

Марина ДВОРЕЦКАЯ:

# Этот спорт делает тебя железной!

РОССИЙСКИЕ СУМОИСТКИ  
ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЗАНИМАЮТ  
ВЕДУЩУЮ ПОЗИЦИЮ  
НА МИРОВОЙ ДОХЁ-АРЕНЕ



Фото автора

Сегодняшний пятничный гость «Вечёрки» — Марина Дворецкая, заслуженный мастер спорта по дзюдо и самбо, а также девятикратная чемпионка Европы и трехкратная чемпионка мира по сумо.

## ТОТ, КТО МЕНЬШЕ, НЕ РЕДКО ПОБЕЖДАЕТ

— Марина, в вашем послужном списке немало титулов в самых разных спортивных дисциплинах. Расскажите, как вы пришли в спорт.

— Семья у нас была спортивная: папа занимался хоккеем, мама на лыжах бегала. В детстве меня отдали в гимнастику. Потом я перешла в легкую атлетику. А затем решила попробовать себя в самбо и дзюдо. Почему вдруг такой выбор? Ну, во-первых, хотелось понять: каково это — бороться, смогу ли я? Во-вторых, на дворе был конец 80-х годов, открылись первые секции японских единоборств — это было интересно, в женскую группу дзюдо целая очередь желающих была! Я сходила на пять тренировок, меня выставили на первенство Псковской области, и я сразу взяла серебро, поборола тех, кто тренировался 3 — 5 лет. Потом стала участвовать в чемпионатах страны, Европы, мира. В конце 90-х уехала по обмену в Японию пропагандировать наше самбо. И там уже познакомилась с сумо.

— Каким образом произошел переход в этот экзотичный вид спорта?

— Однажды мне предложили побывать на сборах по сумо. На что я сначала сказала: «Вы что, какое сумо!» Но меня убедили — попробуй. Как раз было свободное время, я съездила. И мне в принципе понравилось, стала заниматься. Поехала на чемпионат России — выиграла. На чемпионат Европы — тоже. Затянуло. Тем более сумо ведь это очень динамичный, зрелищный вид спорта. Схватка длится от доли секунды до нескольких минут. В дзюдо если зритель не знает правил, то через пять минут засыпать начинает. А тут будет сидеть и смотреть целый день, не отрываясь! Правила просты — нужно вытолкнуть соперника за границы ковра-дохё или заставить его коснуться пола любой третьей точкой опоры. Сразу замечу, что я занимаюсь спортивным сумо, то есть борьбой в своей весовой категории, излишнего веса мне не требуется, даже порой приходится его сгонять. Впрочем, иногда выступаю и в абсолютной категории: это самые зрелищные схватки, когда могут встретиться, например, соперницы весом 70 и 170 килограммов. И тот, кто меньше, нередко побеждает!

## ЭТО БОРЬБА ХАРАКТЕРОВ

— А как насчет духовного аспекта, традиционного для Востока?

— В любом виде спорта существует три основополагающих фактора — дух, техника, тело. Сумо — не исключение. Причем духу здесь уделяется особо пристальное внимание. В схватке сумо нет права на ошибку, ты не можешь сейчас упасть, а

в следующем раунде отыграться. Поэтому важна предельная концентрация! Нужно уметь отключаться вообще от всего. Если после поединка в самбо я очень устаю физически, то в сумо именно психологически. Плюс это ведь еще и борьба характеров! Перед началом боя мы садимся и смотрим друг другу в глаза. И победить можно уже одним только взглядом. Более того — пока я не поставила кулаки на линию, схватка не начинается. Получается, я сама контролирую ситуацию, могу хитрить, выводить человека из равновесия: он уже поставил кулаки, а я еще нет! На 50 процентов исход боя зависит от того, как пройдет это вступление. Со временем практика таких противоборств делает тебя железной.

— Насколько я знаю, методы тренировки девушек-борщи значительно отличаются от тренировок мальчишки. Чтобы сделать чемпионом девочку, нужен специальный подход...

— Так и есть. Тренер должен тонко чувствовать женскую психологию. Если он будет причесывать всех под одну гребенку — ничего не получится. Девушку нужно гладить чаще. Мальчишке, например, скажешь: «Да ты слабак, ты не мужчина!» — он начнет доказывать обратное. Если женщине скажешь подобное, большинство ответит: «Ну да, я слабая!» Следовательно, нужно повторять: «Ты самая лучшая, ты самая красивая, покажи, на что ты способна!» Это помогло мне. Это же я стараюсь использовать и в своей тренерской работе.

— Как проходит ваш тренировочный день?

— Тренировки — три раза в день. Разминка. Борьба.

Отработка приемов, таких, как мощный старт, выведение противника из равновесия, броски. Большое значение отдается тренировке ног и ягодичных мышц, чтобы первичный рывок получился наиболее взрывным. А также растяжке — все сумоисты, вне зависимости от массы тела, очень гибкие, легко садятся за шпагат. Растяжка в данном случае важна, чтобы на старте сесть в глубокую стойку: чем ниже твой центр тяжести, тем больше твое равновесие, тем выше твое преимущество.

## РУССКИЕ СЧИТАЮТСЯ НЕЗЛЫМИ

— Россия сегодня занимает лидирующую позицию в спортивном сумо, постоянно побеждает на мировых турнирах. Каковы наши преимущества? И что вы скажете о других странах, чем они сильны?

— Конкуренцию нам составляют Германия, Голландия, Польша, Украина. Но самый сильный соперник — Япония. Преимущества японцев в том, что они психологически непробиваемые: вот они-то глаза точно никогда не отведут! Тренер ей сказал — стоять, и она будет стоять до конца. Очень жесткие соперницы — немки: девушки бьются не на жизнь, а на смерть, как будто у нас война в самом разгаре. Русские считаются спокойными, уравновешенными, незлыми. Огромная ценность наших сумоистов — то, что у нас очень богатый арсенал бойцовских техник. В России ведь очень много национальных видов состязаний — хуреш, борьба на поясах, мы с коллегами делимся опытом, обогащаем друг друга. Против такой взрывной смеси у противников из других стран почти нет противодействия.

Беседовал Александр КРИЦЫН

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СУМО

● Сумоисты в Японии — очень почитаемые и богатые люди. Воспринимают этих огромных людей как вятизей, богатырей. Самые первые красавицы страны стремятся выйти замуж за чемпионов-тяжеловесов.

● Единственная одежда на мужчине-борце во время поединка — пояс-маваси. Он обматывается в несколько оборотов вокруг тела, конец пояса закрепляется за спиной узлом. Женщины помимо пояса используют спортивную облегчающую одежду. Размотавшийся во время схватки маваси ведет к дисквалификации борца.

● Профессиональное сумо (в отличие от спортивного) — это особый образ и стиль жизни. Такие борцы постоянно живут и тренируются в общем помещении. Поднимаются они с первыми лучами солнца. Едят только калорийную пищу без ограничений, а также не отказывают себе в пиве. Соревнования сумоистов-профессионалов проходят только в абсолютной весовой категории: чтобы быть конкурентоспособным среди таких богатырей, нужно весить не меньше 120 килограммов.

● Высший ранг борца сумо — ёкодзуна. Сейчас в Японии насчитывается 70 носителей этого титула (с начала XVII века). Один из величайших ёкодзуна в истории — Тайхо Коки, или Иван Маркиянович Борышко, родившийся в 1940 году на Сахалине. Отец его был украинцем, мать японкой, сам он всю жизнь прожил в Японии. За свою карьеру Тайхо выиграл Императорский кубок 32 раза — это достижение до сих пор никто не превзошел.

● Женщины начали заниматься сумо совсем недавно, когда Япония решила попробовать ввести этот вид спорта в программу Олимпийских игр. До этого много столетий посторонняя женщина не имела права проникать в борцовский зал. Не говоря уже об участии в соревнованиях.



Многие схватки сумоисток выглядят вполне изящными. Еще бы. На ковре ведь девушки!

Фото предоставлено Федерацией сумо Москвы, автор Иван КУРИННОЙ