

Сибирская чемпионка

Наталья Иванова -- одна из самых популярных и известных спортсменов Иркутской области.

Иногда ее путают с тезкой -- Натальей Ивановой, которая занимается другим видом спорта: женской борьбой. Но Наталья Николаевна (различать спортсменов приходится по отчеству) избрала для себя боевое единоборство тэйквандо.

Родилась она 1 сентября 1971 г. в Усолье-Сибирском. Получила высшее образование в Иркутском педагогическом институте (сейчас уже университете), факультет русского языка и литературы.

Выступает за Спортивный клуб Министерства обороны (СК МО). В сборной команде с 1993 года. Имеет звание лейтенанта Вооруженных Сил РФ.

30 сентября 2000 на Олимпиаде в Сиднее (Австралия) завоевала серебряную медаль в соревнованиях по тэйквандо среди женщин в весовой категории свыше 67 кг.

В 2002 году получила золотые медали на чемпионатах России и Европы, Кубке мира и чемпионате мира среди военнослужащих.

Про себя

-- Сейчас, во многом благодаря вам, слово "тэйквандо" знают все. А как вы сами пришли в этот вид спорта?

-- Я родилась в городе Усолье-Сибирское. Там начала заниматься спортом -- легкой атлетикой. А потом переехала в Иркутск, поступила в пединститут. И так получилось, что продолжать легкоатлетическую карьеру как-то не удавалось. Тренеров знакомых не было, меня никто не знал, а в институте, на кафедре физкультуры, как раз была секция тэйквандо. Так как я привыкла к нагрузкам и обычной физкультуры мне было мало, я пошла туда и стала заниматься. Просто я изначально хотела уйти в большой спорт. Сейчас уже можно сказать, что мне это удалось.

-- Каким было ваше первое достижение?

-- Тогда чемпионат России делился на две половины -- для азиатской и для европейской части страны. И впервые на серьезные соревнования я выехала именно на чемпионат для азиатской части. Заняла там второе место. Вернулась с синяком на поллица. Ездила тайно -- никому из друзей или близких ничего не сказала. Я тогда жила в общежитии, так даже соседи по комнате ничего не подозревали. Боялась сглазить. Вот первое достижение.

-- А самое последнее?

-- В конце прошлого года я стала лучшей спортсменкой года в Иркутской области. Можно сказать, что у меня прошлый сезон был прямо-таки золотым. Я получила четыре золотые медали на крупных соревнованиях, в том числе на чемпионате Европы и Кубке мира. Может показаться, что четыре турнира за год -- это немного, но когда достигаешь определенного уровня, то важным становится уже не количество, а качество выступлений. Так что я считаю, что титул лучшей спортсменки я заработала. Но прошлый сезон был для меня очень травматичным. Я все время получала какие-то рваные раны, вывихи и так далее.

-- А тэйквандо вообще травматичный вид спорта?

-- Да, ведь мы работаем, как говорят, "в полный контакт". Несмотря на защиту (жилеты, накладки), руки и ноги у нас голые, мы ими бьем. И шлем полной защиты не дает -- лицо открыто, челюсть фактически открыта. Ну и бить сильно приходится. Бывает, что и до переломов доходит. Но чаще всего случаются растяжения, ушибы. У меня было три операции на коленных суставах. Самое неприятное -- это когда два удара встречаются. Тогда их сила складывается и можно получить действительно серьезное повреждение.

-- Интерес к единоборствам у нас сохраняется уже довольно долго. Правда, про тэйквандо известно не слишком много. Расскажите нашим читателям, что это за борьба?

-- Ну, во-первых, это искусство не заставляет идти против своего организма. В тэйквандо есть такой закон: удар должен быть естественным, как шаг. Все движения свободные и естественные. Можно сказать, что тэйквандо -- это комфортный вид спорта. Например, когда я знакомлюсь с человеком, и он знает, что я спортсменка, но не знает, каким именно видом спорта занимаюсь, он не может догадаться, что это именно тэйквандо. То есть, по человеку это не заметно: ни походка, ни манеры -- ничто этого не выдает. В тэйквандо есть три главных составляющих, которые позволяют добиться успеха: бить нужно быстро, сильно и точно. У нас ограничена зона нанесения ударов -- только голова и корпус.

-- Вы чемпионка мира по боевому единоборству. Бывает такое, что вы знакомитесь с мужчиной и вдруг понимаете, что он слабее вас? Не возникает проблем в общении?

-- Я считаю, что настоящий мужчина все равно будет сильнее. Тут чисто физические моменты не так важны. Должна быть какая-то внутренняя сила. Если это мужчина, то он сумеет сделать так, что женщина почувствует себя слабой, опекаемой, она получит от него поддержку, сможет опереться на его плечо.

Про экстрим

-- Вы прислали заявку на участие в проекте "Байкальский экстрим". Вполне естественный вопрос -- зачем? Неужели вам не хватает экстрима в жизни?

-- Ну, у меня экстрим, так сказать, очень определенный. А здесь экстрим все-таки немного другого плана. Мне такие проекты очень интересны. Я даже и в "Последний герой" заявку подавала. Да и так -- семь прыжков с парашютом, в лес стараюсь выбраться, когда время позволяет. Во-первых, интересно, как у меня получится уживаться в сложных условиях с незнакомыми людьми. С моим сегодняшним багажом, привычками, кругом общения... Во-вторых, очень важно то, что проект будет реализовываться у нас, в тайге. Конечно, попасть на тропический остров -- это очень экзотично. Но тайга по-своему не менее интересна. К тому же в ней гораздо больше экстрима. В тайге понадобится проявить больше качеств истинного "робинзона". Ну а к всевозможным физическим испытаниям я, думаю, готова полностью.

-- Тем не менее все участники подобных проектов говорят, что самое тяжелое -- это психологические проблемы. К этому вы готовы?

-- Я думаю, да. Дело в том, что я, занимаясь спортом, уже восемь лет работаю с психологом. Цель ведь не сделать из меня чемпионку, а воспитать полноценную личность. Надеюсь, спокойствия и чувства юмора мне должно хватить.

-- А "Последних героев" всех смотрели?

-- Да, конечно.

-- За кого болели?

-- В первом -- за Инну Гомес. Во втором -- за Машу с Камчатки. Сейчас третьего "Героя" с удовольствием смотрю. Болела я за Демидова, очень жалко, что он так нелепо вышел из игры. По справедливости, как мне кажется, должен, конечно, выиграть Лыков. Он действительно приехал для того, чтобы себя проверить. Постоянно создает какие-то ситуации, чтобы испытать себя на прочность. Это достойно уважения. А из девушек -- пожалуй, за Лену Перову.

-- Вернемся к "Байкальскому экстриму". Какое значение для вас имеет главный приз?

-- Это не главное. Если выиграю, деньги не помешают. Есть немало мест, куда их можно вложить, помочь друзьям, родным. Но и ажиотаж вокруг них создавать смысла не вижу.

-- А спортивная карьера вам не мешает принять участие в проекте?

-- Ну, сначала еще нужно туда пройти. Хотя бы в отборочный тур. А там уж как-нибудь разберемся, постараемся это время освободить. Вообще, конечно, для меня как для профессиональной спортсменки любой экстрим -- это экстрим вдвойне. Не дай бог травма...

Про славу

-- Вы чувствуете себя по-настоящему известным в Иркутске человеком? Звездой?

-- Знаете, мне понравилось, как на этот счет сказала Анастасия Волочкова: "Звезда -- это человек, который другим светит". Я так и стараюсь жить. И когда в нашу школу тэйквандо приходят новые люди, дети, то я знаю, что они приходят в том числе и из-за моего имени. И это хорошо. Значит, я помогаю кому-то расти. А узнают -- не узнают... Бывает, что узнают. Самое главное -- я благодарна нашему городу, который позволил мне стать собой и достичь того, чего я достигла.

-- То есть, в Москву не было мыслей перебраться?

-- Предложения были. Из Москвы, из-за границы даже... Но папа мой говорит: "Где родился, там и пригодился". Уезжать, бежать, наверное, от плохого чего-то можно. А от добра добра не ищут. Или как еще говорят: "Лучшее -- враг хорошего".

-- Многие успешные спортсмены очень суеверны. А вы в приметы верите?

-- Я думаю, главное -- верить в то, что ты удачливый! Я просто всегда благодарю бога за то, что он посылает мне хороших людей. Людей, которые мне очень помогают. И в профессиональном плане, и в обычной жизни.

-- Мы начинали с ваших достижений. Давайте ими и закончим. Какие еще остались непокоренные вершины?

-- Единственный титул, которого у меня пока нет -- это титул олимпийской чемпионки. Серебряным призером я уже была, теперь осталось взойти на высшую ступень. Что же, будем стараться!

Специально для "МК" в Иркутске" Иван ВОРОНЦОВ

Автор: Артур Скальский © Babr24.com СПОРТ, БАЙКАЛ 3138 14.04.2003, 15:51 134

URL: <https://babr24.com/?ADE=6941> Bytes: 8387 / 8334 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)