



Что ни говорите, а фамилия Мартынова хорошо знакома многим поклонникам отечественного и мирового спорта, а тем паче – представителям пулевой стрельбы. И во многом такая известность связана с нашим легендарным стрелком Сергеем Мартыновым – трехкратным чемпионом мира в стрельбе из малокалиберной винтовки, чемпионом и двукратным призером трех Олимпиад. К слову, сейчас наш медалист является старшим тренером национальной сборной Беларуси по стрельбе из винтовки. И, неудивительно, что сегодня его дело продолжает дочь Мария Мартынова. Она прочно обосновалась в составе национальной сборной, а недавно в итальянской Болонье пополнила свою коллекцию наград серебром чемпионата Европы-2019, завоеванным в стрельбе из малокалиберной винтовки с 50 метров из трех положений. Кроме того, на этом же континентальном первенстве она завоевала олимпийскую лицензию на Игры-2020 в Токио. Корреспондент «НС» встретилась с молодой спорт-сменкой, которая рассказала о делах текущих и поделилась своими планами на ближайшее будущее.

## Мария МАРТЫНОВА, серебряный призер чемпионата Европы-2019 по пулевой стрельбе:

# «Мой отец никому поблажек не делает — даже своей дочке»

– Мария, расскажите, почему после 10 лет плавания, решили уйти в стрельбу? Возможно, Вы могли бы стать отличной пловчихой?

– Наверное, судьба так решила. Хотя в том, что я по-серьезному увлеклась стрелковым спортом, нет ничего удивительного. У меня ведь отец занимается стрельбой многие годы. И я, как никто другой, знала, что такой вид спорт есть, и он развивается в нашей стране. Вообще, раньше думала, что стрельба – это та дисциплина, которой много времени не надо уделять. Мол, достаточно прийти в тир, немного позаниматься — и все будет хорошо. Поэтому, будучи еще школьницей, участвовала в соревнованиях по стрельбе, но речи о профессиональном спорте

до 15 лет не заводила. С первого класса посещала секцию по плаванию, «доплавала» до звания «мастер спорта» и поняла, что у меня нет ни сил, ни желания отдаваться тренировкам на все сто процентов. В один прекрасный день попросила папу отвести меня в профессиональный тир. Мы отправились в столичную СДЮШОР по стрелковому спорту. Вот потом я и поняла, что стрельба – это почти как плавание: чтобы чего-то добиться — надо просто много тренироваться.

– Как родители отнесись к тому, что Вы пошли по стопам отца?

– Родители восприняли мой выбор достаточно спокойно. Сказали, что это твое решение. Мол, походи, позанимайся. Если понравится — будешь продолжать. При этом, не-

смотря на то, что отец занимается стрельбой многие десятилетия, он никогда на меня не «давил». Если и давал определенные советы, то очень мягко.

– Интересно, каково состояние спортсмена, у которого папа – личный тренер?

– Те, кто знает, какой мой отец тренер, то, наверняка, понимают, что никаких поблажек никому, в том числе и своей дочке, он не делает. Разве что может где-то поднести винтовку, помочь с чисткой, но не более того. Я уже отмечала ранее, что советы он дает такие же, как и другим стрелкам команды, никого не ругает. Так что и мне от него не «прилетает» ни во время подготовки к стартам, ни непосредственно на самих соревнованиях.



– А сколько по времени, обычно, продолжаются тренировки, и что они включают в себя?

– Мы тренируемся, как правило, с понедельника по субботу, иногда по два раза в день. Работаем в тире с пулькой или патроном и без них. Много работаем как бы в холостую, когда просто смотрим на мишени. Некоторые не понимают, зачем мы это делаем. Потом задействуем электронные тренажеры. И это только работа в тире. А тренировка по физической подготовке включают в себя целый ряд активностей: бег, отжимания, тренажерный зал, бассейн. Кто-то больше делает одно, кто-то — другое. Надо, чтобы мышцы всегда были в тонусе.

– Мария, известно, что у стрелков тяжелая экипировка. Всю эту амуницию сами носите?

– В аэропорту может отец помочь, и дальше сама, а в тире на республиканских соревнованиях мне обязательно подсобит муж Илья

Шаплыко. Кстати, он тоже стрелок и прекрасно знает, что лучше не говорить со мной о пулях, мишенях, винтовках. Если посмотреть мой соревновательный график, то, получается, что нередко всю спортивную экипировку мне приходится носить самой. А это немалый вес. Представьте, что с вами постоянно на соревнованиях должен быть специальный костюм, который поддерживает мышечный корсет и помогает разгрузить позвоночник, а также перчатки, особые ботинки с плоской подошвой, ремень. Плюс разные «мелочи» — валик для стрельбы с колена, подставку для винтовки, тюнер, который гасит напряжение в стволе, а также другие дополнительные детали... В общем и целом вес снаряжения около 40 килограммов.

– Несмотря на то, что с детства Вы в спорте, в свое время поступили учиться на юридический факультет Белгосуниверситета.

– С детства мечтала стать адвокатом или судьей. Что-то меня тянуло заниматься этим непростым делом. Может, «пересмотрела» по телевизору разных программ на профессиональную тему. Кажется, что это так легко и интересно. Но, теперь понимаю: чтобы быть хорошим юристом, пришлось бы выбирать между работой и спортом — юриспруденции надо посвятить много времени, а не заниматься ею в перерывах между соревнованиями и тренировками. Кстати, после окончания юрфака я в этом году поступила еще и в Белорусский государственный университет физической культуры на специализацию «тренер».

– Тяжело совмещать учебу и тренировки?

– Может, тяжело было первый год, когда я пыталась быть в университете по максимуму. А уже со второго курса расставила четко приоритеты, и необходимое количество времени стала уделять тренировкам.





– Затрагиваете ли Вы в семейном кругу, какие-то моменты соревнований или тренировок?

– Редко общаемся на эту тему. У нас дома есть правило: о винтовках ни слова, о чем я уже неоднократно говорила журналистам.

Правда, папа может его нарушить, только если я упорно не слушаю его советов, например, из раза в раз допускаю одну и ту же ошибку. Тогда он тактично подскажет, что и как следует делать, на что обратить особое внимание

– Мария, Вы помните самые крупные соревнования в Вашей карьере?

– Конечно же, помню. Это чемпионат Европы-2016 по стрельбе из пневматического оружия в Венгрии. В этот список можно добавить континентальное первенство-2019 в итальянской Болонье, где я завоевала серебряную медаль и олимпийскую лицензию в Токио, а также Европейские игры в Минске.

– Европейские игры проходили в белорусской столице, в модернизированном стрелковом тире. Не страшно ли было выступать дома?

– Нет, а может, наоборот, как-то спокойно. Свой зал, знакомая

обстановка, знакомые люди рядом. Если что — помогут справиться с проблемой.

– Мария, на сентябрьском 2019 года чемпионате Европы по стрельбе из малокалиберной винтовки в Италии Вы завоевали серебро, набрав 456,9 очка, совсем немного отстав от швейцарки Нины Кристен. Этот результат обеспечил Вам путевку на Олимпийские игры в Токио. Какие эмоции испытывали после удачного старта на Аппенинах?

– Признаюсь, что мне сначала не верилось, что я могу завоевать медаль, отобраться на Олимпиаду. Но через некоторое время пришло понимание, что это событие уже произошло и стало историей в моей карьере. И нужно на достигнутом успехе не заикливаться, а двигаться дальше. На данный момент эмоции поутихли, и я вошла в обычный тренировочный ритм.

– Олимпийская лицензия уже есть, значит, место на Олимпиаде забронировано. Уже начали выстраивать с отцом стратегию выступления на пути к Токио?

– Немного уточню: билет в Токио не совсем забронировала, ведь

лицензии у стрелков не именные. Если вдруг что-то случится, то вместо меня на винтовку может поехать и другая девочка. Так же есть процедура замены лицензии с женской на мужскую, но она очень сложная. А что касается стратегического плана, как такового, еще не выстраивали. Недавно был отпуск — неплохо отдохнула. А дальше будет видно.

– А как, обычно, проводите свое свободное время?

– Как и все: гуляю, смотрю фильмы, в основном, снятые на реальных событиях. Так же люблю читать: нравится научная литература и книги на белорусском языке. Ну и без подготовки здесь не обойдется. Правда, есть блюдо, которое я пока не научилась готовить — торт «Наполеон». Надеюсь, что в скором времени я смогу его покорить.

— Мария, а какая Ваша самая заветная мечта?

— В самых радужных планах — покорить спортивный Олимп. Это профессиональная мечта. А жизненная — мечтаю о большой и счастливой семье!

Беседовала  
Анжелика РОМАНЮК