

СКРОМНОСТЬ, ИСКРЕННОСТЬ, СИЛА

КИРИЛОВА КРИСТИНА (1 кю)

Кандидат в Мастера спорта. Чемпионат России по ката 13.05.2012 г. - 1 место в личном зачёте, 2 место в команде. Чемпионат Москвы по ката 2012 - 2 место в личном зачёте и 1 место в команде, Чемпионат России по ката 2011 - в личном зачёте - 1 место и 3 место в команде, Первенство Москвы по ката 2011 - 1 место, Чемпионат СЗФО РФ и ЦФО РФ по ката 2010, Чемпионат Московской области по ката 2012 - 1 место, Финалистка Первенства Мира по ката 2010 - 5 место, Первенство России по ката в команде 2010 - 1 место, Первенство Москвы по ката в личном и командном зачёте 2010 - 1 место, Чемпионат ЦФО по ката 2009 - 2 место.

Я долгие годы общаюсь со спортсменами, занимающимися каратэ кекусинкай, являюсь большой поклонницей этого вида спорта, и всякий раз задаюсь вопросом, что может привлечь в этом жестком, суровом виде спорта, кроме силы и выносливости тела? И неоднократно убеждаюсь в том, что карате – это чистота души и помыслов, это порядочность и вежливость, это сила духа и правильных убеждений. Знаю местных спортсменов, которые долгие годы занимались в Никольской федерации карате-кекусинкай. Практически все они хорошо устроились в жизни: получили высшее образование, нашли применение своим умениям кто в спорте, кто – на «гражданке». У этих людей всегда есть цель, к которой они идут упорно и настойчиво, им некогда скучать, они всегда торопятся жить, чтобы успеть покорить еще одно знаменитое татами, чтобы успеть воспитать себе достойных учеников, чтобы оставить яркий след на этой земле.

Сегодня я нашла еще одно подтверждение тому, что каратисты – люди безупречной дисциплины, искренние, учтивые и непременно целеустремленные. В этом мне помог убедиться наш гость – мастер спорта России международного класса (II дан), чемпион Москвы, России, Европы, Испании и Швейцарии РЯДНОВ ИГОРЬ АЛЕКСАНДРОВИЧ, который приехал в Никольск вместе с КРИСТИНОЙ КИРИЛОВОЙ, кандидатом в мастера спорта России по ката.

«Я не первый раз приезжаю в Никольск, - улыбается Игорь. – В 2006 году я впервые побывал здесь на сборах, который проводил А.Ю.Горохов, мастер спорта России (4 дан), тренер высшей категории карате кекусинкай. Честно говоря, не ожидал увидеть здесь замечательные условия для занятий этим видом спорта: как тут приятно подышать чистым воздухом, побегать в лесу! Жизнь тут спокойная, размеренная, не приходится тратить много времени, чтобы добраться до клуба, не приходится дышать угаром улиц и асфальта.

Познакомился с никольскими спортсменами и до сих пор поддерживаю дружеские отношения. Приезжаю теперь сюда периодически – и позаниматься с ребятами, и просто отдохнуть от московской суеты».

Глядя на Игоря, в его ясные глаза, открытое приветливое лицо, слушая его рассудительную речь, никогда бы не подумала, что Игорь живет в этой суетливой, пыльной, нервной Москве, где нужно выби-



Кекусинкай – контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы нашего столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу "каратэ без контакта". "Кеку" – значит "абсолют, предел", "Син" – "истина, реальность", "Кай" переводится как "союз, общество". Таким образом, "Кекусин" означает "Абсолютная истина" или "Пределная реальность".

раться в люди кулаками и по живому телу, как говорят. В свои 23 года Игорь имеет столько титулов и регалий, что простому обывателю и не приснится.

«Как я пришел в карате? Меня, упирающегося, в секцию карате привел отец. В детстве я сильно простудился, получил проблемы с ногами. Отец, несмотря на мое физическое недомогание, договорился с тренером клуба «Бусидо» К.Белым, который, хотя и с неохотой, разрешил мне посещать тренировки. Так, в свои пять лет я оказался в надежных руках тренера, спустя два года упорных тренировок начал принимать участие в соревнованиях. Причем, параллельно играл на свирели, стучал деревянными ложками, выступал в ансамбле.

Не скрываю, не всегда охотно посещал секцию. Порой хитрил перед родителями, показывая им влажное кимоно, которое я предусмотрительно мочил под краном. Уходил на улицу к ребятам, которые, как мне тогда казалось, жили более

увлеченной и интересной жизнью. Позорное поражение на соревнованиях, ну, и соответственная беседа с тренером вправили мозги раз и навсегда: я выбрал карате! И ни разу не пожалел о своем выборе!».

В 2004 году на Чемпионате России по юниорам на Игоря Ряднова обратил внимание Д.Ю.Котвицкий, Заслуженный тренер России по карате, мастер спорта по самбо и дзюдо, обладатель 4 дана по кекусинкай, тренирующий спортсменов сборной России. Игорь был включен в сборную и перешел в известный в Москве клуб «Айсберг». И снова тренировки, соревнования, первенства, чемпионаты. Между ними – успешное окончание Московского госуниверситета природобустройства, затем поступление и учеба в Московском институте физкультуры и спорта, который оканчивали знаменитые спортсмены России.

«Пришлось поступать в этот институт, так как, помимо того, что в «Айсберге» я – действующий спортсмен, но еще и судья, и детский

РЯДНОВ ИГОРЬ (2 дан)

Чемпионат Европы КАН среди мужчин до 80 кг. 2012 г. - 2 место, Чемпионат России среди мужчин до 80 кг. 2012 г. - 2 место, Чемпионат Москвы среди мужчин до 80 кг. 2012 г. - 2 место, Чемпионат Испании среди мужчин до 80 кг. 2011 г. - 1 место, 21 Чемпионат России среди мужчин до 80 кг. 2011 г. - 3 место, Чемпионат Москвы по кумитэ среди мужчин до 80 кг. 2011 года - 1 место, Чемпионат Швейцарии по кумитэ и тамэсивари 2010 года - 1 место, Чемпионат России среди юниоров(кумитэ) 2008 года - 1 место, Чемпионат России (кумитэ) 2007 года - 2 место, Многократный победитель и призер Первенств Москвы и Московской области, Первенство России 2006 года по кумитэ - 1 место

тренер, - улыбается Игорь. – Но меня это не пугает, я умею распределять свое время и силы. Сейчас готовлюсь на Кубок Европы, который пройдет в октябре этого года в Лондоне. А так у меня по пять тренировок в зале, два раза в неделю – пробежки, бассейн. Ну, и, учеба, соответственно. В этом моя жизнь. Кому-то, может, такая жизнь покажется скучной и однообразной. Но именно спорт помогает мне в учебе и карьере, именно в спорте я познакомился с людьми, который называю своими учителями, спорт дал мне надежных и верных друзей».

Алексея Сергеевича Шепелева – нашего известного земляка, кандидата в мастера спорта, судью всероссийской категории (III дан), Игорь Ряднов знает с 2006 года. «В Санкт-Петербурге проходил Чемпионат России, где я бился за третье место. Ну, и нанес своему противнику запрещенный удар в пах. Два рефери меня дисквалифицировали, а двое, в том числе и Алексей Сергеевич, дали победу. Причем, Шепелев меня хорошо отчитал за подобные приемчики. Бой продолжился, и я вновь применил этот «номер», за что Алексей Сергеевич не засчитал мне очки. Я «свалился» на четвертое место, но Шепелева запомнил хорошо, - рассказывает Игорь. – И что вы думаете, Алексей Сергеевич приходит тренером в «Айсберг». Сейчас он для меня не только тренер, который дает дельные советы перед состязаниями, да и во время тренировок, но и друг, в гости к которому я с удовольствием приезжаю и с удовольствием общаюсь».

В соревновательном процессе Игорю Ряднову помогает Д.С.Шапошников, судья международной категории ИФК по ката (IV дан).

На мой вопрос: что для Вас карате, Игорь сразу посерьезнел: «В карате, как и во многих видах спорта, на первом месте общая дисциплина и самодисциплина, сила воли, упорство. Но только в карате, которое обыватели порой считают «кровожадным» видом спорта, есть философия уважения, терпения, преданности и, самое главное, скромности. Без этих качеств, которые прививаются спортсмену с первого дня тренировок, без этих жестких традиционных требований, этот вид спорта, действительно, мог бы быть грубым, жестоким, разнуданным, а порой и отвратительным. Это недопустимо по непреложным правилам, которые пришли в карате с древности.

В карате свое могущество можно доказать только собственным усердием к тренировкам и скромностью – именно в них источник жизненной силы, смысл жизни, совершенство характера. Каратист не имеет права на лень: лень – это оскорбление философской основы

карате. Он должен быть терпелив, вежлив, учтив и искренен. В противном случае, он не имеет права называть себя каратистом».

С Игорем Рядновым солидарна и его подруга Кристина Кириллова, которая, несмотря на свой юный возраст, тоже титулованная спортсменка.

«Меня в секцию карате тоже привел папа, когда мне было шесть лет, - вступила в разговор Кристина. - Я тогда уже активно занималась танцами, особенно любила латиноамериканские танцы. В 2000 году меня даже отобрали в международный ансамбль танца. Особенной страсти к карате не испытывала, зато папе нравилось модное увлечение этим видом спорта. Походила на тренировки к тренеру Д.С.Шапошникову, затем как-то постепенно втянулась, стала участвовать в соревнованиях по ката. (Для справки: ката – это бой с «тенью», формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников, эталонный образец техники карате для подражания и изучения).

В 2009 году выиграла Первенство Москвы, после чего меня отобрали в сборную России. В 2010 – м взяла пятое место по ката на чемпионате Мира в Швейцарии.

Со временем начала понимать, что мне нравится мое новое увлечение. Во-первых, карате дисциплинирует, а девочек, согласитесь, сложнее приучить к дисциплине. Это позволило мне успешно закончить школу и поступить в Московский государственный индустриальный университет по специальности «международный менеджмент». Несмотря на упорные тренировки, которые я стараюсь не пропускать, не смотря на то, что периодически приходится выезжать на соревнования, и, следовательно, потом наверстывать учебный процесс.

Во-вторых, это общение с людьми, которые для обывателей порой просто недоступны. Мне нравится у них учиться и спортивной технике, и жизни вообще. Как уже говорил Игорь, среда спортсменов, которые занимаются карате, не может быть жестокой и грязной. Здесь люди порядочные, плохому не научат.

И, в-третьих, это поездки как по России, так и за рубеж. А это новые знакомства, новые положительные эмоции.

Ну, и ни с чем не сравнимое чувство победы, которое дает огромный жизненный позитив».

Да, передо мной сидели два очень позитивных человека, и от них исходила мощная энергетика, уверенность и спокойная сила. Как это красиво, если бы вы только знали.

Марина ВОСТРОВА.
Фото автора.