



**Шаинова Марина  
Владимировна**

## Биографическая справка

Марина Шаинова родилась 14 марта 1986 года в селе Коноково Успенского района Краснодарского края. Слава не приходит внезапно: начав занятия тяжелой атлетикой с 8 лет, Марина уже через год выполнила норматив мастера спорта России. Еще через год спортсменка в составе юношеской сборной России, участвуя в первенстве Европы среди девушек до 16 лет в Словакии, занимает 1-е место, завоевав сразу три золотые медали.

С 17-летнего возраста девушка из небольшого кубанского села выступает за сборную России в основном составе, участвует в первенствах и чемпионатах мира и Европы в Словакии, Австрии, Швеции, Чехии, Италии, Мексике, Канаде, Болгарии, Южной Корее, Катаре.

Тридцать шесть медалей, среди которых 8 бронзовых, 3 серебряные и 25 золотых стали предметом гордости земляков Марины.

На Олимпиаде в Пекине были разыграны медали в соревнованиях по тяжелой атлетике среди женщин в весовой категории до 58 килограммов. По уже сложившейся традиции российские тяжелоатлеты в первые дни Олимпийских игр не принимали участие в соревнованиях. Еще перед самой Олимпиадой было ясно: спор за первенство в тяжелой атлетике в общем зачете развернется между спортсменами Китая и России. И самым интересным был вопрос, как распределят своих атлетов китайцы. Разведут по разным категориям с россиянами или предпочтут очные противостояния в одних и тех же весах? В соревнованиях в весовой категории до 58 кг среди женщин представители двух фаворитов встретились лицом к лицу. Сборную команду России представляла Марина Шаинова.

Шаинова стала второй. Это на сегодняшний день максимальный результат для Марины. Спортсменка не только завоевала серебряную награду на Олимпиаде -2008, но и принесла команде тяжелоатлетов первую медаль.

После закрытия Олимпиады 2008, Марина Шаинова отправилась к родственникам, на родину. Она рассчитывала там отменно отдохнуть и с удовольствием заняться обожаемым хобби – кулинарией. Готовить тяжелоатлетка начала еще в детстве – уже тогда ей безумно нравилось производить на свет всевозможные «вкусности», радуя ими окружающих. Со временем Марина совершенствовала свое мастерство – сегодня она превосходно готовит (когда есть свободное время, естественно).

# Достижения



Заслуженный мастер спорта России

Медаль ордена "За заслуги перед Отечеством" II степени — За большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXIX Олимпиады 2008 года



# Гордость Успенского района



Турнир проходит в столице Албании — Тиране. Марина Шайнова взяла 105 килограммов. Спортсменка из Успенского района подняла 235 килограммов. Эта медаль для кубанских тяжелоатлетов стала второй на первенстве континента.



# Районная газета "Рассвет"

## Самая сильная девушка Европы



*Девчонка она интересная. Улыбается мило, ямочка на щеке умиляет. И смущается от взгляда, вопросов и вообще внимания к себе со стороны. Да, свойственно все это ее возрасту, лет-то всего шестнадцать. Стройная, роста небольшого, но, правда, хрупкой ее не назовешь: руку пожал, и я почувствовал силу девичей ладошки. Но ведь это ладошка самой сильной девушки в Европе. Известна она в мире - Марина Шаинова, мастер спорта международного класса, чемпионка Европы по тяжелой атлетике.*

Как странно зачастую складываются людские судьбы. А у знаменитостей тем более. Вроде бы все происходит случайно, а спустя время каждый пройденный шаг обретает ранг закономерности. Ну почему в ноябре 1998 года папа Марины Владимир Владимирович Шаинов сказал дочери: «Давай заниматься»? И это при всем том, что он никогда не был сторонником женской тяжелой атлетики. Объяснить этого он и сам не может, разве что задатки увидел. Но в декабре следующего года Марина выполнила норматив мастера спорта. Было ей тогда 13 лет.

Вообще-то, Владимир Владимирович тренер-самородок. Обучал детей труду в конюховской средней школе №4. Тяга к спорту переселила. Он еще после службы в армии поехал тренироваться в Ростов. Было хобби, стало призвание. В своем увлечении воспитал семь мастеров спорта. Но это были мальчишки. Иногда из малообеспеченных семей. Жена, Любовь Васильевна, хорошо помнит, сколько времени и сил уделял муж воспитанникам, некоторых обувать, одевать в спортивную форму и кормить приходилось за свой счет. Энергетичес-

кие затраты в тяжелой атлетике велики. Их надо компенсировать калорийным питанием.

Спортивный труд тяжелый. Вот сможем ли мы, уважаемые мужчины, за день перебросить 18-20 тонн груза и чувствовать себя жизнерадостно? Уверен, слабо! А, между тем, Марина только на каждой тренировке выдерживает именно такую нагрузку! Такая она, женская атлетика. Тяжелая и неласковая.

Потому не всякому дано всходить на пьедестал почета. А Марине это не просто удалось. Она достигла высоты своим терпением, усердием и волей души. Во всяком случае, мне показалось, что у нее именно таким уже сложился характер. Да и ее старшая сестра Лена в нашем разговоре обронила запомнившуюся мне фразу, что Марина по своим суждениям и поступкам выглядит старше своих лет.

Так вот, на пьедестал почета она вззошла очень стремительно. В 2000 году выиграла в Липецке первенство России в весовой категории до 44-х килограммов. Взяла в рывке 57 килограммов и в толчке - 70. С этого понабедного пьедестала ее зачислили в сборную России девушек до 16 лет. И отправили на первенство Европы в Слова-

кию. Марина повторила липецкий результат, который оказался самым высоким. Две малых и одну большую золотые медали вручили спортсменке Российской Федерации. Так началось ее триумфальное шествие в спорте.

В 2001 году было много соревнований в России, а международные состоялись в Австрии. Марина выиграла их с результатом равным мастеру спорта международного класса. И буквально тут же получила предложение войти в состав юниорской сборной девушек до 20 лет. Ей тогда было 15. Приглашение, можно сказать, оказалось случайным. Одна из спортсменок получила травму и понесла замену. Соревнования проходили в Швеции. Марина Шаинова заняла 1-е место с результатом на 5 килограммов выше норматива мастера спорта международного класса.

Как ни странно, но наградами Марина не любит похвастаться. Что называется, уговорил показать хоть одну. Подержал в руке большую, золотую, с темно-синей ленточкой. Это уже Италия, осень 2002 года. Очередная победа.

А Марина говорит с грустью: «Не все удалось сделать». Что же, чувство неудовлетворенности свойственно человеку

ищущему. Значит не останавливается на достигнутом. О планах на будущее мы не говорили (дабы не сглазить). Хотя очевидная перспектива известна. Решается в высших спортивных кругах вопрос о включении женской тяжелой атлетики в Олимпийскую программу. И к этому уровню надо быть готовыми. Чем, собственно, и занимаются дочь и папа-тренер. Это только наша встреча передвинувла им тренировку на один час. А так всегда четкий режим. Соответствующая нагрузка.

Тренировочная база в Коноково слабая. Возможно, когда-нибудь эта заржавленная штанга станет реликвией, потому как была основой европейских рекордов и... Не будем пророчить. Мы в этом деле дилетанты. А профессионалы сами знают, что делают.

Потому мы не стали больше говорить о делах, а пили чай. Семейная обстановка уютная. Чистый, красивый дом, построенный своими руками. Все чаще Марина уезжает из него. И каждое возвращение ей по-особому приятно. Как раз накануне поздно ночью она вернулась с папой с очередных сборов в Подмоскowie. Сказали, что в этом году соревнований больше не будет. Это правда, до 1-го января оставалась всего неделя, но тренировки они так и не отменили...

**В. СЕРЕБРЯНСКИЙ.**  
На снимке: чемпионка Европы по тяжелой атлетике Марина Шаинова с родителями.  
Фото автора

# Здоровый образ жизни

Спорт

## Кадения, Марина!

тренировках он был ателен и строг. аметно подошло дти девочке учить лу. Учеба давалась о легко. Все свое ое время она от- спорту. Терпение, ивность, упорство и евная работа над али потрясающий ат. Сокровенная пы сбывалась; дочь се данные для за- аким непопуляр- я девочке видом ак поднятие штан-

ые Марина заяви- е в 1998 году, на ве края. И в том а первенстве Рос- и школьников за- се место. Эта по-

беда окрылила спортсмен- ку и открыла ей дорогу в большой спорт. Уже весной 2000 года в Курске, а потом в Липецке равных ей не было. На пьедестале почета она стояла на первой ступеньке.

Лето 2000 года для Марины, тогда еще ученицы 9-го класса, стало поистине триумфальным. На чемпионате Европы среди девушек до 16 лет, прошедшем в Словакии, Марина стала чемпионкой Европы. А затем она подтвердила свое лидерство в Австрии, Италии, Швеции. Гимн России звучал в далеких заморских странах, в честь победы скромной улыбки- вой девочки из никому не- знакомого глубинного ку-

банского села Коноково. А в это время друзья, товарищи по школе, учителя с замиранием сердца следили за успехами Марины и радовались за свою землячку. Радовались и гордились своей прославившей своими спортивными достижениями свою Родину - Россию и ее маленький уголок, зовущийся таким красивым словом - Кубань.

Сегодня Марине Шаиновой, пятикратной чемпионке Европы, чемпионке мира, мастеру спорта международного класса по тяжелой атлетике исполняется 17 лет.

С днем рождения тебя, Марина! Здоровья, счастья и новых спортивных побед!

Педагогический коллектив средней школы №4, с.Коноково.



## «Золото» России у Марины Ш

18-19 марта 2003 года во Владимира состоялся чемпионат России по тяжелой атлетике среди юниорок до 20 лет (участницы 1983 года рождения и моложе). Это были отборочные соревнования, победители которых допускаются к этапу подготовки для участия в чемпионате мира (состоится в начале июня 2003 года в Мексике).

...И если в других весовых категориях лидер среди спортсменок прогнозировался, то в той, в которой выступала наша знаменитая тяжелоатлетка - учащаяся Успенского детско-юношеского клуба физической подготовки - Марина Шаинова (до 58 килограммов) за первое место боролись четыре участницы и практически невозможно было определить победителя до последних минут соревнований. После выполнения первого упражнения («рывок») результат Марины - 85 килограммов. Такой же результат показала и серебряный призер первенства Европы прошлого года Оксана Сливенко из Чеховской области. Аналогичный результат был зафиксирован и у спортсменки из Кабардино-Балкарии Рузаны Куловой (1983 года рождения). И только Алла Шелоумова (1983 года рождения) из Владимира, которую тренирует олимпийский чем-

пион Павел Кузнецов, справилась с большим весом - в «рывке» - 87,5 килограмма. Победитель в соревнованиях по тяжелой атлетике обычно определяется по сумме двоеборья. Значит, все на своем месте должен был поста-

по весу (57 килограммов), она же и самая юная - данные соревнования вторые, где она выступала в весовой категории до 58 килограммов. Пытаясь в «толчке» покорить вес в 102,5 килограмма, получила травму локтевого сустава



вить результат по второму упражнению («толчок»). В данном случае еще следовало бы отметить, что Марина Шаинова среди участниц самая легкая

Рузана Кулова и выбыла из дальнейшей борьбы. Марина Шаинова в первом подходе поднимает штангу весом 105 килограммов, ее оставшиеся

## У лучшей спортсменки 2002 лучший тренер 2002 г

Еще в феврале 2003 года, когда как обычно подводились итоги минувшего сезона, крайсовпроф за пропаганду спорта, здорового образа жизни определил «десятку» лучших спортсменов и тренеров Краснодарского края. Естественно, что в нее попали и трехкратная чемпионка Европы, чемпионка мира (девушки до 16 лет), мастер спорта междуна-

мир Владимирович Шаинов. В феврале 2003 года в Краснодаре состоялось награждение номинантов «десятки». Однако отец и дочь Шаиновы не смогли на нем присутствовать, так как в это время находились на тренировочных сборах в Рузах Московской области. Так что грамоты и ценные подарки остались в департаменте по физкультуре и спорту.

себя «путевку» на соревнования в Мексико, где состоится чемпионат мира 2003 года. На короткое время спортсменка и тренер вернулись домой: Марине необходимо завершить пропущенные занятия в школе, получить оценки по предметам, выполнить письменные задания, ведь она в этом году заканчивает одиннадцатый класс. Здесь, дома, Марина продолжает тре-

**Сидей.**  
**Марина Шаинова**  
**Серебро**





**Казань - 2011 г.**

**Золото**



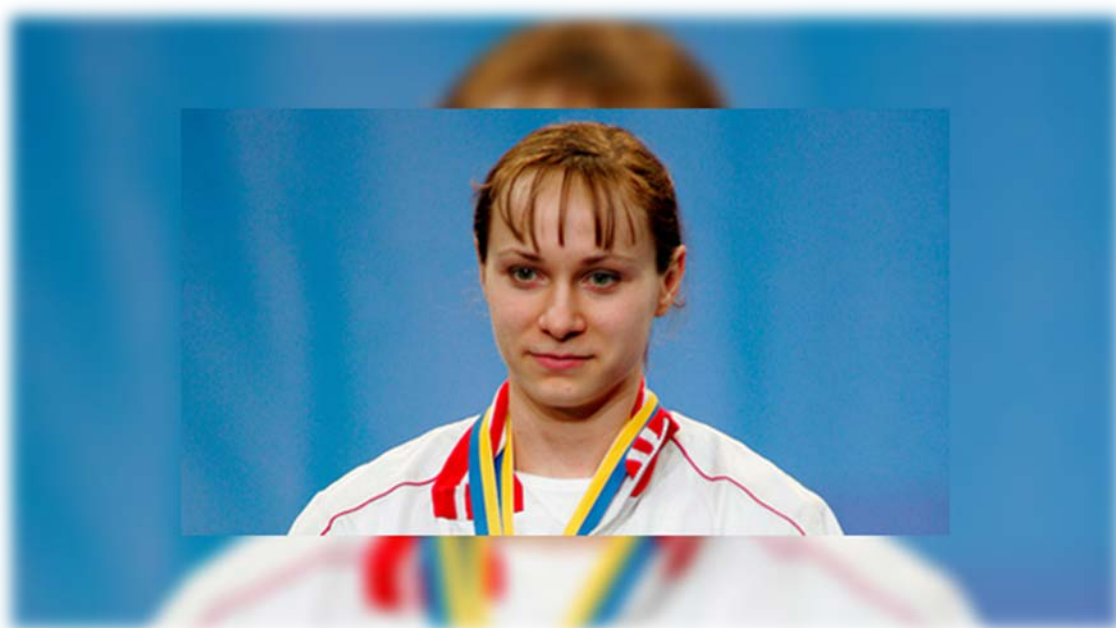
# Тирана - Пекин- Серебро Свою победу Марина посвятила родителям



# Газета Рассвет - 2015 г Интервью с Мариной

*-Что для Вас Ваша малая родина?*

*-Конечно, это кубанские просторы. Знакомый, особый аромат в воздухе. Добродушные и невероятно искренние люди. Мы каждый месяц приезжаем в наш Успенский район, в село Коноково. Там всегда нас ждут соседи и хорошие знакомые, я очень признательна им за все. Это удивительные люди — добрые, открытые. Когда мы ездили в последний раз, в начале марта, то вернулись с полной машиной: веточки, кустики, закрутки, бутылки с молоком, тыква... Я рада, что могу в любое время приехать в Коноково, и мне будет где остановиться, где нальют кружку горячего чая или стакан домашнего вина, что, в принципе, не имеет никакой разницы. Ведь самое главное (я знаю, я уверена!), что спок в этой дружбы*



*Всего в коллекции спортсменки 36 медалей: 25 золотых, 3 серебряных и 8 бронзовых. Кроме этого Марина Шаинова была награждена Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.*

