

**Эта история могла бы претендовать на одну из тех, что не раз перечитываются людьми в поисках мотивации.**

**Она способна заставить неуклонно идти к цели.**

## **Что не убивает, делает сильнее**

Героиня истории скромничает и считает, что в своём виде спорта если и добилась высот, то незначительных. Думаю, уже именно этот фактор отличает её как настоящего профессионального спортсмена: вечное стремление девушки к самосовершенствованию не имеет границ, а жизненное кредо «Живи так, будто вокруг одни чудеса!» задаёт оптимистичный настрой на тернистом пути к своей мечте. Как известно, дорога возникает под шагами идущего, а избранная стезя воспитанницы минского клуба карате «Кофукан» **Ирины ШАРЫХИНОЙ** оказалась почти случайной. Но если звёзды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно?

### **По стопам?**

Ирина родилась в спортивной семье, где папа отдавал предпочтение дзюдо, а мама наряду со спортивной гимнастикой занималась комплексом традиционных китайских воинских искусств — ушу. Выбора, кроме как соответствовать своим родителям, не было. Семью можно было застать почти каждый вечер на площадке или стадионе рядом с домом за обучением дочери разным играм типа волейбола, тенниса или футбола. Так что с юных лет у нашей героини уже имелся не только приблизительный набор знаний о каждом из видов спорта, но и хороший координационный бэкграунд, который пригодился в её развитии в дальнейшем.

### **Энергия в джоулях, сила — в карате**

В детстве энергией Ирины можно было заряжать атомную станцию, как сама любит шутить.

**(Окончание на 5-й стр.)**



(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Опасаясь «взрыва» квартиры, родители подыскивали для дочери подходящую секцию, чтобы заодно решить вопрос её повышенной активности и направить в правильное русло. Пойти в дзюдо и освоить «гибкий путь», казалось, было самым очевидным, особенно когда инициатором выступил папа Ирины. Однако судьба распорядилась иначе и наметнула, что в семье хватит одного бойца: после безуспешных поисков школ дзюдо, в которых набирали только с восьми лет (нашей героине было на тот момент всего семь), нашёлся не менее привлекательный вариант — секция по карате.

### Если бы да кабы

Правильно привитый с самого детства вкус к спорту дал Ирине фору перед остальными ребятами. Ещё маленькой девочке нравился тот азарт, с которым она побеждала их, бегая наперегонки, например. А скорости Ирины можно было позавидовать уже тогда. Казалось, увлечённую непоседу невозможно было ничем смутить, даже нудными упражнениями на технику, которые, к слову, она не жалуется и сегодня. Бывали случаи, когда Ирина, зайдя в спортивный зал и поздоровавшись со всеми, стремглав могла выбежать оттуда со слезами на глазах. Не без причины. Дело в том, что отец Ирины, каждый раз завозя её на тренировку, не мог оставаться в зале и наблюдать за процессом: работа. Приходилось даже с другой стороны буквально держать дверь ногой, чтобы девочка не сбежала. Только когда каратистка стала взрослеть, в тренировках ей не мог препятствовать ни снег, ни зной, ни проливной дождь. Кстати, в жизни был период, когда она занималась художественной гимнастикой, и там всё получалось, и даже были неплохие результаты. Но душа всё-таки к ленточкам и мячам не лежала. Тянула бы сейчас полдня у станка носочек. А так ещё и бьёт им. Всё потому, что папа настоял!

### Большой куш

Не за горами была и новая мотивация продолжать занятия карате — первые белорусские соревнования. А завоевание медали на зарубежном турнире

и вовсе казалось чем-то нереальным. На первых этапах маленькая каратистка просто тренировалась и получала от этого удовольствие, не строя планы наперёд, но спортивное хобби постепенно перерастало во что-то большее. Ирина в один момент задумалась о том, что карате может стать её работой. Немногие люди могут сказать, что любят то, чем занимаются, как и не могут иногда найти то самое занятие по

сая рук, исправлять ошибки — и побеждать. «Пацаны постоянно разводили сопли, стоило им пролететь в первом бою, но ещё никогда не видел аналогичного поведения у девочек», — часто каратистка вспоминает слова своего тренера Евгения Шавлохова, задумываясь на тему поражений. И правда, чего плакать? Нужно биться.

### Шах и мат



# Что не убивает, делает сильнее

душе. Позже Ирина попала в состав белорусской сборной по карате. Она умела находиться в моменте и делать своё дело лучше остальных, а позже нашлись люди, которые достаточно высоко оценили её способности. Здесь для Шарыхиной всё сложилось как нельзя лучше, и большую роль в этом, несомненно, сыграли родители и тренер, вырастивший спортсменку с малых лет.

### Ложка дёгтя

Сказать, что в карьере Шарыхиной был беспроигрышный период длиной несколько лет, когда с каждого соревнования она брала только «золото», значит ничего не сказать. Кроме того, что это не миф. Однако становилось всё труднее одерживать победы, и это объяснимо. Соперники не стоят на месте, так же как и общий уровень самого спорта, который стал набирать обороты. Тогда-то о себе дали знать первые неудачи. Вынести поражение было тяжело, в первую очередь психологически. Однако в жизни Ирины не было такого переломного момента, когда казалось, что больше нет смысла продолжать. Наоборот. Резон продолжать был, только ещё упорнее работать, не опу-

Обычно те спортсмены, что при первой неудаче истерически просили своих мам разрешить проблему или, может, пересмотреть поединок — вдруг эти не квалифицированные судьи что-то напутали, — надолго в этом спорте не задерживались. Как и все в возрасте лет четырнадцати, у кого в приоритетах на первое место выходили учёба или банально компьютерные игры. Однако это мало касалось нашей героини, которая была предана тренировкам. Категория кадетов. Нагрузки становились всё больше. Она понимала, что здесь уже было недостаточно просто уметь бить «уромаваши» и выезжать исключительно на физических данных. Взрослый спорт — это быстрые шахматы, где необходимо ещё быстрее принимать решение и быть готовым к любой реакции соперника, одновременно не забывая о физической и психологической подготовке. Трудно, но никто не говорил, что будет легко.

### Живи играючи

То, что спортсмены — это отдельный вид людей, не сказка. Да и вообще, наблюдая, как они выжимают из себя все соки ради ре-

зультата, сомневаешься, можно ли их отнести в принципе к категории «обычный человек». У Шарыхиной на этот счёт свои сравнения: как бы странно ни звучало, но атлет есть фанатик. На своём примере она не раз убеждалась, как любит этот адреналин и кайф, которые получает от старта к старту, даже просто от атмосферы на площадке. Хочется ещё. Безусловно, в штатной команде перед спортсменкой открылись неизведанные горизонты, а острота получаемых ощущений увеличилась в разы. И всё же она считает, что это не предел.

### Хочешь насмешить Бога, расскажи о своих планах

Количество трофеев, завоеванных на спортивных форумах каратисткой, просто не счесть: место есть и первому «золотому» пластмассовому кругляшу с Кубка Деда Мороза и «бронза» с серьёзной Премьер-лиги серии «А». Сама спортсменка подсчёт не ведёт: уверена, что не сделала и десяти процентов из задуманного. Награду и грамоты расценивает лишь как поощрение за те силы и даже боль, что испытывала, готовясь к старту. Да, сегодня ты чемпион, но завтра об этом уже никто не вспомнит. По-

### Внутренний тумблер

Сложные времена в карьере не раз пытались настигнуть и нашу героиню, но зачастую безуспешно. Каратистка обычно старается не заикливаться на плохих моментах и считает, что если оставаться позитивным и солнечным, то будут, как магнит, притягиваться такие же эмоции. Это не значит, что Ирина видит мир через розовые очки. Хотя бы потому, что розовый цвет ею нелюбим. Когда плохо, иногда достаточно вспомнить, что за окном прекрасная погода, — и жизнь налаживается. Чувствуешь боль? Знаешь, что это не предел. Читай живой, а с этим уже можно работать. Карате, как известно, развивает духовно, потому совсем неудивительно, что спортсменка руководствуется такими мудрыми философскими принципами.

### Друг не вдруг

Сдаваться? Даже не проносите вслух это слово при Шарыхиной, если не хотите её до слёз насмешить. Для неё не существует и понятий «не хочу» или «не могу» — дисциплина обязывает контролировать свои эмоции и выполнять, если надо, ровно то, что скажет тренер, как бы не нравилась эти проклятые упражнения на технику. Снова они! Ириной было потрачено так много сил и времени, пережито ещё больше эмоций, что просто язык никогда не повернётся сказать что-то подобное. Единственное, что спорт-



этому Шарыхина, приезжая с соревнований и заходя в родной зал, понимает: работа начинается с чистого листа. Всё заново. Опять. Ирина знает, что её спортивная карьера только на старте. Девиз «Живи здесь и сейчас!» не совсем про неё, однако каратистка уверена на сто процентов в одном, чтобы ни загадала себе в будущем: пока есть здоровье, будет продолжать драться и чувствовать силу.

сменка, может, не так часто говорит, о чём иногда сожалеет, слова благодарности своим родителям, с которыми редко видится. Но, утешает себя каратистка, они знали, на что шли. Где бы ни выступала, будь то спортхолл на соседней улице или арена за десять тысяч километров на другом континенте, как бы ни было хорошо или плохо, Ирина знает: настоящие люди всегда рядом, несмотря ни на что.

Евгения НОВИЧЕНКО