



В столице, в приземистом обшарпанном здании по улице Гая располагается детско-юношеская школа олимпийского резерва №13 по стрелковому спорту. На вопрос, где можно найти Сергея Мартынова, местные работники разводят руками: мол, был где-то здесь, куда делся — непонятно. Не знать такую личность тем более здесь, в тире, просто непростительно! Но дело, оказывается, совсем в другом: бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах и чемпион Олимпиады-2012 в Лондоне, шестикратный рекордсмен мира в стрельбе из винтовки в положении лёжа и просто заслуженный мастер спорта Беларуси умеет быть неприметным. Поистине снайперское качество! Но корреспонденту журнала «НС» все-таки удалось разыскать стрелка.

**Сергей МАРТЫНОВ,**  
Олимпийский чемпион  
по пулевой стрельбе:

## «Мне никогда Внутренний голос»



— Сергей, Вы уже немало времени в стрельбе. Случалось ли такое, когда вам все просто надоело? Вы говорили себе: хватит!

— Наверное, у меня всё не так плохо складывалось в карьере, чтобы я остыл к своему не просто делу, а любимому спортивному ремеслу.

— Не поделитесь, в чем секрет Вашего спортивного долголетия?

— Мне кажется, что все дело в отношении к спорту. А оно у каждого свое! Не обязательно стремиться мгновенно

достигать каких-то невероятных высот, штурмуя пьедесталы. Очень важно не перегореть в начале пути. А еще у каждого спортсмена есть свой мотив: кому-то интересно совершенствоваться, а кто-то приходит в спорт просто попробовать себя, а потом просыпается азарт. Мне никогда не хотелось бросить стрельбу.

На протяжении многих лет присутствует одно и то же чувство: это — моё.

— В каждом виде спорта есть свои «профессиональные» секреты.

В стрельбе — это твердая рука и

идеальное зрение. У вас есть рецепт, который позволяет поддерживать здоровье в порядке?

— Секрета особого нет: больше свежего воздуха, отдыха и витамины. Хотя, если честно, не сталкивался с такой проблемой. «Прицел» в норме! На самом деле важнее беречь позвоночник, плечи и руки — на них приходится основная нагрузка.

— На соревнованиях важнее настроиться должным образом психологически или просто нужно хорошее самочувствие?

— Если ты перед стартом плохо себя чувствуешь, то, конечно, это отрицательно сказывается на результатах. Поэтому стрелки к этому вопросу относятся с трепетом. Но со мной, слава богу, такого не случилось: психологически и физически на важных стартах я всегда в норме.

— Стрельба — это не штанга и не марафонский бег, где постоянные физические нагрузки, но всё же это напряженный вид спорта. Как Вы снимаете это «напряжение»?

— Наверное, как и все спортсмены —

сменной деятельности. Провожу время с семьей. Повторюсь, что свежий воздух — лучшее лекарство. Это, конечно же, на выходных — в субботу-воскресенье мне проще выбраться на природу. А в будние дни тоже стараюсь поддерживать себя в тонусе и организовывать мини-отдых в виде прогулки с собакой.

— **Олимпийский чемпион Сергей Мартынов как настоящий охотник — оружие, собака... Звучит!**

— Только вот я никогда на настоящей охоте не был! Да и с псом все реже получается гулять — свободного времени катастрофически не хватает.

— **Сергей, признайтесь, приятно оглядываться на прошлое и осознавать, как много я смог добиться в этой жизни! Наверное, об этом в квартире напоминает «трофейная» стенка?**

— Она есть, но недоукомплектована. Самого главного трофея — ружья —

которые могут повисеть до генерала!

— **А какие трофеи для Вас самые главные?**

— Это мои дочки — Настя и Маша. Дети — это настоящая победа в жизни.

— **Вы уже столько раз участвовали и побеждали в состязаниях разного уровня. Наверняка, за это время уже выработалась стрессоустойчивость перед стартом?**

— Не скажите. К рубежу каждый раз выходишь, как в первый. Почему — сам не знаю. Вроде бы уже и стаж есть, но все равно слегка колотит. Может оно и к лучшему? Ведь это же показатель того, что мне не безразличен исход «сражения», и, следовательно, сама стрельба.

— **Имея за плечами бесценный опыт, какие бы советы Вы могли дать сегодня человеку, делающему**



## не хотелось бросить стрельбу. подсказывал: это — твоё»

«НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТРЕМИТЬСЯ МГНОВЕННО ДОСТИГАТЬ КАКИХ-ТО НЕИМОВЕРНЫХ ВЫСОТ, ШТУРМУЯ ПЬЕДЕСТАЛЫ. ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПЕРЕГОРЕТЬ В НАЧАЛЕ ПУТИ. А ЕЩЕ У КАЖДОГО СПОРТСМЕНА ЕСТЬ СВОЙ МОТИВ: КОМУ-ТО ИНТЕРЕСНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ, А КТО-ТО ПРИХОДИТ В СПОРТ ПРОСТО ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ, А ПОТОМ ПРОСЫПАЕТСЯ АЗАРТ»

дома не держим, а Кубки стоят. Правда, часть медалей находится в музее Вооруженных сил Республики Беларусь. Но их там немного.

— **Как известно, Вы настоящий полковник. Как звезды ложились на Ваши плечи?**

— Все так сразу и не припомнишь. Но третью звезду мне дали через пару месяцев после Олимпиады в Лондоне. Я ведь в армейском клубе с 1986 года.

— **А в генералы метите?**

— Такая мечта была бы нескромной с моей стороны. Мне и так неплохо. Тем более, что нет таких соревнований, за

в большом стрелковом спорте первые шаги?

— Наверное, я бы посоветовал новичкам не сдаваться, никогда и ни перед чем не пасовать. Было ли такое со мной? Сейчас не припомню за собой такого «грешка», но всегда держу этот жизненный девиз в голове.

— **Многие, кто следит за Вашей стрелковой тактикой, отмечают, что Мартынов стреляет относительно быстро. Вы медлить вообще не любите или такой темп стрельбы — это Ваша натура?**

— Спешить никогда не стоит, но и

медлить при стрельбе смысла нет. Какая разница, будешь смотреть в прицел минуту или полчаса?! Все равно ничего не разглядишь, а вероятность того, что угодишь в «молоко», возрастает. В мире есть такие стрелки, которые и Олимпиаду умудрялись даже за двадцать минут выиграть!

— **Вы — звезда белорусского спорта и довольно известный спортсмен в глазах иностранных любителей пулевой стрельбы. Не было мысли переехать жить за границу и выступать за какой-нибудь богатый клуб?**

— Как-то всерьез об этом не задумывался. Да, наш вид спорта не такой уж и прибыльный. Поэтому многие спортсмены уезжают, например, в Германию. Но там клубы в основном специализируются на пневматике, которой я давно не занимался. Так уж сложилось, что от международной федерации мы практически никаких поощрений не видим, но это не беда: на Родине всегда получаем по заслугам. И такая забота отгоняет всякие мысли стать легионером.

Беседовала Елена ТАРАТУШКИНА