

Восемь раз спортсменка поднималась на вторую ступень пьедестала почета чемпионатов мира, и вот, наконец, долгожданная победа! Счастливым для нее городом стал болгарский Благоевград, именно там с 1 по 11 октября проходил чемпионат мира по армспорту.

– Евгения Владимировна, насколько трудным был путь к победе?

– Армспортом я занимаюсь более 20 лет, много раз в финальных поединках чемпионатов мира мне приходилось бороться с Ириной Макеевой – сильнейшей спортсменкой не только в своей весовой категории, но и в женском армрестлинге вообще. Долгое время победить ее не удавалось, и я становилась второй. В этом году в схватке правой рукой тоже победу одержала она, мне досталось серебро, а вот в схватке левой рукой победила я, возможно, потому что у Ирины эта рука была немного травмирована. Мы договорились встретиться через год, чтобы выяснить, кто на самом деле сильнее. Теперь мне придется «пахать» в два раза больше, чтобы оставить за собой чемпионский титул. Достичь чего-то сложно, но удержать еще сложнее!

Честно говоря, я не собиралась в этом году участвовать в чемпионате мира. Решила для себя, что ухожу из спорта, потому что устала, все-таки у меня семья, дети, работа... За две недели до чемпионата позвонил президент нашей федерации и убедил меня в том, что я должна в этом году снова туда ехать.

– Вы к этому времени уже бросили тренироваться?

– Нет, но я занималась «для себя», в свое удовольствие, а не ради результата. Когда выяснилось, что впереди – чемпионат, я даже расплакалась, потому что поняла, насколько он для меня важен. Только благодаря поддержке близких я смогла преодолеть все трудности и все-таки добиться того, к чему шла все эти годы.

-Скажите, а ваши дети занимаются спортом?

– Дочь учится в 11 классе, в этом году она стала четвертой на первенстве России по академической гребле, выполнила норматив кандидата в мастера спорта. Сыну 10 лет, он третьеклассник, физкультуру терпеть не может. Насильно заниматься спортом я его не заставляю, достаточно того, что мы вместе гуляем, ходим в бассейн. А еще Макар вместе с папой не только занимается организацией гонок по бездорожью на джипах, но и участвует в соревнованиях.

– Что, по-вашему, самое важное для спортсмена: тренировки, устойчивая психика, позитивный настрой?

– При одинаковой физической подготовке обычно выигрывает тот, у кого более устойчивая психика. Нынешний чемпионат мира был очень тяжелый. Грузинка, с которой мне пришлось сражаться в полуфинале, все время пыталась меня вывести из состояния психологического равновесия. Она добила судейского захвата, потом заявила, что я ее поцарапала...

– Есть ли у вас какие-то увлечения, кроме спорта?

– Я пишу маслом картины, и это для меня лучший отдых. Мое увлечение живописью началось 5 лет назад, когда я начала посещать мастер-классы Мили Нуруллиной. Благодаря рисованию, я стала иначе воспринимать окружающий мир.

Кроме того, я очень люблю музыку, и мечтаю, когда мы достроим дом, достать из гаража свое пианино (я окончила музыкальную школу), и что-нибудь сыграть. Хочу повторить те незабываемые ощущения, когда пальцы касаются клавиш и рождается музыка.

А еще мне нравится работать в саду. И домашних животных завести хочется, собака уже есть, вот бы козу и кур купить... Для чего это мне? Для спортсмена хорошее питание – это 85 процентов успеха. Я сама делаю творог, и заметила, что магазинное молоко перестало сворачиваться. Что в него добавляют? Да и магазинные яйца сильно отличаются от деревенских!

– Что спортсмену не следует употреблять?

– Алкоголь, сладости, полуфабрикаты. Хотя, надо заметить, шоколад в разумных количествах полезен. В день соревнований кофе с шоколадом – это единственное, что я ем. А вообще, спортсмен должен есть больше овощей, каш, а мясо, рыбу – в ограниченном количестве.

-Если студенты пропускают ваши занятия, что вы предпринимаете?

– Обычно они не пропускают мои занятия не потому, что боятся, а потому, что не хотят. Что касается небольшого количества прогульщиков, то они отрабатывают пропуски, пишут рефераты. В университете сложно учиться, и физкультура, конечно, не самый важный предмет, но и не самый ненужный. Один из главных мотивов для меня, чтобы до сих пор оставаться в спорте, – воспитывать студентов собственным примером. Они должны понимать, что, имея семью, детей, любимую работу, можно все время развиваться, двигаться вперед. Работать над собой надо всегда, какой бы путь ты ни выбрал!

