

Роман Шевляков: «С детства знакомый Политех дал мне то, что было нужно»



Роман Шевляков: «С детства знакомый Политех дал мне то, что было нужно»

Цена спортивных побед очень высока: еженедельно по 12 тренировок на воде и шесть в зале, разлука с родными и встречи с ними только несколько раз в году. Но это величайшая честь выступать за свою страну, соревноваться с сильнейшими спортсменами. А ещё это любимое дело на всю жизнь, верные друзья, незабываемые дни рождения и яркие впечатления!

Такова жизнь Романа Шевлякова, аспиранта Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ. В списке его достижений на юниорском уровне: золотые медали на всероссийских соревнованиях и командное золото в эстафете в европейских олимпийских играх в Баку, два серебра на первенстве Европы и другие. Роман показывает высший класс и на взрослых соревнованиях: командное золото на чемпионате мира в Ханьжоу (Китай), третье командное место на чемпионате мира в Абу-Даби (ОАЭ), международные финалы на чемпионатах Европы, многократные победы в чемпионатах России, всероссийских спартакиадах и универсиадах. Совсем недавно, в августе, Роман [завоевал](#) три золотых медали на Международном фестивале университетского спорта. Сейчас политехник выступает на соревнованиях в Бресте, но в своём плотном графике нашёл время ответить на наши вопросы.



— Роман, расскажите о себе. Откуда вы, каким было ваше детство?

— Я из города Энгельса Саратовской области. На его гербе красуется бык-солевоз. Рядом с бассейном, недалеко от дома, стоит памятник быку с огромными тарами соли. Изначально город был основан как перевалочный пункт на пути от солевого озера Эльтон. Более значимый для меня факт — Энгельс расположен на берегу великой реки Волги. В городе есть авиабаза, причём мой дедушка рассказывал, что она единственная в стране, где базируются легендарные ТУ-160. Всегда ощущал гордость за такую уникальность нашего маленького города, но при этом сами самолёты меня никогда не интересовали.



Ещё один интересный факт. В окрестностях Энгельса приземлился Юрий Гагарин. В детстве мы часто ездили туда, в День космонавтики — обязательно. Правда, в космос меня тоже не особо тянуло. Разве что в детстве пытался забраться на стелу, установленную в парке на месте приземления. Её высота исчисляется не одним десятком метров, и забраться на неё не было ни единой возможности. Но мне нравилось улучшать результаты хотя бы по сантиметру.

— Как вы увлеклись плаванием?

— Энгельс расположен на левом берегу Волги, а дача дедушки с бабушкой — в 30 метрах от воды. В детстве дедушка учил нас с двоюродным братом плавать «пособачьи» (мне было шесть лет, брату почти восемь). Тренировки проходили следующим образом: дедушка отходил от берега туда, где он ещё мог стоять по горло в воде, а мыплыли до него и обратно, и так несколько раз за «тренировку». И в один из дней я доплыл до него как обычно, а потом развернулся и обратно поплыл на спине. Дедушка удивился, стал спрашивать, кто меня научил и почему я так сделал. Я ответил, что так просто удобнее. Через несколько дней мы пошли записываться в спортивную секцию, но меня не взяли: был слишком мал по возрасту. Попал только на следующий год, когда мне исполнилось семь лет. Дедушка и моего родного брата привлёк к плаванию.



— А ваш брат тоже спортсмен?

— Женя младше меня на семь лет, получалось у него очень хорошо, парень невероятно талантливый. Сейчас занимается баскетболом и учится в Саратове.

— Кто стал вашим первым тренером? Как он повлиял на вас?

— Мой первый тренер — Юрий Дмитриевич Тюлин. Он всегда давал мне именно то, что было необходимо в том возрасте. Именно с ним тренировки не были в тягость. Какой-то азарт и интерес к плаванию появились с первыми соревнованиями и победами, когда я уже начал выходить из состояния «просто научиться плавать и развлечься» в «мне нравится, хочу плавать и соревноваться». И в этих обоих состояниях Юрий Дмитриевич был мне наставником, проводником, всегда помогал и направлял, причём с необыкновенной лёгкостью, как будто так и должно быть. Я добился с ним серьёзных успехов в юношеском спорте, выполнил норматив мастера спорта, но самое главное — не устал от спорта, а напротив, очень его полюбил.

— Как получилось, что вы переехали в Петербург?

— В 2013 году на соревнованиях тренер из Санкт-Петербурга Андрей Николаевич Степанов, с которым я к тому моменту провёл несколько сборов, предложил заниматься с ним и поступить в Петербургский колледж олимпийского резерва № 1. С семьёй мы долго обсуждали решение, ведь это означало не только смену тренера,

но и переезд, и жизнь вдали от семьи и друзей в столь юном возрасте (мне было 15 лет). Но, скажу честно, Петербург был для меня чем-то особенным, у меня всегда было ощущение, что я в итоге буду здесь жить.



Не скажу, что всё было легко: поначалу я очень скучал по дому, было тяжело без родных, тренировки усилились, изменилось учебно-тренировочное расписание. В этой ситуации Андрей Николаевич мне очень помог. Он талантливейший специалист, замечательный человек. Попросту золотой, не иначе. С ним я прошёл самый сложный период спортивной карьеры — переход из юношеского спорта во взрослый. К сожалению, в 2020 году Андрей Николаевич умер от ковидных осложнений.

Я полностью «перешёл во власть» Валерия Альбертовича Измайлова, первого тренера бригады, который занимался со взрослыми спортсменами. С ним я стал по-настоящему спортсменом, любящим своё дело и профессионально к нему относящимся. Мне с ним очень повезло. На трёх основных этапах спортивной карьеры (детский, юношеский/юниорский и взрослый) у меня были разные тренеры, и каждый из них идеально подходил именно под эти возрасты. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить их. Спасибо вам огромное за всё, любимые тренеры!



— Как интересно судьба свела вас с Петербургом и тренерами. А с Политехом тоже было какое-то особенное знакомство?

— Безусловно! Первая встреча была заочная: я где-то прочитал немного о вузе. Меня тогда впечатлило, что это университет имени Петра Великого. Как я уже говорил, Петербург всегда был для меня особенным местом, поэтому университет, носящий имя основателя города, сразу отложился в памяти. Колледж олимпийского резерва и бассейн находятся на улице Гжатской. Я жил неподалёку и часто гулял по окрестностям. Однажды забрёл в парк, потом увидел впечатляюще громадные здания. И только когда я прочитал указатели, до меня и дошло, что я попал на территорию знакомого вуза.



— Вы окончили бакалавриат в Университете имени Лесгафта. Почему после этого, в 2021 году, вы поступили в Институт физической культуры, спорта и туризма в СПбПУ?

— Решающим фактором стало то, что в Политехе есть свой бассейн. Я тогда подумал: если есть бассейн, то должны быть кафедры, а может, и институт. Так совпало, что именно в тот год открывалась магистерская программа ИФКСТ. Это был знак свыше — с детства знакомый университет с такой историей, возможностями, специалистами предложил мне то, что было нужно. За два года учёбы я ни разу не пожалел. Спасибо, в первую очередь, преподавателям, которые часто шли навстречу, соглашались принимать задания, объясняли материал в другие сроки, иногда даже онлайн, чтобы я совмещал с учёбой тренировочный процесс и выступление на соревнованиях.

— Поделитесь секретом, что нужно для того, чтобы были успехи и в учёбе, и в спорте?

— Думаю, что это уже сформировавшийся за многие годы навык: с самого детства мне приходилось совмещать эти виды деятельности. Привык уже, вероятно. Я стараюсь готовиться как можно лучше, но не всегда есть такая физическая возможность. Поэтому бывает, что в ведомостях проскакивают оценки ниже, чем хотелось бы.



— Как часто вы ходите в бассейн тренироваться?

— Обычно в неделю получается до 12 тренировок на воде по два часа каждая. Шесть раз в неделю, а то и чаще, занимаюсь в зале по часу.

— А вне занятий вы любите плавать?

— Люблю аквапарки, но бываю редко. Во внетренировочное время в бассейне не появляюсь, а на море и в речке запросто плаваю подолгу.

— Многим приходится жертвовать, чтобы заниматься спортом на таком серьезном уровне?

— Даже не задумываюсь о таком, просто плаваю. Честно сказать, я просто счастлив, что у меня есть возможность заниматься любимым делом, поэтому спокойно отношусь к различным издержкам профессионального спорта. У многих нет такой возможности, а они бы многое за неё отдали. Но если говорить о каких-то конкретных моментах, то, в первую очередь, вспоминаю о семье. Дома бываю максимум несколько раз в год по несколько дней; хорошо хоть мама с папой часто приезжают на соревнования, видимся с ними там, а с дедушкой и бабушкой встречаемся совсем редко.



Помню, когда мне было десять лет, я должен был бесплатно поехать в детский лагерь «Орлёнок», на берегу Чёрного моря. От нашей школы отправляли всего двоих. Когда я узнал, что бассейн в лагере не работал, то отказался. Родители очень удивились. Тем временем я так ни разу в лагере и не побывал. Правда, тренировочные сборы очень похожи на подобные лагеря, поэтому в какой-то степени я до сих пор по ним езжу.

— Да, от много приходится отказываться. Зато какие у вас результаты и достижения! Можете выделить самые яркие, запоминающиеся соревнования?

— Европейские игры в Баку в 2015 году — мой первый международный старт в составе сборной команды России, соревнования высочайшего уровня, со всеми видами спорта в одном месте, с бесподобной организацией и невероятными масштабами спортивных сооружений. Запомнился недавно прошедший фестиваль университетского спорта в Екатеринбурге, там тоже была великолепная организация и атмосфера настоящего праздника. Взрослые международные соревнования (чемпионаты мира в Ханьжоу и Абу-Даби, чемпионат Европы в Казани) тоже выделяются: поражает осознание того, что рядом лучшие из лучших со всего мира. Истинное удовольствие соревноваться с такими ребятами.

— А можете отметить какие-то города, страны?

— Из каждой поездки я привожу целые вагоны впечатлений и про тележки не забываю! Всегда очень интересно отмечать различия и причины этих различий в культуре, архитектуре, поведении и внешнем виде людей. Люблю открывать города

самостоятельно, не в составе команды. Движешься по собственному маршруту, предоставлен себе и своим желаниям. Так было с испанской Барселоной (обожаю этот город!), венгерским Будапештом, немецким Кёльном, швейцарским Цюрихом.



— Отличаются ли для вас выступления за честь всей страны?

— Я стараюсь показывать максимум, вне зависимости от уровня состязаний. Но соревнования за страну всегда стоят на отдельном месте. Отстаивать флаг, гимн и спортивную честь России — непередаваемое чувство. Горжусь собой и тем, что я это делаю в такие моменты.

— И всегда нужно должным образом настроиться на выступления. Что помогает вам?

— Не так давно начал работать с психологом, поэтому сейчас мои предстартовые ритуалы стали немного отличаться. В основном, на разминке слушаю музыку, потом одеваюсь и уже настраиваюсь в тишине. Родные не беспокоят перед стартом, общаемся только после. Тренер — другое дело, но обычно обходимся сухими фактами о предстоящей тактике.

— Спортсмены считаются суеверными людьми. Есть ли у вас какие-то приметы, талисманы?

— Целый карман рюкзака набит подобными вещичками! Не скажу, что без них мой мир перевернётся, но просто здорово, что подобные «кусочки памяти» всегда рядом со мной.

— Политехники как-то поддерживают вас на соревнованиях?

— И преподаватели, и ребята следят за событиями и пишут мне слова поддержки. В основном те, кто имеет какое-то отношение к спорту.



— Обычно ваш день рождения выпадает на сборы или соревнования. Удаётся праздновать?

— На сборах попроще, там отмечаю достаточно обычно. А на соревнованиях всегда невероятно здорово! В этом году меня поздравил почти весь бассейн, потом в нескольких компаниях были тортики, угощения. Наши политехники тоже отличились. Нам потом сказали, что их поздравление из гостиницы было слышно в бассейне, который расположен в паре сотен метров! А год назад мы почти всей сборной катались на вечернем теплоходе, это был как раз заключительный день соревнований. Когда 40 человек поздравляют тебя на теплоходе в Петербурге — это незабываемо!

Уже и не помню, когда отмечал свой день рождения с родными. Зато мама любит делать сюрпризы — приезжает почти каждый год. Уже была одним днём в Петербурге, Болгарии, Екатеринбурге, Волгограде. Чувствую, то ли ещё будет!



— Какие соревнования вас ожидают в ближайшем будущем? Обещаем болеть за вас!

— Основные старты в этом году — чемпионат России, который будет проходить с 20 по 25 ноября, и кубок Сальникова, который состоится с 16 по 18 декабря. Оба старта пройдут в Петербурге, в бассейне «Невская волна», поэтому всех приглашаю!



— В какой профессии вы себя видите?

— Изначально не был уверен, что хочу связать всю жизнь со спортом, но сейчас моё мнение поменялось. Интересно попробовать потренировать, но в будущем ещё хотел бы проявить управленческие качества, например, в комитете по физической культуре и спорту, министерстве спорта, федерации плавания.

— Вы увлекаетесь другими видами спорта?

— На постоянной основе нет, но на сборах или в Петербурге часто развлекаемся чем-то подобным. Люблю теннис, велосипеды, футбол, волейбол, баскетбол. Шахматы, несомненно. В детстве достаточно долго ими занимался, в одно время даже стоял выбор между шахматами и плаванием.

— Смотрите ли вы соревнования? Возможно, есть спортсмены, которые мотивируют?

— Да, я смотрю не только крупные международные соревнования, но и местные чемпионаты различных стран. Также наблюдаю за чемпионатами студенческого спорта в США. Меня вдохновляют отдельные истории. Например, Сара Съестром сломала в год Олимпиады руку, но смогла быстро восстановиться и выиграть медаль. У Чада ле Кло были несколько не самых удачных сезонов, но он пообещал вернуться и после этих слов выиграл чемпионат мира со своим лучшим результатом. Кэмерон МакЭвой заканчивал плавать на несколько лет, но потом пересмотрел свой подход

к спорту, вернулся и выиграл чемпионат мира с большим отрывом. Таких историй достаточно, восхищаюсь этими людьми.



— Остаётся ли у вас время на другие увлечения, не связанные со спортом?

— Без музыки трудно представить свою жизнь. Слушаю современную, в основном хип-хоп, и классическую, особенно в исполнении на фортепиано — к этому инструменту отдельная любовь, мечтаю научиться играть. В плейлисте всегда есть место Queens и Imagine Dragons, недавно появился русский рок.

Стараюсь побольше гулять, чуть ли не весь Петербург исходил, центральную часть так точно! Не так давно купил себе компьютер, а Sony PlayStation — мой вечный спутник на сборах, так что играю и в игры. Недавно увлёкся рыбалкой. Обожаю животных, причём, мне кажется, что всех. Постоянно достаю из открытых бассейнов жучков и букашек, потому что мне их жаль! На последних сборах в Кабардинке чуть ли не каждую тренировку кого-то «спасал» — божьих коровок всегда с удовольствием, пауков с уважением, ос с опасением, а некоторых особенно противных и надоедливых насекомых просто выкидывал дощечкой на бортик, дальше уж сами.

— А вы любите читать?

— Очень! Знакомство с внеклассным чтением я начал с серии книг Stalker (по компьютерной игре), читал их взахлёб, но дедушке с бабушкой это очень

не нравилось, они всегда называли эти произведения «ерундой». Нежданным союзником в противостоянии их напору стала преподаватель русского языка и литературы, которая учила мою маму и её сестру. Она поинтересовалась, что конкретно мне нравится в этих книгах, и после разговора со мной сказала родным, чтобы они ко мне не приставали.



Ещё хочу отметить серию книг про Гарри Поттера, прочитал целиком несколько раз на русском и даже на английском. Помню, как-то на сбор взял с собой трилогию «Властелина колец», причём в одной книге — толстенный был том, больше тысячи страниц, но за сбор справился. Ещё нравится Ремарк, сейчас читаю Чехова.

Также люблю психологию, прочитал несколько различных книг, особенно запомнилась «Гибкое сознание» Кэррол Дуэк, особенно рекомендую спортсменам.