



17 сентября в Саранске состоялась церемония награждения лауреатов второй народной премии «Время героев». Героем спорта народной премии в этом году был признан Руслан Бичурин - мастер спорта России по греко-римской борьбе и по борьбе на поясах, чемпион спартакиады сильнейших спортсменов России 2022 года.

Руслан Рустямович родился и вырос в Саранске, окончил школу №40. Имеет несколько дипломов о высшем образовании, однако пока основная его сфера деятельности – спорт, а точнее – греко-римская борьба. Мы встретились с Русланом, поговорили о спорте и семье, о планах на будущее.

- Руслан, расскажите, когда вы начали заниматься спортом, почему выбрали именно борьбу?

- Борьбой в юности занимался мой отец Рустям Анварьевич Бичурин, а мама Ольга Валентиновна Ботова работала в бухгалтерии спортшколы.

Я часто бывал у нее на работе, наверное, лет с пяти наблюдал за борцами, а в 8 лет впервые сам пришел в зал. Моим первым личным тренером с тех пор и по сей день является Петр Всеволодович Каргин, мастер спорта, заслуженный работник физической культуры Республики Мордовия. Я отношусь к нему с большим уважением как к профессионалу своего дела и наставнику.

- Расскажите о ваших успехах в спорте, чего достигли на сегодняшний день.

- Первые мои серьезные соревнования – это первенство России по борьбе, которое проходило в подмосковном Раменском. Тогда мне было 14 лет. На этих соревнованиях я занял третье место. Сейчас я выступаю в весе 67 кг. В нынешнем году завоевал бронзовую медаль Чемпионата России среди мужчин.

В прошлом году стал чемпионом Спартакиады сильнейших в Казани, призером турнира имени Поддубного (2 место) Также я призер первенства России среди юниоров в возрасте до 24 лет (2019 год, Москва) и чемпион Кубка России (2018 год).



- В каких соревнованиях планируете участвовать в обозримом будущем?

- 30 сентября - 1 октября в Тамбовской области пройдет Мемориал Евгения и Сергея Артюхиных. Чуть позже – Кубок России. 2024 год – предолимпийский, планирую выступить на Чемпионате России. Для этого необходима хорошая подготовка, поэтому не буду принимать участие в большом количестве соревнований. Очень хочу отобраться на Олимпийские игры.

- По параллельному зачету вы выступаете за Нижегородскую область...

- Да, там моим тренером является Михаил Евгеньевич Морозов, он очень поддержал меня в непростой период жизни. И вообще он очень мотивирующий тренер: умеет правильно настроить на соревнованиях, помочь, подсказать что-то важное в самый ответственный момент. Кроме того, выступление по параллельному зачету - это материальная поддержка для спортсменов, которые не имеют других доходов, кроме спорта.

- В минувшем году вы впервые выступили на Чемпионате России по борьбе на поясах, который прошел в Саранске. Это новый для вас вид спорта. Расскажите о ваших впечатлениях.

- Да, так получилось, что действительно выступал впервые, практически не знал правил, разбираться пришлось по ходу соревнований, на которых я занял 3 место и получил звание мастер спорта России по борьбе на поясах. Это очень интересный вид спорта, у него свои особенности: есть пояс, с которого нельзя отпускать руки, другая спортивная форма одежды, совсем другая манера борьбы.

- Какие чувства вы испытываете, выходя на ковер перед поединком?

- В первую очередь, волнение. На мой взгляд, волноваться это нормально, важно уметь справляться с волнением. Ну и конечно, ответственность перед своей командой, перед регионом, за который выступаешь, перед страной. А если выступаешь успешно, то переполняет чувство гордости.

Со мной на соревнования иногда ездят родители, когда они на трибуне, мне легче выступать, так как я чувствую их поддержку. Кроме того, на крупные соревнования приезжают поддержать друзья из других городов, это тоже приятно. Но и более ответственно, не хочется ударить в грязь лицом перед близкими людьми.

- Вам когда-нибудь хотелось бросить профессиональный спорт?

- Да, такое бывало. Например, в 2022 году я выиграл 8 турниров, но, несмотря на это, появились материальные трудности, кроме того, на турнире Поддубного я серьезно повредил колено. В этот момент реально хотелось бросить спорт и заняться чем-то менее травмоопасным и приносящим больший доход. Однако я смог перебороть себя, поддержали тренеры, товарищи, которые сейчас профессионально занимаются реабилитацией. Это борцы Руслан Юсупов и Владислав Соколов, которые, получив специальное образование, помогают людям восстанавливаться после травм и болезней. Ребята и мне помогли составить схему реабилитации, которая долгими монотонными тренировками восстановила мое колено без операции.

- Что, на ваш взгляд, самое важное в тренировках?



- В тренировках важен рациональный подход. К ним нужно подходить с умом, все продумывать и просчитывать, чтобы не получалось так, что ты выжимаешь из себя все соки в зале, а на соревнованиях нет результата. Важен режим дня, правильное питание, особенно это важно перед турнирами. И не за 2-3 дня сгонять с себя воду и жир в бешеном темпе, а за месяц до ответственных соревнований спокойно перейти на правильное питание, не допускать погрешностей в питании и таким образом достичь

оптимального веса.

Важно не давать себе расслабляться, тренировки должны быть регулярными. Важны и спортивные сборы. У меня за текущий год уже было 6-7 сборов.

Кроме того, перед всеми соревнованиями я тщательно изучаю своих будущих соперников. Отсматриваю видео с их выступлений, смотрю за манерой борьбы, выявляю коронный прием, чтобы потом это не стало для меня неожиданностью.

- А какой коронный прием у вас?

- Как у нас говорят, я провожу задний боковой пояс. Еще люблю делать накаты в партере. А вообще специфика мордовской школы борьбы – «руки снизу» и борьба на выносливость, мы стараемся изматывать соперника, навязывать ему такую борьбу, которая удобна нам.

- Хочу вас поздравить, ведь у вас этим летом была свадьба.

- Да, летом я женился. Супругу зовут Елена. Мы долго встречались – 8 лет, и прошлым летом я сделал ей предложение. Год готовились к свадьбе. Она тоже очень меня поддерживает и мотивирует. В прошлом году вместе с моими родителями Лена приезжала поболеть за меня на спартакиаду сильнейших спортсменов России, очень волновалась.

- Считается, что борцовское сообщество в нашей республике очень дружное. Так ли это на самом деле?

- Это действительно так. Мы все между собой очень дружны, стараемся поддерживать друг друга, помогать тем, кто попал в трудную ситуацию. Часто вместе отдыхаем, проводим свободное время. Это идет от наших тренеров, они с самого детства внушали нам, что мы одна команда и должны быть единым целым даже несмотря на то, что порой приходится быть соперниками на ковре. Именно их воспитание, их внушения сделали нас дружной командой. Скажу вам больше, все мои друзья – из зала. И даже если сейчас они не занимаются профессиональным спортом, познакомились и подружились мы именно во время совместных занятий борьбой.

На присуждение ему народной премии Руслан Бичурин отреагировал спокойно, но рад, что люди за него проголосовали, значит, есть за что. И есть к чему стремиться, чтобы оправдать народное звание герой спорта.

Эльвира БАЛЯЕВА