

Высокая, статная, с гривой блестящих длинных волос и отражающими небо сияющими светлыми глазами — такую девушку сложно не заметить ни на улице, ни в метро, ни в кафе... Ни на татами, где героиня рубрики «Наше будущее» Анна Гущина уже который год выступает стабильно, завоёвывая себе всё новые и новые титулы.



Анна ГУЩИНА:

«Папа мечтал, чтобы я выиграла чемпионское "золото"»

Она появилась на российском пьедестале в 2014-м. Стала третьим призёром юношеского первенства страны в Липецке. В 2015-м завоевала «бронзу» уже на чемпионате России среди юниоров в Ижевске, а ещё через год совершила золотой дубль, обыграв всех соперниц в финалах российских первенств и среди юниорок до 21 года в Ростове-на-Дону, и среди спортсменок до 23 лет в Нальчике. Новый сезон 2017 года 19-летняя подопечная Николая Коржавина начала с «золота» молодёжных состязаний в Кемерове, а продолжила высшей наградой юниорского Кубка Европы в апрельском Санкт-Петербурге.

Судя по тому, как Гущина работала на утренней тренировке в уютном зале спортшколы олимпийского резерва №45, останавливаться на достигнутом она вовсе не собирается, ведь когда её спарринг-партнёрши одна за другой сдались — просто не могли больше вставать и падать снова — Анна, в очередной раз перекрутив красивые рыжие волосы в высокий пучок, была готова к новой серии скоростной отработки бросков.

– Аня, откуда берёшь силы на такую интенсивную работу? Особая диета?

– К сожалению, я питаюсь далеко не всегда правильно. Бывает и фастфуд. Мы с девочками из СШОР-Ра живём на съёмной квартире, и вечером после тренировки ни у кого из нас нет сил что-то правильное готовить. Курицу, яйца и макароны есть уже нет сил. Хотя я умею и люблю готовить. Перед соревнованиями за несколько недель, безусловно, всё вредное из рациона исключаю.

На самом деле, все эти неудобства можно пережить, когда есть цель. А она у меня большая и очень желанная — олимпийская.



Группа дзюдо в СШОР № 45

Все тяготы и лишения её стоят. Я готова отказывать себе во многом, ибо спорт сегодня стоит для меня на первом месте.

В дзюдо я попала благодаря отцу. С пяти лет я занималась народными танцами, а в десять лет он, не говоря маме, привёл меня в

секцию дзюдо. Попробовать. Многие мои сверстники ходили «на дзюдо», и мне по их рассказам, казалось, что это весело и интересно: можно бегать, прыгать, акробатикой заниматься. Так и осталась. На три года. А потом вдруг решила вернуться в танцы. Пришла к ним в зал, но душа уже не реагировала. Вернулась на татами и уже не хочу ни на что его менять.

– Ты с детства была видной девочкой? В секции тебе, как перспективной, рассказывали что-то про наших именитых спортсменов в тяжёлом весе — Ирину Родину и Тею Донгузашвили, ныне тренеров сборной?

– Честно говоря, нет, ведь в начале занятий я не имела конкретных целей и намерений. Они появились лишь когда я переехала в Москву, поступила в училище олимпийского резерва. Да и я в детстве не была крупной, это уже в процессе тренировок и нагрузок начала расти.

Скоростная отработка



«В папу» пошла, он у меня был высокий, а мама сейчас ниже меня на полторы головы и, если что, долго на меня ругаться не может: снизу вверх на меня кричать у неё шея устаёт (*смеётся*). Впрочем, это случается редко — не получается у меня ездить домой каждую неделю. Вроде и недалеко от Москвы Орехово-Зуевский район, но и свободные суббота и воскресенье у нас не каждый раз, и с подружками хочется погулять.

Бывают, конечно, моменты, когда хочется всё бросить и уехать домой, к маме. Но потом вспоминаю, что я уже взрослая, пять лет живу самостоятельно и на мамину шею возвращаться не собираюсь.

– Помогаешь ей?

– Хочу и готова, но она отказывается. Сестру малую балую по возможности. Хочется, чтобы у неё всё было не хуже, чем у сверстников в школе.

– А кто тебя будет баловать?

– Найдётся такой человек. А на саму себя мне жалко деньги тратить.

– А красивые волосы не жалко в борьбе потерять?

– Я их на татами не теряю — в тугом пучке они не страдают. Раньше



С тренером Николаем Коржавиным и подругой по команде Софией Пироговой

были ещё длиннее, но подстригла. Когда во время схватки пучок распускается, бывает тяжело поднять руки, если «забились», чтобы снова волосы собрать наверху.

– Выиграть в один год Россию в двух возрастных категориях было трудно?

– На юниорах я тогда ни одной оценки в четырёх встречах не проиграла. Была очень рада, ведь к тому моменту занималась дзюдо всего четыре года. Хорошо подошла к соревнованиям как морально, так и физически. Хотя фи-

нальная схватка получилась очень тяжёлой. Половину встречи я проигрывала и незадолго до её окончания решила рискнуть и пойти в атаку. Думаю, тогда мой бедный тренер Николай Васильевич Коржавин был на грани нервного срыва. Много он с нами, девочками, натерпелся. Нервы у него должны быть железными, ведь в тренировочном процессе мы очень сложные и нам никогда не угодишь.

На Россию до 23 лет я поехала под предлогом «просто побороться» перед юниорским Кубком Европы



Начало закрутки пучка



Разминка



Анна Гуцина на вершине пьедестала молодёжного первенства России в Нальчике



Победа в малом финале юношеского первенства в Липецке-2014

в Санкт-Петербурге. Обычно я никогда не смотрю протоколы заранее, чтоб не нервничать. А шахматку Нальчика изучила ещё дома, за два дня до старта. Знала, что еду не за медалью, а попробовать свои силы в другой возрастной группе, и потому, когда увидела, что в предварилровке меня ждёт встреча с Анжелой Гаспарян, которой до того проиграла на Кубке в Литве, даже не напряглась. Думаю, будет как будет. Настроилась, вышла без малейшего груза ответственности на плечах. В юниорах-то он на меня давил необходимостью добраться до пьедестала: это ведь место в сборной, зарплата, сборы, турниры, а тут — борьба в удовольствие. И неожиданно всё получилось. Легко и красиво.

– **А можно такое состояние закрепить, чтобы и на других стартах бороться легко, красиво и эффективно?**

– Я всегда даю себе установку на день. Какие бы трудности ни были, какое бы плохое настроение ни случилось, они не должны помешать мне выиграть. Побеждать надо даже в самый плохой для тебя день, а если не выиграла, значит, где-то недоработала, сама виновата.

– **Собственная методика?**

– И тренерская, и из книг. Увлеклась недавно литературой по психологии. А ещё интересно почитать блоги известных спортсменов. Перед Кемеровом прочла про Ронду Русей, про её карьеру и шаги к успеху. Не исключено, что она меня в чём-то мотивировала.

– **Допускаешь для себя возможность выступать как Русей, в боях без правил?**

– Нет! Это не моё. Конечно, благодаря миксфайту она заработала много денег, но сейчас почти всё заработанное придётся потратить на лечение. Если для многих и

дзюдо — не женский вид спорта, то что говорить про такие битвы?!

– Дзюдо — не женский вид, но в нашем спорте много красивых девушек. Как ты сохраняешь женственность?

– Наверное, я просто пока молодая, не «заматерела» ещё! *(смеётся)* Я люблю красивую одежду, туфли, платья. Не всегда получается найти классическую обувь на мой размер, но я стараюсь «выглядеть». Мы с девочками спортивную форму в выходные не носим. Тем не менее, в кафе и на улицах в нас чаще всё равно видят спортсменов, спрашивают, каким видом мы занимаемся.

– Признаётесь, что дзюдоистки?

– Честно? Нет. Отшучиваемся, говоря, что мы в шахматах. Фигуры там на доске гнём. А если скажешь, что в дзюдо, начнутся эти глупости типа «а покажи приёмчик? А давай поборемся?» Не у всех встречается хорошее чувство юмора. К сожалению.

– Однажды появится тот, у кого с юмором порядок. Из-за любви сможешь отказаться от олимпийской мечты?

– Думаю, что это случится уже после её достижения. Я такой человек, что рваться на два дела не смогу. Тут уж или спорт, или семья. Хотя у нас в зале есть успешный пример: Арина Александрова — большая спортсменка, чемпионка страны по дзюдо, обладательница высоких титулов по самбо. Вернулась после рождения ребёнка в спорт и снова берёт награды самых крупных турниров.

– Хороший пример перед глазами. Твои успехи — предмет родительской гордости?

– Папа очень мечтал, чтобы я выиграла чемпионат России. Я была ещё совсем маленькой, и это «золото» выглядело пределом мечтаний, очень далёкой целью.



«Я люблю красивую одежду, туфли, платья»

Проба сил на первенстве мира в ОАЭ



Анна Гуцина на первенстве Европы-2016



Стренером

пойду потренируюсь лишний раз. После всех нагрузок и турниров устаю морально и физически, но, побыв дома два-три дня, пообщавшись с мамой, возвращаюсь в Москву, как после полноценного отпуска.

– Поражение — слёзы?

– Бывало. Раньше по всяким пустякам плакала, а сейчас меня до слёз довести трудно. Оказываясь в тяжёлой ситуации, понимаю, надо бы поплакать, чтоб полегчало, а не могу. Без труда только над мелодрамами рыдаю (*улыбается*). Так что коплю в себе эмоции, жду, когда чаша переполнится, и порой на тренировках их выплескиваю.

– Тренер помогает?

– Мне с Николаем Васильевичем легко. Нисколько не жалею, что в спорной ситуации осталась с ним и перешла в СШОР № 45. Он, правда, меня в шутку теперь пугает, что отправит назад домой, в Орехово-Зуево, а себе возьмёт мою более перспективную младшую сестру. Но я думаю, что он всё же шутит.

Надеюсь, что меня «увидят» тренеры во взрослой команде. Очень хочется попробовать свои силы на следующем уровне. Правда, у меня



Трудный финал на России-2016 с Кристиной Усовой

нет пока крупных успехов на официальном международном уровне: осталась пятой на юниорской Европе, но зато помогла сборной стать серебряным призёром командного турнира первенства Старого Света. В четвертьфинале моя встреча была решающей и я её выиграла.

В активе и финалы Кубков Европы. Питерский турнир я выиграла в 2015-м и 2017-м, в прошлом году стала второй, уступив в главной встрече сопернице из Японии.

Я выше её почти вдвое, а пропустила подхват на «юко»! Упала, скорее оттого, что она — японка. Был у меня такой страх перед родоначальниками. Но надеюсь, что с опытом турниров, с набарыванием на международных сборах я его одолею. Ведь наши ребята-дзюдоисты с японцами давно уже на равных. Надо и нам, спортсменкам, не отставать.

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ