

# СЛАБОНЕРВНЫМ

## ПРОСЬБА ПРОЧИТАТЬ



**З**НАКОМЬТЕСЬ: ЭТО МИЛОЕ СОЗДАНИЕ — **АНТОНИНА КУЛЕШОВА**. СРАЗУ ПРЕДУПРЕДИМ, ЧТО БЕСПОЛЕЗНО ГАДАТЬ О РОДЕ ЕЕ УВЛЕЧЕНИЙ, ВЕДЬ ДЕВУШКА ВЫБРАЛА НАПРАВЛЕНИЕ, ПОПАДАЮЩЕЕ В ПОЛЕ ИНТЕРЕСА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОТЧАЯННЫХ МУЖЧИН.

КТО БУДЕТ СПОРИТЬ, ЧТО ЕЩЕ СОВСЕМ НЕДАВНО ИЗВЕСТНЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ХАБИБ НУРМАГОМЕДОВ МОГ СОБРАТЬ НА ТРИБУНАХ В СОТНИ РАЗ БОЛЬШЕ ПОКЛОННИКОВ, ЧЕМ САМЫЙ ЗВЕЗДНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА.

ВОЗМОЖНО, В СКОРОМ БУДУЩЕМ НЕРАВНОДУШНЫЕ ЗРИТЕЛИ БУДУТ РУКОПЛЕСКАТЬ ПРИ ВЫХОДЕ В ОКАГОН И ЭТОЙ УРОЖЕНКИ СТАРЫХ ДОРОГ.

НО ПОКА 24-ЛЕТНЯЯ ТОНЯ — БОЕЦ ММА (СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ), ТОЛЬКО МЕЧТАЕТ О БОЛЬШОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЕ И ТИТУЛЕ ЧЕМПИОНКИ МИРА.

ОНА ЕДИНСТВЕННАЯ В СТРАНЕ ДЕВУШКА — ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ ПО ММА. ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ СПОРТЕ НЕОДНОКРАТНО ПОДНИМАЛАСЬ НА ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА НА СОРЕВНОВАНИЯХ КОНТИНЕНТАЛЬНОГО УРОВНЯ, А НЕДАВНО К КОЛЛЕКЦИИ НАГРАД, ЗАВОЕВАННЫХ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, ДОБАВИЛА ТИТУЛ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ КУБКА МИРА ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ.

Да, я была первой среди любителей, но не единственной в своем роде. Расстужий зрительский интерес отчетливо демонстрирует, что смешанные единоборства становятся все более популярными в мире и, соответственно, в Беларуси, даже среди представительниц прекрасного пола. В профессиональных боях участвовали Лиля Казак и Карина Чаплинская. Думаю, настало время и мне заявить о себе среди профессионалов. Дебют планирую уже в феврале.

#### **Гнаться за двумя зайцами смысл есть?**

Если ты переходишь в профессионалы, то обратной дороги к любителям уже не будет. Но игра стоит свеч, так как, повысив свой рейтинг, ты сможешь пробиться в самую престижную организацию, проводящую бои по смешанным единоборствам по всему миру — UFC. А там у спортсменов совершенно другие возможности, благодаря которым можно раскрыть свой талант, не отвлекаясь на бытовые нужды.

#### **То есть гонорары за победу позволяют не думать о подработках, чтобы себя прокормить?**

И это тоже немаловажный факт.

#### **Но прежде ты об этом не задумывалась. Почему?**

Я считаю, что каждый спортсмен, для того чтобы набраться боевого опыта, должен сначала набить шишки на любительском уровне.

Я пришла в спортивный клуб «Аквариум» благодаря одногруппнику Владу Ключнику, будучи студенткой оздоровительного факультета БГУФК. Очень быстро овладела техникой ударных действий и борьбы, и уже через год стала участницей чемпионата Европы. Причем интересно, что одновременно я писала курсовую работу «Повышение работоспособности у лиц мужского пола в зависимости от уровня адаптации» и готовилась получить диплом методиста лечебной физической культуры.

#### **Преподаватели знали о твоём увлечении?**

Конечно. И заведующая кафедрой Вера Ивановна Приходько, и куратор группы Екатерина Валерьевна Дворянинова меня очень поддерживали.

#### **И все-таки, объясни, как давно появился нетипичный интерес.**

Когда была маленькой, то, как все, играла в куклы — я же девочка. Иногда, конечно, приходилось вступать в спор с двоюродной сестрой. Родители частенько отправляли нас обеих погостить в деревню к бабушке. Разумеется, иногда мы могли и подраться. Но это было шуточное баловство. Настоящий восторг у меня вызывало телешоу «Реслинг».

Со временем я задумалась: неплохо было бы освоить дзюдо, потом мне понравились бокс и борьба, а уж смешанные единоборства — это как раз то, к чему я в конце концов пришла.



## **ЕСЛИ ТЫ ПЕРЕХОДИШЬ В ПРОФЕССИОНАЛЫ, ТО ОБРАТНОЙ ДОРОГИ УЖЕ НЕТ**

#### **Обидные поражения случались?**

Однажды. Сейчас про это даже стыдно рассказывать, но как есть: меня отправили в нокаунт. Причем это случилось недавно, да еще в мой день рождения, на чемпионате Европы по рукопашному бою в Минске. Изначально я вела в счете, эмоции зашкаливали. И вдруг бах — и все. В общем-то, я ни на секунду сознания не теряла, но упала от удара ногой в затылок. Потом встала, продолжила бой, пыталась наверстать упущенное, но увы... Тем не менее, как утверждают ребята, наш поединок был очень зрелищным. В оправдание скажу, что я выступала в непривычном для себя весе, соперница оказалась тяжелее. Сгонять вес накануне старта я категорично отказывалась, так как не хотелось подвергать организм стрессу, тем более что это была первая серьезная проба сил за последние полгода ввиду приостановки всех спортивных мероприятий из-за пандемии.



### Как человек образованный, можешь сказать, что произошло с медицинской точки зрения?

Когда бьют с ноги прямо по голове, тут больше не о медицине, а о физике надо рассуждать. Центр тяжести сместился — и ты на земле.

### Правила соревнований по рукопашному бою и смешанным единоборствам (ММА) отличаются существенно?

Рукопашный бой — это скорее прикладной вид единоборств, армейское направление. Там оппоненты бьются в кимоно, на голове, кистях и голени — защита, и так как время поединка всего 5 минут, то «обмены любезностями» выглядят очень динамичными. Ты набираешь очки либо путем точных ударов, либо с помощью удушающих или болевых приемов.

В ММА спортсмены выступают в том, в чем им удобно. Бьются 5 раундов по 5 минут, совмещая ударную и борцовскую технику. Но главное — для бойца важно досконально изучить слабые и сильные стороны противника, имя которого известно заранее.

### ММА популяризируют сразу несколько федераций. И чей титул престижнее?

В 2018 году без особых проблем я стала чемпионкой Европы по версии WММАА в испанской Гвадалахаре. Это направление с российским промоушеном. В 2019-м в Риме я заняла третье место на аналогичных соревнованиях по другой версии IММАF, которая ближе к западным традициям, и почувствовала реальную конкуренцию. Там уже ежедневно всех претенденток взвешивали, измеряли пульс, давление и внимательно изучали тело на предмет присутствия тяжелых травм. И несмотря на то, что у меня была небольшая гематома на лице, к дальнейшим боям комиссия все-таки

допустила, хотя мог бы последовать отказ.

Последний чемпионат мира прошел в Бахрейне в 2019 году. Я туда ездила без своего тренера Андрея Евгеньевича Пивоварова и впервые на соревнованиях ощутила дискомфорт. Еще повезло, что секундировать мои бои согласился известный российский тренер с белорусскими корнями Геннадий Капшай, который подготовил массу выдающихся спортсменов.

### Где готовят лучших бойцов мира?

Почти всегда на чемпионатах мира возглавляют рейтинг по всем весовым категориям российские спортсмены, но иногда им не дают это сделать белорусы.

И в нашей команде всегда были достаточно хорошие бойцы:

## НАСТОЯЩИЙ ВОСТОРГ ВЫЗВАЛО ТЕЛЕШОУ «РЕСЛИНГ»

Оля Комарова, Женя Манько, Володя Драч, Виталий Скребец и другие. Но мы не всегда можем позволить себе ездить на соревнования. Наша федерация предоставляет такую привилегию только тому, кто претендует на награды.

В Бахрейне в моей весовой категории чемпионкой стала Настя Светкивская из Украины, но я до нее не дошла. Путь преградила прежняя чемпионка мира из Мексики, с которой я, по отзывам, билась на равных, но мне для победы не хватило лояльности судей.

### И рева трибун?

Зрителей я обычно не слышу. А вот подсказки Андрея Евгеньевича очень четко улавливаю. Ему даже орать не приходится. Он сидит и как будто управляет мной с помощью джойстика «Тоня, ножку на туловище, пройди вправо, поверни налево...»



**Мужчины женские бои не воспринимают?**

По-моему, наоборот, мужчинам гораздо интереснее, когда бьются девочки.

**Особенно если им ломают челюсть...**

К счастью, этого я избежала. Но однажды на тренировке во время спарринга один парнишка сломал мне носик. Я со своим папой, моим самым преданным фанатом, потом взволнованная металась по больницам. Первый доктор мне посоветовал пару недель потерпеть, а потом сделать пластическую операцию. Но в другой заход хладнокровная девушка-хирург энергичным рывком вправила мне кости на место и удивилась, что я даже не пикнула. Да уж, знала бы она, какую боль мне порой приходится терпеть.

**У тебя не возникало желания пойти работать по специальности?**

По окончании университета физической культуры меня ждали дома, в Старых Дорогах, с распростертыми объятиями. Но я хотела по-прежнему тренироваться и выступать на соревнованиях, поэтому осталась в Минске. Мне надо было думать, где жить и чем питаться. Был период, когда я работала в массажном салоне. И все меня устраивало, в том числе и зарплата, но потом вдруг разразилась пандемия, локдаун, кризис — в общем, салон прикрыли. А мне нужна была стабильность. Так я оказалась учителем физкультуры в школе № 42. Причем раньше подобной перспективы я очень пугалась. И напрасно. Все оказалось просто замечательно, и каждый день я испытываю полный восторг и комфорт. Мне повезло и с коллективом, и с руководством, и с подопечными. В общем, я такая счастливая еще и потому, что могу вести серьезную подготовку к профессиональным боям.

**Особенно если жажда побед с годами только нарастает.**

С детства я считала себя универсальным спортсменом с хорошими физическими и морально-волевыми качествами. С четвертого класса выступала за школу, за область на соревнованиях по волейболу и баскетболу. Несмотря на невысокий рост, отличалась взрывной силой и имела неплохие шансы закрепиться в волейболе, даже представляла себя девочкой с такой красивой фигурой, как у всех представительниц этого вида спорта.

**Вероятно, с этой целью поступила в университет физической культуры?**

Другая причина. Из-за проблем со зрением дорога на спортивный факультет для меня была закрыта. Сейчас дискомфорта не ощущаю, так как сражаюсь в ближнем бою.

Еще в 9-м классе я решила, что стану педиатром, и готовилась к поступлению в медицинский университет, даже выбрала себе более узкую специальность — неонатолога. Но набранных баллов мне хватало только для поступления в Гродно. А так далеко от дома уезжать совсем не хотелось. В итоге я пошла по папиным стопам: поступила в университет физической культуры, но только на лечебную специальность, которая находится где-то рядом с медициной.

**Тяжелый физический труд для тебя в радость?**

Ну, мы же девочки... У нас случаются перепалы. Бывало, конечно, и мотивацию теряла, особенно такое состояние типично в разгар дождливой осени. Тогда очень хочется в одночасье бросить все на свете и отдохнуть недельки две. В период уныния на помощь приходит Андрей Евгеньевич, который очень тонко чувствует мое состояние и предлагает отдохнуть да залечить травмы и нервы. Ведь если ресурсы заканчиваются, их надо как-то восполнять. Но потом проходит три дня, и я снова рвусь в бой.

**Темной ночью из подворотни на тебя никто не нападал?**

Таких нет. В моем городе меня знают все, даже бандиты. Однако очень хочется и спортивного признания. На протяжении ряда лет мы достойно представляем нашу страну за рубежом, а о нас знают только любители острых ощущений.

## НА СОРЕВНОВАНИЯХ ТРЕНЕР КАК БУДТО УПРАВЛЯЕТ МНОЙ С ПОМОЩЬЮ ДЖОЙСТИКА

