

# Новый вызов Натальи Смирновой

текст | Ольга Нестерова

Ещё 10 месяцев назад на профессиональном боксёрском ринге эту девушку никто не знал. Сейчас она – чемпионка мира по версиям GBU, WBC Silver International, WIBA International, интерконтинентальная чемпионка мира по версии WBF. Эта невероятная спортсменка – самарчанка **Наталья Смирнова**, которую уже называют *новой российской надеждой женского профессионального бокса*.

бывать силы в профессиональном боксе. Попытка оказалась более чем успешной. Сейчас Наталья активно тренируется под руководством известного тренера Виктора ЛАНЦОВА, а также тренирует сама. И надо сказать, что у неё это тоже отлично получается, ведь Наталья имеет не только соответствующее образование и опыт, но и очень любит своё дело. В перерыве между тренировками мы побеседовали со спортсменкой.

**ЛК:** Наталья, почему Вы выбрали для себя спорт? В частности, единоборства?

**Наталья Смирнова:** Спорт я любила с детства. Занималась плаванием, конькобежным и вело-спортом. В 14 лет вместе с сестрой пошла на дзюдо, прозанималась год, затем были карате, тхэквондо, кикбоксинг – понравилось. В 19 лет решила попробовать себя в боксе. Тогда женский бокс в России только зарождался, и я попала в первую женскую сборную России по боксу. Кстати, вместе с Натальей Рагозиной. **Единоборства воспитали во мне характер, целеустремлённость, сформировали меня как личность.**

**ЛК:** Профессиональный бокс предъявляет более высокие требования к физическим параметрам спортсмена, чем любительский. Трудно было переходить из любителей в профессионалы?

**Наталья:** На самом деле муайтай, которым я до этого занималась, – тоже нелёгкий вид спорта.

Свой первый бой в профессиональном боксе Наталья провела 22 февраля 2013 года, а 27 июля уже стала обладательницей трёх чемпионских поясов. Как отмечают специалисты, такого результата за столь короткий промежуток времени добивался разве что знаменитый Майк ТАЙСОН, также интенсивно двигаясь к вершине боксёрского Олимпа. Оно и не мудрено, ведь Наталья – человек результата. Посвятив всю жизнь спорту, она всегда достигала поставленных целей. Дважды становилась чемпионкой России, серебряным призёром чемпионата Европы по тхэквондо, получила звание мастера спорта международного класса в этом виде спорта. По кикбоксингу выиграла чемпионат и Кубок мира. В любительском боксе провела более 60 боёв, дважды став победителем Кубка России. После завершения карьеры в любительском боксе в 2005 году Наталья занялась муайтай, обучалась в Голландии, тренировалась в Таиланде, участвовала в боях, а когда стала чемпионкой мира и в этом виде спорта, задумалась: а что же дальше? Тогда постоянный тренер Владимир ЦИММЕРМАН и предложил ей попро-

Даже тяжелее, чем бокс, где используются только две руки. А в муайтай задействованы и ноги, и колени, и локти – за всем нужно следить. 5 раундов по 3 минуты в муайтай сопоставимы с десятью боксёрскими. Но в любом виде спорта одно правило: если хочешь добиться хороших результатов, нужно упорно тренироваться. Все медали, пояса, звания не даются легко.

**ЛК:** Как настраиваете себя перед боем?

**Наталья:** Это уже с опытом приходит. Если это твой первый бой, переживания одни, а когда за плечами их много – другие. Здесь самое главное – не сгореть перед боем и выполнить всё, что было запланировано.

**ЛК:** Приходилось получать удары по лицу? Это очень больно?

**Наталья (смеётся):** Ты же не раскрываешься настолько, чтобы противник мог пробить нокаутом! Выстраиваешь защиту, сглаживаешь удары. Для этого и существуют тренировки, отработываешь технику и стараешься не пропускать. Ничего страшного в этом нет.

**ЛК:** В каком режиме проходят тренировки перед боем и в обычное время?

**Наталья:** Я тренируюсь постоянно. Перед боем тренировки проходят 2 раза в день: отработываю ударную технику в парах и со с нарядями. Определённая сложность заключается в том, что **спарринг-партнёров у меня в Самаре нет, поэтому тренироваться приходится с мужчинами**. В обычное время плаваю, бегаю, хожу в тренажёрный зал.

**ЛК:** Бытует мнение, что профессиональный бокс негативно сказывается на здоровье.

**Наталья:** В профессиональный бокс люди идут уже физически подготовленными. К этому подходят постепенно, чтобы как можно меньше нанести себе вреда. Со временем, если боксёр созрел, ему дают сначала слабого противника, затем более сильного и только потом выводят на высокий уровень, чтобы человек был подготовлен к этому. Спорт – это такая же профессия, только более тяжёлая физически.

**ЛК:** Как проводите свободное от тренировок время?

**Наталья:** Я недавно завела себе собаку, поэтому теперь много времени уходит на моего мини-бультерьера. Кроме этого, работу по дому за меня никто не сделает. **Женщина-боксёр – такая же женщина, у которой есть домашние дела (смеётся).**

**ЛК:** Наталья, Вы отлично выглядите. Есть собственный секрет?

**Наталья:** Этому во многом, естественно, способствует спорт. Ну и без посещения косметолога не обходится. Всегда нахожусь в спортивном режиме, правильно питаюсь. Другого образа жизни я в общем-то и не знаю, да мне и не хочется. Конечно, иногда могу себе позволить и кусок торта съесть,



потому что знаю, что на тренировке все калории сгорят.

**ЛК:** Хороший боксёр должен иметь физическую силу, выносливость, технику, силу духа и волю к победе. Какое из этих качеств должно преобладать, чтобы боксёр стал лучшим?

**Наталья:** В первую очередь, он должен быть бойцом. **Если у тебя слабый характер, ты не сможешь выйти на ринг.** Это должна быть личность, сформировавшаяся годами. Многие занимаются, а на ринг не выходят, потому что не хватает смелости. Подготовка к этому начинается с детства, когда тренер учит ребёнка не бояться, воспитывает его боевой дух, правильно выбирает для него партнёров. Ему нужно быть внимательным психологом, чтобы видеть сильные и слабые стороны ученика и ни в коем случае не сломать ребёнка.

**ЛК:** Вам нравится тренерская работа?

**Наталья:** Да. Я работаю с детьми: как с мальчиками, так и с девочками, начиная с пяти лет, а также со взрослыми ребятами, провожу индивидуальные занятия. Нравится учить и видеть результаты. Это даёт ещё большую уверенность в выборе своего пути. Интересно наблюдать, как спорт меняет характер человека.

**ЛК:** А что могут дать занятия боксом девушке?

**Наталья:** В бокс идут, как правило, девушки с твёрдым характером. Это навыки самообороны, уверенность в себе. Сейчас ко мне на занятия ходит девушка, которой 33 года. Увидев её в первый раз, я подумала, что она больше похожа на балерину, а сейчас она бьёт лучше мужчин. Оказывается, в человеке это скрывалось, и он сам об этом не догадывался. Плюс единоборств в том, что ты можешь начать заниматься в любом возрасте: в 11, 20 или в 33 года.

В планах Натальи СМОРНОВОЙ – завоевать титул абсолютной чемпионки мира, а также, если решится вопрос с участием боксёров-профессионалов в Олимпиаде, то поучаствовать в следующих Олимпийских играх. Будем с нетерпением ждать новых побед нашей землячки!