

Золотой пояс каратэ

НАУЧИЛИ РУССКИХ НА СВОЮ ГОЛОВУ...
(ЯПОНСКАЯ МЫСЛЬ)

Все таможенники мира в душе уважают, а некоторые и побаиваются, хрупкую российскую девушку Инну Саввон. Уважают за то, что она мастер спорта международного класса, обладательница третьего дана по каратэ. Соперницы побаиваются за то, что недавний работник ФТС – семикратная чемпионка мира по каратэ и пятикратная чемпионка мира по тхэквондо среди полицейских. Недавно награждали номинантов 4-й Национальной премии в области боевых искусств «Золотой Пояс». Его вручили и Инне в номинации «На службе Отечеству». С ней встретился наш корреспондент.

– **Инна, ты родилась в семье таможенников?**

– Нет, в простой рабочей семье в Орске, что в Оренбургской области. Мама работала оператором котельной, жаль, что ее недавно не стало. Папа трудился слесарем-сборщиком и до сих пор работает в Орске. Семья у нас такая, что помимо родителей у меня еще две сестры и я самая старшая. Среднюю зовут Антонина, младшую – Надежда. Тоня всего на год младше меня, и у нас много общего. Мы с ней недавно перебрались в столицу, а Надя учится на четвертом курсе экономического факультета в Оренбургском университете. Мы с Тоней тоже окончили этот же факультет.

– **Вас объединяет любовь к спорту и к экономике?**

– Любовь к спорту у нас в крови, вот только большим спортом никто из родителей не занимался. Видимо, это передалось с генами. Мы с сестрами увлекаемся каратэ. И если мы с Тоней – мастера спорта международного класса, то Надя пока кандидат в мастера спорта. И экономистов в нашем роду не было. А мы взяли и все трое облюбовали один и тот же факультет родной альмаматер.

– **На таможе много нарушителей задержала?**

– Немало. Я ведь восемь лет проработала на Орской таможе. В СОБРе.

– **Твои приемыгодились в работе?**

– Еще как! Меня в таможду порекомендовал мой тренер Олег Григорьевич Полищук. С такой рекомендацией меня стажером «побоялся» не принять начальник Орской таможни Виктор Александрович Чижков. В работе опера без приемов каратэ редко когда обходилось. Особенно они мне помогали при задержании нарушителей на границе. Граница с Казахстаном в то время была неспокойной. Я и служить



Фото: Николай ЗУЕВ

Музыка боевых искусств звучала весь вечер в Московском Международном Доме музыки, где прошла 4-я церемония вручения Национальной премии в области боевых искусств «Золотой пояс». Вручение премии – это подведение итогов года, это символ признания заслуг и достижений наставников, тренеров и спортсменов в области развития и популяризации боевых искусств в стране. А гордиться есть чем, ведь только в прошлом году российские спортсмены завоевали на чемпионатах мира и Европы 202 золотых, 130 серебряных и 18 бронзовых медалей

успевала, и выступать на соревнованиях. Семь лет назад впервые стала чемпионкой мира среди полицейских на чемпионате, который проходил в канадском Торонто.

– **Сестра Антонина пошла по твоим стопам?**

– Тоня несколько лет проработала во ФГУП «РОСТЭК». Она была специалистом по таможенному оформлению, работала ведущим инспектором в Оренбургском управлении. Так что мы с ней работали и тренировались, как говорят, бок о бок. Мало кто знает, что по спортивным достижениям Тоня мне на пятки наступает. Сколько раз было, что мы с ней на международных соревнованиях выясняли отношения в финалах.

– **Расскажи подробнее, как впервые в истории японских состязаний по каратэ JKS женский финал получился чисто русским. Более того – семейным!**

– Тогда на площадке мы сошлись друг против друга. В итоге открытый кубок Японии завоевала Антонина. Я стала серебряным призером. Всего в соревнованиях приняли участие 980 спортсменов из разных стран. Самой представительной была российская делегация, увезшая из Японии по две медали разной пробы – от золота до бронзы. Также золотую медаль и кубок за-

воевал 18-летний спортсмен с Камчатки. Японцы, видимо, уже думают о нас: «Научили русских на свою голову!»

– **Кстати, без опыта в Японии делать нечего...**

– Такой высокий уровень выдержать может не каждый. Даже опытные спортсмены переживают. Для того, чтобы несколько отвлечь спортсменов от предстартовых волнений, организаторы решили отправлять нас на экскурсии. Только всем было не до природных красот. Как можно расслабиться, когда переживания внутри тебя просто зашкаливают?

– **Расскажите о самом трудном своем бое.**

– Парадоксально, но самым сложным для меня тогда стал бой с москвичкой. Обладательница черного пояса по каратэ оказалась хлесткой амбициозной девушкой, которая приехала в Страну восходящего солнца только побеждать. Она активно работала ногами, даже попыталась сделать подсечку. Но я сдаваться не собиралась и вырвала у нее чистую победу. Просто мне было бы неприятно проиграть русской в Японии. Что касается японок, то их мы вообще старались не подпускать на близкую дистанцию. В бою использовали свои длинные ноги, выбивая невысоких соперниц

чисто техническими приемами.

– **Одну из них Тоня выбила, видимо, надолго...**

– Бой длился всего 20 секунд. Антонина даже сама не заметила, как вырубил японку. Взмахнула ногой, рукой – она уже лежит на площадке. Ее уносили из зала на носилках. У нас так покойников выносят. Я не сдержалась. Начала кричать администраторам, чтобы перевернули девушку вперед головой! Но все мои воззвания были напрасны. Японцам незнакомы наши обычаи.

– **Какие ощущения возникли, когда вы с Тоней вышли на площадку в финальном бою друг против друга?**

– Я, в первую очередь, подумала о том, что, несмотря на родственные узы, драться мы должны честно. Когда бы еще представилась возможность выйти на бой с родной сестрой на соревнованиях такого уровня? Сборы, тренировки не считаются. Там ты не выкладываешься в полной мере, а тут нужно бороться, завоевывать очки. Жалко бить, но деваться-то некуда. Вроде идешь атаковать и вдруг видишь, что перед тобой сестра! Тут же что-то словно обрывается. Удивительно, но на площадке я чувствовала и жалость к сестре, и спокойствие – мы обе вышли в финал. Старалась наносить удары как можно легче. Только за них судьи не давали ни одного балла. Им требовались для зачета концентрированные удары, точные, мощные. Вот Тоня и показала один из таких ударов. Чуть не вынесла сестре два ребра и челюсть. Ничего, к синякам и ушибам мы все давно привыкли. Зато после состязаний у обеих прибавилось опыта.

– **Что любишь помимо спорта?**

– Люблю читать. По телевизору люблю смотреть старые фильмы типа «Убить дракона» и другие. Из других видов спорта неравнодушна к художественной гимнастике, фигурному катанию. Но больше всего люблю тренироваться в клубе «Эридан», что недалеко от станции метро «Цветной бульвар». Сейчас тренируюсь за двоих, ведь в апреле планирую участвовать в Открытом Кубке Японии по каратэ. В прошлом году в финале там уступила сестре. На этот раз хочу взять реванш.

Николай ЗУЕВ

Разговор по душам

Зарядка без зарядки

«Люди! Подскажите, как заставить себя сделать зарядку?!» Такой вопрос появился как-то на одном спортивном форуме. Внятных и разумных ответов на этот крик души не последовало.

Да и в самом деле, вопрос сей больше из области психологии, чем спорта. Но здоровье человека как раз и зависит в большей степени от его психики и душевного здо-

ровья! А значит, тем, кто не доволен своей физической формой, в первую очередь нужно перестроить свои мысли, стереотипы и привычки.

Возможно, вы слышали, что существуют такие мифические люди, которые не могут проснуться без чашки кофе и сигареты. Трудно поверить также, что некоторые, проснувшись, не размяв мышцы, начинают суетиться, собираясь на работу. Конечно, таких людей не очень много. А среди них есть малое число тех, кто хотел бы изменить укоренившийся порядок своей жизни, но не знают, как. Эта информация именно для них.

Не так важно, что вы делаете, важнее – что вы не делаете.

Если вы дальше от спорта, чем сидящий перед телевизором болельщик от футбольных тренировок, если желание сделать утреннюю зарядку не может выбраться из вирту-



Фото: i.bigmir.net

Трудно всё же поверить, что некоторые, проснувшись, не размяв мышцы, начинают суетиться, собираясь на работу

альной зоны нереализуемого, то:

1. Для начала можно просто отказаться от лифта. Чем выше вы живёте, тем эффект будет лучше.

2. Потом транспорт – туда, куда можно дойти пешком за 20–30 минут, ехать не стоит.

3. Если вы всё же поехали и оказались в пробке – не стоит волноваться. Вообще не стоит волноваться там, где вы ничего не можете изменить.

4. Там, где вы всё же можете что-то изменить, волноваться тем более не надо, ведь волнение только усложнит выполнение поставленной задачи.

5. Если всё же не получается не волноваться, то волноваться по этому поводу тоже не стоит. А стоит вспомнить пункт 3. А потом постепенно перейти к пункту 4.

(продолжение следует...)

Сергей ШИЛОВ