

КАРАТЕ КЁКУСИНКАЙ ПО-КОРОЛЁВСКИ: СПОРТСМЕНКИ ИЗ НАУКОГРАДА ЗАВОЕВАЛИ ЗОЛОТО В ТОКИО

ЕКАТЕРИНА НАЗАРОВА,
ФОТО ИЗ АРХИВА СК «МОНОЛИТ»

Спустя 12 лет российские спортсмены вновь боролись за медали на одних из крупнейших соревнований мира по карате кёкусинкай — «Кубок Мечты» (Karate Dream Festival). Две награды высшей пробы привезли из Японии юные жительницы Королёва. Станиславу Косову и Ксению Щёжину в аэропорту Шереметьево встречали как настоящих звёзд: подружили с плакатом, мамы с букетами, журналисты, в колонках гремела знакомая всем песня «Мы — чемпионы» («We Are the Champions») группы «Квин» (Queen). Эта победа — история о том, как упорство и труд наших землячек прозвучали на весь мир.

ДВЕ ИЗ ЧЕТЫРЁХ — НАШИ!

«Кубок Мечты» проходит один раз в два года и давно перерос формат обычного международного старта. В 2026 году он собрал свыше 4000 участников из более чем 20 стран и официально вошёл в Книгу рекордов Гиннеса в номинации «Самое большое количество участников соревнований по полноконтактному карате». По сути, это первенство мира по этому виду спорта — уровень конкуренции здесь такой, что лёгких поединков не бывает в принципе.

Для сборной России эти соревнования имели особенное значение. Как рассказывал руководитель спортивного клуба «Монолит» Максим Горланов, последние 12 лет российским спортсменам был закрыт доступ к ряду крупных международных соревнований, и организаторы «Кубка Мечты» одни из первых сняли ограничения. Сборная России выступала под нейтральным флагом, но от этого значимость момента ничуть не стала меньше. Само по себе достижение — оказаться на родине карате, выйти на татами национального стадиона Ёёги в Токио и показать более чем достойный результат.

«Конечно, это событие для нас знаковое. Хочу отметить, что, несмотря на внушительный состав нашей сборной, она завоевала порядка четырёх золотых медалей, и две из них забрали наши девочки. Участие и победа в таких соревнованиях — это огромный труд самих детей, их самоотверженность и усердие, а также большая заслуга их тренеров и родителей», — подчеркнул Максим Горланов.

ПУТЬ К ПЬЕДЕСТАЛУ — КОМАНДНАЯ РАБОТА

Станислава Косова и Ксения Щёжина — воспитанницы спортивного клуба «Монолит» и спортивной школы олимпийского резерва «Металлист». Обе девочки изучают восточные единоборства уже в течение шести лет — Ксения впервые ступила на татами в четырёхлетнем возрасте, Станислава — когда ей исполнилось шесть. Словом, их путь к токийскому пьедесталу прокладывался не один день, а последние три месяца и вовсе прошли в особенно интенсивном режиме. Станислава и Ксения рассказали, что перед поездкой на «Кубок Мечты 2026» тренировались дважды в день!

«Чтобы стать чемпионом, надо отказаться от многого, — пояснил тренер Александр Щёжин. — Кто-то гуляет, а они идут в зал. Кто-то после школы не спеша делает уроки и отдыхает, а они быстро справляются с домашними заданиями и снова идут в зал. Они ограничивают себя и в питании, и в общении, и в использовании гаджетов. Если кто-то думает, что достаточно таланта, чтобы выйти на татами



и стать чемпионом, он ошибается. Прежде всего, это самодисциплина и трудолюбие».

Тренеры также подчеркнули, что на успех влияет слаженная работа внутри «золотого треугольника»: ребёнок — тренер — родитель. Без чёткого взаимодействия членов этой команды не бывает больших побед.

Кроме того, поездка на турнир такого уровня — это всегда сложная логистика и немалые затраты. Как отметили Максим Горланов и Александр Щёжин, основная нагрузка легла на родителей, была и спонсорская помощь, а также поддержка со стороны администрации наукограда.

«Отдельно хочу поблагодарить главу городского округа Королёв Игоря Владимировича Трифонова за поддержку, весь спортивный коллектив и всех ребят, кто помогал. Без этих людей у нас бы ничего не получилось», — сказали они.

КАЖДАЯ СЕКУНДА — РЕШАЕТ

На татами в Токио обе девочки показали действительно впечатляющие результаты. Станислава Косова провела три сложнейших боя, последовательно одолев соперниц из Вьетнама, Японии и Китая. Сама она призналась, что не ожидала такого успеха: «Я настраивала себя сразу на непростые бои. Сразу понимала, что будет нелегко. Бои прошли достаточно тяжело. Пришлось посоперничать. Подготовка очень сильно помогла».

Ксения Щёжина, напротив, оба своих поединка завершила на иппон. Для карате кёкусинкай это высшая оценка — она означает, что один из участников одержал уверенную досрочную победу. «Мне помогла выносливость. Во время боя ты вообще ничего не понимаешь, ты просто идёшь вперёд и бьёшь», — вспоминает Ксения.

Напряжение перед стартами было огромным. Ксения призналась: боялась, что не успеет восстановиться после болевых, к тому же ей казалось, что на таких

крупных соревнованиях она просто растеряется. «Когда в первую минуту объявили, что я победила, я не поверила. Даже в другую сторону пошла — всё как в тумане было, ничего не соображала. А потом только поняла: я же выиграла! И так радостно стало», — рассказала она.

Своей радости не скрывают и подруги, и родители и, конечно же, тренеры девочек. Александр Щёжин, тренер и одновременно папа Ксении, признался, что успехи подопечных для него ценнее собственных достижений. Он тоже выступил на «Кубке Мечты 2026» в категории ветеранов, но всё это время переживал за девочек. «Когда Стася стала чемпионкой, а буквально через несколько минут начала успешно выступать Ксюша, эмоции были просто невероятные. Честно говоря, я едва сдержал слёзы», — вспоминает он.

Мамы спортсменов, Эльвира Щёжина и Евгения Косова, когда узнали о победах дочерей, тоже едва справились с эмоциями. «У меня на глазах были слёзы — от радости и волнения. Мы всё время следили за девочками, держались на связи. Самое тяжёлое — эти минуты перед боем, когда знаешь, вот-вот начнётся, и напряжение буквально сковывает», — поделилась Евгения.

Ко встрече победительниц они готовились заранее: попросили Рузалину и Русалину Халибековых, подруг и скупщиц девочек, нарисовать плакат, купили цветы, продумали музыкальное сопровождение. «Мы старались сделать для них сюрприз. Думаю, им понравилось, у нас получилось», — улыбнулась Эльвира.

ВПЕРЕДИ — МНОГО НОВЫХ ПОБЕД

Токио запомнился девочкам не только поединками. Для них эта поездка была вдвойне интересной: ведь именно в Токио жил и тренировал Масутацу Ояма — основатель карате кёкусинкай. Спортсменки побывали возле его додзё (дословно с японского — «место, где ищут путь», т.е. место для медитаций и других духовных практик в японском буддизме и синтоизме), а также на могиле мастера. Ещё гуляли по городу, любовались бескрайним океаном, горами и бесконечно делали фото, чтобы надолго сохранить каждый радостный момент. «Горы там такие красивые! И океан тоже невероятный!» — поделилась Ксения.

Для обеих девочек карате кёкусинкай — это важная часть жизни, но не единственная, как может показаться. Станислава мечтает стать врачом-хирургом, Ксения хочет быть кипером — тем, кто ухаживает за животными в зоопарке. Но, конечно, обе они грезят новыми победами. «Кубок Мечты 2026» стал яркой страницей в спортивной истории Королёва, но для спортсменов он — лишь этап. Впереди — очередные вызовы, не менее сложные. Станислава нацелена на победу в Новосибирске, на Международных соревнованиях по кёкусинкай «34-й мемориал Андрея Якутова», Ксения продолжит совершенствовать технику и выносливость. Тренеры говорят, главное, чтобы дети сохраняли задор и желание тренироваться.

Поздравляем Станиславу Косову, Ксению Щёжину и их тренеров Александра Щёжина, Максима Горланова и Александра Деревянко с блестящим результатом! Пусть эта победа не станет итогом, а будет частью большого успешного пути.

