

КАРАТЕ

В 13 ЛЕТ ИВАН КУДИНОВ СТОЯЛ ПЕРЕД ВЫБОРОМ: ФУТБОЛ ИЛИ КАРАТЕ. ОН ОСТАЛСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ И ПРИНЕС БЕЛАРУСИ ПЕРВУЮ МЕДАЛЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА, ОДНАКО С ФУТБОЛОМ ТАК И НЕ РАСПРОЩАЛСЯ.

ФАНФАРЫ ЧЕМПИОНАТА

— Иван, расскажите о прошлогоднем чемпионате мира, где вы завоевали бронзовую медаль.

— Для начала нужно было туда попасть, а сделать это оказалось не просто. В 2025 году систему отбора изменили: на чемпионат мира можно было квалифицироваться по рейтингу, но у нашей команды с этим были сложности из-за двухлетнего отстранения от международных стартов. Оставался вариант попасть в топ-3 на чемпионате Европы-2025, однако я проиграл в первом же поединке из-за болезни: приехал на турнир уже с температурой. Был и третий путь — квалификационные соревнования в Париже.

Иван Кудин
ов
всегда выступал
только в контактном
виде карате — кумите.
В спортшколе, где он
занимался, занятий
по ката (неконтактный
вид) не было.

— Они собрали представительную аудиторию?

— На турнир могли приехать по одному представителю от страны. В моем весе — свыше 84 кг — выступали более 40 бойцов, а разыгрывалось 6 мест. Нас разбили на группы по 4 человека. Я победил всех соперников в своем квартете и вышел в плей-офф. Оставалось выиграть один бой, чтобы попасть на чемпионат мира. С этой задачей я справился, оставив за бортом спортсмена из Черногории. Тогда я по-настоящему почувствовал, что способен сражаться на высоком уровне. Эти соревнования придали уверенности, и на чемпионат мира в Каир я ехал с мыслью, что могу и должен быть в числе призеров.

— Между отборочным и планетарным турнирами прошел всего месяц. Как удалось сохранить форму?

— Тренерский штаб разработал план подготовки, которому я неукоснительно следовал. На чемпионате мира чувствовал себя в отличной форме. Любопытно, что за несколько месяцев до этого я уже выступал в этом же городе в Премьер-лиге по карате. Кто-то даже пошутил: «Два раза за год побы-



Карате в переводе с японского — «путь пустой руки». В поединке используются техники ударов руками без применения оружия. Это подчеркивает силу тела и духа.

вал в Египте, но отдых в планы так и не вошел». На чемпионате мира система жеребьевки была такой же, как и на отборе: 32 участника разбили на 8 групп, в плей-офф выходили по 2 человека из квартета. Поэтому, когда я проиграл австралийцу, понимал, что шанс все еще остается.

— То есть дальше нельзя было проигрывать?

— Именно так. Мы с тренером хорошо поработали на разминке, я собрался и победил серба. В третьем бою нужно было набрать не менее 10 баллов в поединке с парнем из Эквадора. У нас при счете 8:0 поединок останавливают и присуждают досрочную победу. Мне быстро удалось довести преимущество до 7:0, после чего я позволил сопернику набрать 1 или 2 очка, а затем сам заработал 3 очка, победив с нужным преимуществом. Это позволило выйти в плей-офф. Следующим соперником стал спортсмен из России. За несколько недель до этого мы уже встречались на турнире в Москве, и тогда я выиграл. Мы оба хорошо знали сильные и слабые стороны друг друга, поэтому бой в Каире получился очень интересным, но в этот раз мои козыри сработали лучше.

— Следующий поединок — это уже медаль?

— Нет. Я боролся с парнем из Италии, который брал золото на первенстве мира и Европы. Возможно, я его излишне опасался или не хватило опыта, но уступил 0:3 или 0:4. Зато попал в утешительные бои за бронзу. В поединке за медаль моим соперником стал опытный азербайджанец — чемпион Европейских игр, призер чемпионата мира и победитель чемпионата Европы.

Но мне удалось уверенно его победить со счетом 8:2. Прошли мои фирменные удары в голову ногой — ура маваша гери, которые приносят по 3 очка. Этот прием не раз меня выручал.

— Когда почувствовали вкус свершения?

— Точно не в Каире. Там казалось, что это обычный турнир. Понимание значимости успеха пришло постепенно. Все-таки до меня ни один белорус не завоевывал медалей на чемпионатах мира. Конечно, это очень приятный момент.

Что касается мирового рейтинга, то до турнира я занимал 16-ю позицию — во многом благодаря победе на соревнованиях серии А. После планетарного чемпионата поднялся на 10-ю строчку.

ЭТО КАРАТЕ, ДЕТКА!

— Высокие позиции позволяют выступать в серии престижных турниров — Премьер-лиге?

— На эти соревнования приглашают бойцов из всех весовых категорий, которые входят в топ-32, то есть элиту. Еще до чемпионата мира я выступил на одном из таких турниров: 2 боя выиграл, в одном уступил. А в 2026 году завоевал 2 бронзовые медали в Премьер-лиге — в Турции и Италии.

— Можно ли было выступить более успешно в Стамбуле и Риме?

— Если турниром в Турции я остался доволен, то в Италии мог бы выступить лучше. В полуфинале моим соперником

стал опытный хорват. По ходу встречи я уступал, но на последних секундах пошел в атаку и набрал очки. Судьи были вынуждены прибегнуть к видеоповтору, чтобы определить, успел ли я нанести удар до окончания боя. К сожалению, не хватило доли секунды — и удар не засчитали.

В поединке за бронзовую медаль удача уже была на моей стороне. Я сражался с японцем и за 7 секунд до конца проигрывал 1:4. Успел провести свой фирменный удар ногой — счет сравнялся 4:4. Преимущество все равно оставалось у соперника, так как он первым набрал балл, но у меня было еще 2 секунды. Я пробил рукой и выиграл 5:4.

— Расскажите, кто входит в топ-10 мирового рейтинга в вашем весе.

— Сейчас в этом списке пятеро представителей Европы. Лидирует итальянец Маттео Аванзини с заметным отрывом. На 2-м месте — Таха Махмуд из Египта. К слову, спортсмены этой страны в последние годы значительно улучшили свои результаты. В десятке сильнейших также есть бойцы из Чили, Боснии и Герцеговины, Хорватии, Украины, Ирана, США и Японии. Я занимаю шестую строчку.

— Команда Беларуси проводит совместные тренировки с другими сборными?

— Когда нас отстранили от международных турниров, к нам в олимпийский спорткомплекс «Стайки» приезжали россияне. В моей весовой категории



есть хорошие соперники, с которыми мы вместе тренировались — это очень полезный опыт. В мировом карате совместные сборы — распространенная практика. Кто-то организует лагерь и приглашает сильных бойцов. Но такие мероприятия стоят недешево, поэтому белорусские спортсмены не всегда могут себе их позволить.

— Про каратистов ходит популярная шутка, мол, лучший прием — это бег. Злитесь, когда слышите нечто подобное?

— Эта шутка появилась, наверное, из-за стереотипа, что в карате якобы неполный контакт или за сильный удар могут дисквалифицировать. Чтобы понять красоту и прелесть этого вида спорта, стоит посмотреть больше поединков, задать вопросы специалистам, тренерам или спортсменам. В карате все строится на технике, скорости и силе. Да, я не раз сталкивался с людьми, которые заявляли, что наш спорт — это какие-то «танцы». Понимаю, что им просто лень вникать в суть, поэтому не обижаюсь и не злюсь на такие слова.

— То есть нет такого правила, чтобы кулак останавливался в нескольких сантиметрах от лица или корпуса соперника?

— Это выдумки! Да, чрезмерно сильный удар не приветствуется — это как нокаут в боксе. За такое бьющий получает замечание, а 4 предупреждения ведут к дисквалификации. Но в своей весовой категории я такого не припомню. Хотя у супертяжей действительно самые мощные удары. Я же стараюсь тактически переигрывать соперника, хитрить и вовремя уходить с линии атаки.

— В вашем весе актуальна тема диеты?

— В категории свыше 84 кг жестких ограничений нет. А вот у остальных ребят и девушек в сборной с этим строже: их вес контролирует врач, и если кто-то на выходных позволил себе лишнего — какие-то лакомства или шашлыки, то обязательно услышит гневную тираду. Мне же можно есть все, черного списка

продуктов нет. Тем не менее я стараюсь придерживаться правильного и полезного питания. Для меня комфортный соревновательный вес — 87–88 кг.

В этом году Иван Кудинов выступает параллельно во взрослой и молодежной (до 21 года) категориях. Со следующего сезона он будет соревноваться только среди взрослых.

ИГРАТЬ КАК КРИШ

— Кроме карате, в юные годы другими видами спорта занимались?

— В 6 лет меня впервые привели на занятия по плаванию, но первая же тренировка стала последней. Нам дали задание поднимать со дна бассейна разные предметы. Я нахлебался воды и заявил, что больше туда не пойду. Кстати, плавать научился чуть позже, уже в речке, и сейчас с удовольствием могу сходить в бассейн.

Вскоре после этого, тоже в 6 лет, я попал в секцию карате. Мы бегали, прыга-



ли, учились наносить удары ногами — было весело и интересно. Мне купили кимоно и всю необходимую экипировку.

— Наверное, Иван быстро начал выигрывать золотые медали на соревнованиях?

— Не очень. Регулярно становился 2-м и 3-м. Примерно в 12 лет пришли первые победы. На тот момент я был полненький, но через пару лет произошел скачок роста, за год я прибавил около 15 см, и животик ушел. Тогда же я решил, что хочу стать профессиональным спортсменом. А за год до этого увлекся футболом и даже посещал параллельно 2 секции.

— Расскажите об этом подробнее.

— С юного возраста в теплое время года я пропадал на школьном стадионе, а точнее, на футбольной площадке. Все свободное время проводил именно там. Когда мне было 13 лет, в СШ № 11 Борисова, где я учился, пришел тренер из ДЮСШ по футболу и пригласил всех желающих в группу. Мы с друзьями решили попробовать. На тренировках мне все нравилось, у меня неплохо получалось в нападении, но через полгода пришлось выбирать: карате или футбол. Я больше времени уделял единоборствам, поэтому остался в этом виде спорта. Но к футболу до сих пор питаю слабость. Если появляется возможность, встречаемся в Борисове с парнями, с которыми играли в детстве. Вспоминаем не только эпичные матчи и голы, но и веселые истории из юности.

Кроме того, у нас в карате бывают игровые тренировки, когда мы тоже гоняем мяч.

— Футбольные трансляции смотрите?

— Только крупные турниры, например, Лигу чемпионов. В этом сезоне болел за ПСЖ, хотя трансляции не всегда удавалось посмотреть из-за раннего подъема. Раньше «топил» за мадридский «Реал», но только в тот период, когда

за него выступал Криштиану Роналду. Мне очень симпатичен этот футболист, его манера игры. Не скрою, я и сам хотел играть, как он. Можно сказать, Роналду был моим кумиром. Поэтому во время чемпионатов мира и Европы по футболу я болею за сборную Португалии. Причина все та же — Криш.

— Как вы учились в школе?

— В Борисове я учился с 1-го по 6-й класс. Средний балл у меня был 9. Думаю, этим все сказано. Причем все предметы давались одинаково легко. С 7-го класса я перешел в Плещеницкое училище олимпийского резерва и нагрузка резко выросла: стало по 2 тренировки в день. Вечером хотелось только побыстрее поесть и лечь спать. В тот период не всегда успевал делать домашнюю работу, пропускал много уроков из-за сборов и турниров, но учебу не бросывал. Средний балл в аттестате — 8. В училище

остался еще на 2 курса, чтобы получить среднее специальное образование.

— С вузом долго определялись?

— Нет. Я понимал, что оптимальный вариант совмещения учебы и тренировок — это университет физической культуры. Туда и поступил. Сейчас учусь на заочном отделении, уже на 3-м курсе. Здесь много интересных и полезных предметов. Сам уже пробовал тренировать детские группы — это интересный опыт. Возможно, когда-то стану тренером. Не исключено, что могу уйти в другую сферу. При необходимости получу второе высшее образование.

— Свободное время проводите активно?

— Я провожу его в компании любимой девушки Ольги Романюк. Она тоже каратистка. Мы вместе гуляем, ходим в кино, кафе.

