На адреналине боли не чувствую

В это сложно поверить, но до 27 лет она не занималась спортом. Никаким. И вдруг тайский бокс! Как такое возможно? Это был первый вопрос, который наш корреспондент задал кандидату в мастера спорта по кикбоксингу Ольге Ильяной, завоевавшей в 2022 году «золото» на Кубке России и вошедшей в состав сборной нашей страны.

■ Анастасия СОЛОВЬЕВА

Вот это мотивация!

– Разумеется, изначально ставок на меня никто не делал: начинать в таком возрасте с нуля?! Да и вид у меня был совершенно неспортивный: прямо скажем, не Зена – королева воинов. Потихоньку начала заниматься и через три месяца попросилась на областные соревнования для новичков. Первый бой, затем – второй... Так и пошло, – улыбается Ольга Ильяная.

С любимым тайским боксом, которому она посвятила целых семь лет, была чемпионкой ЦФО, серебряным призером чемпионата России, пришлось распрощаться. Всего лишь за два года Ольга Ильяная достигла ошеломительных успехов в кикбоксинге, выступая в самом жестком разделе, – К1. В 2021 году воспитанница Центра физкультуры и спорта «Медведь» стала бронзовым призером Кубка мира. В 2022-м завоевала «золото» на Кубке России в Грозном и по итогам турнира вошла в состав сборной России. Такую мощную мотивацию редко у кого встретишь.

Неслучайная случайность

Многие значимые повороты в нашей жизни происходят «случайно». Так произошло и у Ильяной.

– В Ярославле есть известная спортсменка Дарья Кувакина. В 2017 году я самостоятельно готовилась к Кубку России по тайскому боксу и обратилась к ее тренеру Александру Уварову с просьбой побоксировать с Дашей накануне соревнований. Конечно, она у меня, что называется, выиграла в одну калитку. Но мне эта работа очень помогла. На соревнованиях я показала хороший бой и стала бронзовым призером Кубка России. И Александр Александрович предложил ходить к ним в зал. А потом, через какое-то время, он, видя мое упорство, предложил плотно поработать, мол, тяжело будет, это эксперимент, посмотрим, что выйдет, – вспоминает Ольга.

До сих пор так и занимаются – шесть раз в неделю: три индивидуальных тренировки и три групповых. Ильяной удалось перестроиться, хотя это было непросто, ведь в тайском боксе другая техника, способы нанесения ударов.

– Да, меня надо было полностью «переделать»: чтобы я не одиночные удары наносила, а серии, чтобы не ходила, а динамично двигалась. Раньше у меня было убеждение – первый тренер мне его привил, – что тренировка – это праздник. А тут пришлось здорово потрудиться, потому что переделывать себя гораздо труднее, чем обучаться с нуля, – продолжает рассказывать Ильяная. – Зато всего через шесть-семь месяцев такой плотной работы я выиграла чемпионат ЦФО в Истре у действующей чемпионки России.

Без страха перед поединком

На чемпионате России по кикбоксингу в Ульяновске у Ольги Ильяной была очень титулованная соперница, мсмк Диана Нифантьева. На Кубке мира в Будапеште оппонентка – Александра Кристич из Словакии, первый номер на планете. Ольга отработала все три раунда. По словам спортсменки, такие поединки добавля- мастерства.

Рисунки Ольги Ильяной.

– В силу опыта и возраста я крайне редко перегораю перед боем и знаю, как привести себя в оптимальное состояние. Работаю и со спортивным психологом, поэтому выхожу на бой без страха, сконцентрированная на своей цели. Конечно, бывает всякое. Был перелом пальца на ноге. Била прямой удар ногой, а соперница на этот удар выставила колено, и так вышло, что я сломала об него палец. Это произошло в первом раунде, а остальные два я отработала, что называется, на адреналине. Выиграла. Еще был нелегкий бой за неделю до чемпионата России. В финале пропустила мощный прямой удар с ноги в челюсть, фронт-кик, от чемпионки мира Галины Мареевой. Порвала уздечку, и был полный рот крови. Было очень неприятно, но на адреналине тоже сильно не прочувствовалось, – говорит Ильяная.

Случаются ли нокауты в кикбоксинге? Как выяснилось, практически нет. По словам Ольги, в любителях среди женщин очень мало нокаутеров. Приблизительно процентов десять.

Ритуал и коронный удар

Не секрет, что у некоторых спортсменов, занимающихся единоборствами, есть свой, коронный, удар. А еще своеобразный ритуал – настройка перед боем. Имеются ли они у Ольги?

– У меня, считаю, хороший джеб – удар с левой руки, неплохие лоу-кики. Сейчас работаю над устойчивыми комбинациями, которые есть у каждого бойца. В нашем разделе К-1 важно применять колени и бекфисты, это очень эффективные удары, с помощью которых можно закончить поединок досрочно, – объясняет Ильяная.

Что касается ритуала, то Ольга считает, что очень важно придерживаться своего распорядка дня. Знать, какие витамины и пища помогают.

– Сон обязательно должен быть хороший, – говорит Ольга. – А еще я молюсь перед боем. Иногда просто прогуливаюсь вдоль реки. Говорят, вода помогает привести мысли в порядок.

Разминка перед поединком всегда состоит из одной и той же последовательности упражнений. Разминаясь, спортсменка достигает максимальной концентрации, забывая обо всем, кроме предстоящего поединка.

При этом, как говорит Ильяная, в ней нет агрессии. В этом виде спорта – спокойное, как правило, доброжелательное и уважительное отношение к друг другу.

Ну а как же спортивная злость?

– Это, скажем так, другой вид злости. Она не направлена на личность. Спорт – это искусство. И здесь главное – продемонстрировать техническое мастерство. Конечно, есть разные спортсмены, но для меня больше характерна не злость, а упорство. Я не отступаю, работаю и радуюсь, что у меня есть возможность расти и развиваться.

> *«Я очень жизнелюбивый человек. Радуюсь мелочам. Зачем мне заглядывать наперед, что будет завтра, если сегодня я уже проживаю замечательный день. Допустим, у меня была отличная тренировка, и это уже здорово!*

Разносторонняя личность

В «обычной жизни» Ольга Ильяная трудится юристом и маркетологом на иностранном предприятии. Образование она получила хорошее.

– Мама у меня театральный продюсер, папа – врач. Младший брат Леонид работает в инвестиционном фонде. В нашей семье всегда много внимания уделяли образованию и воспитанию. Одно время я преподавала конституционное право на юридическом факультете Демидовского университета, который окончила сама, и правоведение на отраслевых факультетах, – говорит Ольга. – Десять лет отдала хоккейной журналистике. С 2007 по 2017 год работала клубным корреспондентом в ХК «Локомотив», с удовольствием делала интервью для журнала. Совместно с ярославскими журналистами мы написали книгу «Локомотив навсегда», посвященную нашей любимой команде, которая разбилась в 2011 году, но книга так и не была издана.

Ольга с детства изучает языки. Говорит свободно на английском, знает чеченский. Любит рисовать, в основном, портреты друзей. Много читает. Сейчас это «Выбор» Эдит Эгер – одна из самых значимых книг о внутренней силе человека. А еще Ольга Ильяная очень любит путешествовать.

– Раньше у нашей семьи было хобби – ездить на концерты за границу. Получались такие музыкальные туры. Сейчас по понятным причинам это невозможно. Я очень люблю Чеченскую Республику, там есть все, что мне нужно для отдыха: природа, сопоставимая с Австрией или Черногорией, горы, хорошая кухня, лошади. Кстати, в сборной России по К-1 шесть чеченских спортсменов. Правда, среди девушек в Чечне этот вид спорта не приветствуется, на всю республику есть всего две спортсменки. В конце августа я снова поеду в Грозный. Собираемся отдохнуть в горах. ■

ФОТО ИЗ АРХИВА ОЛЬГИ ИЛЬЯНОЙ