиборью. Это сейчас Рустам стабильно побеждает в соревнованиях любого уровня, всегда собран и сконцентрирован на результате. А первые свои старты на чемпионатах России он проводил с большим стрессом, был морально не готов к такой нагрузке. С каждым новым стартом, учился контролировать свои эмоции и переживания, направляя их в нужное русло.

«Занимаюсь пятиборьем больше 5 лет, не могу сказать, что это было легко и просто, ведь каждый спорт – это труд, пот и слёзы», – говорит Рустам.

Так как же выглядит график жизни настоящего чемпиона?! Ежедневный подъём в 6-7 утра, в зависимости от начала тренировок. Отбой тоже чётко по расписанию – в 23.00. Ежедневные тренировки по плаванию, где общая дистанция составляет не менее трёх километров. Три раза в неделю бег на улице не менее десяти километров за тренировку. По субботам традиционный кросс на двадцать километров. Урок по фехтованию тоже три раза в неделю (прим. авт. кстати, фехтование является самым сильным видом для Рустама). Два раза в неделю – тренировки по конному спорту и занятия по стрельбе. Всё это совмещается с учёбой. В 12.20 начинаются уроки в спортивном лицее. Возвращается Рустам домой в восемь вечера и несколько часов посвящает школьным урокам. Единственный выходной – воскресенье. Именно в этот день юный спортсмен восстанавливает свои силы. Встреча с друзьями, семейные посиделки, можно просто погулять в парке или почитать книгу.

Весь тренировочный график составляют для Рустама его нынешние главные тренеры Виталий Калинин и Анатолий Трофименко. Итоговый же результат зависит от самого Рустама. Ведь успешность спортсмена – это в первую очередь самодисциплина.

### О СЕМЬЕ И ШКОЛЕ

Семья Рустама – его настоящее богатство. Здесь его всегда понимают и поддерживают. Отец Фарит работает в госавтоинспекции, мать Лилия – медицинская сестра областного онкоцентра. Лилия родом из села Мочалеевка Похвистневского района Самарской области, а Фарит хоть и родился в Самаре, но не теряет связи с родными местами своих родителей – деревней Абдреево Ульяновской области. Работа родителей сопряжена с чётким графиком и дисциплиной – это, безусловно, служит хорошим примером для Рустама. Ведь много лет соблюдать жёсткий спортивный график без личных ориентиров очень тяжело.

В семье Шагвалеевых двое сыновей. Младший Ильдар учится в третьем классе татарской школы «Яктылык». Он так же, как и старший брат, занимается спортом. Рустам для него непререкаемый авторитет. Всегда подскажет, предупредит о возможных ошибках.

Рустам успешно совмещает профессиональный спорт с учёбой. С первого по восьмой класс он учился в татарской школе «Яктылык». По его личному признанию, это были восемь незабываемых лет, и только серьёзная увлечённость спортом сподвигла перейти в спортивный лицей. Одноклассники и учителя школы и сейчас с теплотой говорят о Рустаме. Всегда на связи. Радуются его успехам.

Классный руководитель Рустама в школе «Яктылык» Фаида Хамидуллова так говорит о своем ученике:

«С самого раннего детства ему были свойственны целеустремлённость, настойчивость, трудолюбие. Он, на удивление, умел организовать своё время таким образом, что успевал и на тренировки, и на занятия танцами, и учиться на 4 и 5, и пообщаться с друзьями-одноклассниками. Спокойный, уравновешенный, очень воспитанный, вежливый в отношениях со всеми. Будучи подростком, уверенно сделал свой выбор – спорт и принял предложение тренера о переводе в спортивный лицей. Горжусь его успехами.»



### МЕЧТЫ И ПЛАНЫ

В этом году Рустам заканчивает школу. Впереди итоговые экзамены и поступление в вуз. Первая цель – факультет тренеров Самарского государственного социально-педагогического университета. В планах есть и получение экономического образования.

«Спортом я планирую заниматься и дальше, поэтому и поступаю в учреждение, в котором смогу совмещать учёбу и тренировки. Хоть в этом спорте я уже достаточно давно, но по мне, мой путь только начинается, и я стремлюсь к новым победам», – говорит Рустам.

Конечно, как и у любого спортсмена у Рустама есть мечта – стать лучшим. Для этого нужно трудиться дальше, с ещё большим усердием. Впереди новые первенства, много труда, и, уверены, новые победы.

