

В 2020 году каратэ впервые в истории станет частью Олимпийских игр. Одна из самых болезненных проблем для каратистов всего мира изжила себя. Но есть ведь и другие. Например, так называемая проблема отцов и детей. Она стара как мир. Что в жизни, что в литературе, что в спорте. Особенно если отец – тренер по каратэ (кумитэ), а его дочь занимается тем же видом уже 10 лет. Что такое каратэ в белорусских реалиях, каково девушке в таком brutальном и жестком единоборстве и как не сдаться, если кажется, что все зря? Об этом и не только расскажет серебряный призер III Европейских университетских игр в Хорватии **Анастасия Дьячкова**.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ СОЛОНКЕВИЧ  
ФОТО: АЛЕКСАНДР ШЕЛЕГОВ

### Коротко о главном

Каратэ в переводе с японского означает «пустая рука». Здесь нет бросков и захватов, а котируется минимальный непосредственный контакт между участниками боя. Сильные удары руками и ногами, которые наносятся в жизненно важные точки тела – вот то, что обеспечивает этому виду зрелищность. За всю историю становления каратэ появилось столько стилей,

у каждого из которых своя иерархия поясов, данов и кю, что с первого взгляда сложно разобраться в этой разветвленной структуре.

Соревнования проводятся по двум программам – **кумитэ** и **ката**. **Кумитэ** – тренировка в паре или свободный бой, где удары не наносятся в полную силу, а только обозначаются (ногами и руками в голову и выше пояса). Здесь оценивается именно тяжесть последствий удара, если бы он был действительно произведен. **Ката** –

формальные упражнения, «**бой с тенью**». Все приемы выполняются как единое целое с явными атакующими или защитными действиями. Стоит отметить, что из-за большого разнообразия стилей и федераций, а также трактовки некоторых деталей у каратэ были немалые сложности с попаданием на Олимпийские игры. Долгое время не было единства, к которому добавлялся и высокий травматизм спортсменов. Но каратисты своего добились: **в 2020-м вид дебютирует в рамках программы главных стартов четырехлетия.**

### Кумитэ у девушек – это борьба с искушением нанести удар

С Анастасией Дьячковой мы встречаемся на первом этаже спорткомплекса БНТУ: там она тренируется. Пока доходим до двери нужного нам зала, признается: «*Кимоно не люблю. Оно ведь неудобное. Только на соревнованиях и надеваю*».

– Я начала заниматься каратэ в Новополоцке, в 8 лет. И уже 10 лет в этом виде спорта. До него успела попробовать гимнастику, плавание, акробатику... Фигурным катанием вообще год занималась. Парадоксально, но пойти в каратэ меня подтолкнула мама. А папа, наоборот, не хотел брать. Он тренер высшей категории, мастер спорта международного класса. Чемпион мира по каратэ-сётокан и неоднократный чемпион Европы. Всегда тренировалась у папы. И только когда поступила в БГУФК и переехала в Минск, у меня появился новый тренер Анатолий Анатольевич Куринович. А папа остался в Новополоцке, хотя по-прежнему только он меня возит на соревнования и постоянно секундирует. Он кумитист, а в ката тренера в то время в Новополоцке не было, поэтому все, кто начинал, занимались кумитэ. Ката тоже развивали, но не так. И тех знаний для спорта высоких достижений было мало.

Ката – это статика, однообразие. В кумитэ интереснее. И для зрителей, и для себя. Можешь больше показать, никогда не знаешь, чего ожидать от

# Кумитэ: борьба с соперником внутри себя



соперника, чего ожидать от себя. В кумитэ ты постоянно развиваешься, а в ката уже есть сложившаяся база: нельзя придумать что-то новое. Можно только совершенствовать свою технику.

Из отличий еще и то, что у нас стойки выше, чем в ката. Есть «пружинка». В ката удары выполняются с фиксацией, а у нас с возвратом руки и ноги. Нужно выполнить удар, но вернуться, завершить движение и выйти на свою дистанцию от соперника, чтобы быть готовым к следующей атаке. Если совершишь идеальный удар, а потом рука «падает», то удар не засчитывается.

У девушек бой длится 2 минуты, а у парней – 3. У мужчин разрешены удары, которые к тому же сильнее. Там совсем другое ведение боя. У девушек много зависит от психологической подготовки. Если у нас нет настроения, мы можем, что называется, психануть и не тренироваться. А парни, как правило, более сдержанные, не покажут боль, будут идти до конца.

Разрывание бумажек ударами? Иногда на них тренируемся. Это нужно для отработки скорости удара. Чтобы «разбить» лист бумаги на две части, бить нужно очень быстро, а для этого приходится долго тренироваться. Иногда разрываться получается.

В отличие от тазквондо или тайского бокса здесь ты борешься с соперником, но при этом не наносишь ему травмы. Такой же бой, но все движение намного аккуратнее.

Самые распространенные травмы у каратистов – это подвернутые стопы, проблемы с коленями и поясницей. У меня была проблема со стопой: нога заживала примерно год, даже ходить было больно. Несмотря на то, что в этом виде спорта созданы правила, нацеленные на снижение травматичности, повреждений не избежать.

### 10 тысяч повторений – и появляется шанс

Изначально, чтобы заниматься каратэ, нужны желание и мотивация. Сейчас в секциях месяц тренировок стоит около 40–50 рублей. Примерно 3 тренировки в неделю. У маленьких детей все начинается с общей физической подготовки. Это потом уже покупается кимоно, когда приходит время сдавать на пояс. Дальше – отработка базовой техники. И только после нее

можно начинать тренировки в паре. Над каждым приемом нужно работать по 5–10 тысяч раз, чтобы он остался у тебя в голове, а на соревнованиях использовался чуть ли не рефлекторно.

Банально, но любая тренировка начинается с разминки: беговая разминка, прокачка, специальные упражнения – растяжка, шажки. Далее работаем на технику по индивидуальным заданиям и становимся в пары. Все зависит от цели тренировки и задач, которые поставлены. Например, у меня проблема – это скорость в ногах. Растяжка позволяет делать хорошие удары, а скорости не хватает. Я проходила тест, который показал, что у меня высокий уровень выносливости, но нет толковой взрывной скорости. Работаю, хотя развить скорость намного тяжелее, чем выносливость.

Для многих самое сложное – запомнить название всех приемов и ударов. Когда была маленькой, то долгое время не могла уместить в голове все это.

### Настя, давай!

С 14 лет я еду на чемпионаты Европы и мира, но много проигрываю. Чуть больше года назад поймала себя на мысли, что, возможно, это не мое. Началась депрессия, слезы, не хотелось тренироваться. И все же к чемпионату мира в Индонезии готовилась. Это была серьезная работа: я себя настраивала, просыпалась с мыслью о соревнованиях, что нужно хорошо выступить, взять медаль. Только этим и жила.

На разминке я готова, собрана, могу. Тренер доволен моей готовностью, и я, выйдя на бой, зарабатываю 1-й балл. Все! Осталось додержать этот балл, но в голове происходит что-то необъяснимое: забываю, что такое кумитэ, начинаю убежать, от волнения появляется суета, непонимание того, что нужно делать. В тот раз я проиграла, хотя соревнования уже далеко не первые. И так много раз. Из-за этого и началась депрессия.

Помогли сеансы у психолога. А потом и сама пришла-таки к пониманию, что нужно просто научиться себя подводить к таким стартам. На других международных соревнованиях у меня такие же соперницы, но там страха нет. Там уверена, что могу: почти все здесь равные, и я уж точно не хуже. Но на крупных турнирах, как

Европа и мир, чувствую себя маленькой девочкой, которая занимается только первый год, толком ничего не может и всего боится. Не хватает уверенности в себе.

Европейская универсиада и 2-е место там повысили мою уверенность. На соревнования ехала без настроения, не знала, чего ожидать. Психологическое состояние было очень плохое: выступать не хотелось. Но собралась с мыслями, взяла себя в кулак и сказала себе: «Давай, Настя, ты к этому идешь, ты этого хочешь, сколько можно уже проигрывать? Если получится в первом круге, то пойдет и дальше».

Первый бой был самым тяжелым. Сжав зубы, не обращая внимания на боль, выиграла его. Дальше пошло легче. На данный момент для меня это самые запомнившиеся соревнования. Как с психологической точки зрения, так и в плане атмосферы. Казалось, я на какой-то мини-Олимпиаде. Мы жили в студенческом городке, там было очень много спортсменов из разных стран и разных видов. Атмосфера совсем иная: без напряжения. Это и помогло прийти к серебру.

### В каратэ – не за деньгами

Сейчас в стране делается все возможное, чтобы каратисты развивались и попадали на международные соревнования. Для этого проводится отбор в национальную сборную. Есть первенство по кадетам-юниорам и чемпионат страны среди взрослых. Проходишь отбор – проводятся сборы, где тренеры узнают, что ты из себя представляешь. Потом формируются составы, которые едут на чемпионаты мира и Европы. Раньше такого не было: каждый тренировался у себя на местах, не было финансовой поддержки. Не было такого количества сборов, сколько проводим сегодня. Но надо признать: мотивация у многих спортсменов очень слабая. Потому что финансирования не хватает. Сложно зарабатывать, будучи каратистом. Многим каратэ становится неинтересным именно по этой причине.

### «Папа тренер, но это далеко не всегда плюс»

Есть слепой стереотип, который гласит, что девушка-каратистка не может быть женственной. Любая девушка может себе позволить заниматься тем,

чем она хочет, любимым видом спорта и при этом хорошо выглядеть. Даже во время поединка.

Ситуаций, когда приходилось защищаться, не было, но надеюсь, что в случае чего постоять за себя смогу. Знаешь один удар? Уже хорошо – сможешь что-то сделать!

У меня большинство подруг в каратэ, поэтому нам, что называется, всегда по пути. А вообще можно сказать, что все связано с каратэ: хобби, друзья, учеба и даже дом. Младшая сестра тоже занималась. Дома каратэ у нас повсюду. Но то, что папа тренер, далеко не всегда хорошо. Мы с ним можем на тренировках поругаться: у меня есть свое видение, понимание каких-то вещей. Начинается спор, который иногда может продолжиться и дома. И здесь наступает такой момент: папа видит во мне не дочь, а именно ученицу, подопечную.

А во время соревнований без папы никак: там я вообще предпочитаю быть только с теми людьми, которым

доверяю. Когда меня поздравляют после победного боя, стараюсь на это не реагировать. Это мои личные суеверия. Еще волосы не стригу перед стартами. Не люблю, когда мне говорят перед турниром, что я смогу и легко выиграю. Каждый раз может случиться что-то непредсказуемое, поэтому, если кто-то меня переживает, напряжение увеличивается. Веду себя тихо и спокойно, сосредоточенно. А чтобы сильно не нервничать, Моцарта слушаю и делаю дыхательные упражнения, которым меня обучил психолог. Не смотрю сетку, соперниц, стараюсь не забывать себе голову страхами. Лучше узнать соперницу сразу перед боем, чтобы не было лишней боязни и недооценки своих возможностей. Так было и в финале Европейских игр. Только потом я узнала, что хорватская кумитистка, которая мне противостояла, занимала призовые места на чемпионатах Европы и мира. И позиция в рейтинге у нее хорошая. Она опытнее – было

тяжело, да и тактику в том бою я неправильно выстроила.

Хочу выиграть чемпионат Европы и мира, стать заслуженным мастером спорта, выполнить «международника». После завершения карьеры спортсмена я очень хочу стать тренером хорошего уровня, передавать опыт.

Задумываюсь и о попадании на Олимпиаду в 2020 году, об участии в Европейских играх. У меня хороший пример – папа, которого нельзя подводить. Постараюсь исполнить его мечту: он очень хотел попасть на Игры, но вид спорта не был олимпийским. И поэтому последние подвиги в этом вопросе для нас большой праздник.

После серебряной медали и появилась какая-то уверенность, второе дыхание, наверное. Поняла, что занимаюсь тем, что люблю, и хочу именно здесь добиться успеха. Каратэ – это путь воина, не просто спорт, а что-то большее, чуть ли не жизнь. И свой вид спорта вместе с его культурой нужно уважать.



### Справка «Спортtime»

Анастасия Дьячкова. Родилась в 1998 году в Новополюе. Студентка факультета массовых видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры и спорта. Серебряный призер III Европейских университетских игр (2016) по каратэ (кумитэ), мастер спорта.