

Іванна Крупеня: «Бокс зробив мене жіночною»

«Бокс – це не жіночий вид спорту». Часто такі думки можна почути не лише від чоловіків, але і від самих жінок. Адже у суспільстві прийнято вважати, що жорстокий та травматичний бокс не личить ніжним та тендітним дівчатам. Хоча, наприклад, Україна знаходиться у топі країн світу саме серед жіночого боксу. І у нас є багато прикладів, які розвіюють цей стереотип. Одна із таких прикладів – мужня та сильна, але водночас жіночна та неймовірно добра спортсменка Іванна Крупеня – перший номер в збірній України по боксу. Нещодавно Іванна стала співзасновницею та ідейною натхненницею створення в Україні першої в світі Ліги жіночого боксу, в рамках якої вже 19 грудня пройде матч між нашою збірною та командою Польщі. Українську команду U. Lions із дев'яти титулованих і досвідчених спортсменок Національної збірної України очолила саме Іванна Крупеня. Напередодні чемпіонату світу в Індії та Ліги жіночого боксу у Києві ми поспілкувались зі знаменитою спортсменкою та запитали Іванну, яке місце в Україні займає жіночий бокс, які існують стереотипи на шляху до професійної кар'єри та які поради можна дати жінкам, що тільки мріють про боксерські рукавиці та ринг.

– Чи є Топ-10 чи, скажімо, Топ-20 країн за кількістю чемпіонів у жіночому боксі і чи входимо ми до них?

– Сьогодні першою є команда Казахстану. Це за результатами минулого чемпіонату світу з боксу серед жінок. Також в лідерах Росія та Китай. А Україна в свій час мала 4 місце. Взагалі, з Україною рахуються в сфері жіночого боксу. Це підтверджується тим, що часто інші збірні пропонують нам разом тренуватись, запрошують до себе на навчально-тренувальні збори та приїжджають до нас. Наприклад, цього року ми тренувалися разом зі збірною Казахстану, Італії, Франції.

– Які титули ви маєте? Які найбільші успіхи на міжнародному рівні досягли інші наші спортсменки?

– Я сьогодні вже виконала норматив Майстра спорту України міжнародного

всьому лишаються світлими, добрими, відкритими та приємними, завжди готовими допомогти.

– Чоловічий бокс дуже популярний в Україні, а жіночий? Чи ставлять собі за мету організатори Ліги жіночого боксу такої ж популярності?

– Так, в Україні жіночий бокс часто знаходився за спиною «чоловічого». Нашим спортсменкам суспільство завжди приділяло набагато менше уваги, ніж чоловікам. Хоча дівчата мають теж багато нагород і заслуг, як на українському, так і на міжнародному рівнях. Тому Ліга жіночого боксу – це проект, яким ми сподіваємось не тільки популяризувати жіночий бокс, але і в принципі спорт та здоровий спосіб життя. Крім того, Ліга жіночого боксу важлива для міжнародного іміджу України та для кожної спортсменки нашої команди. Адже ми представляємо команду України, ми хочемо показати



не жіночий вид спорту і як реагуєте на таке?

– Звісно, навіть зараз я з цим стикаюсь. Багато тренерів були проти жіночого боксу, вони навіть не приймали дівчат в групи для занять. Але зараз деякі з них досі тренують дівчат і ми згадуємо, сміючись, як вони були проти жіночого боксу. Але на початку моєї кар'єри стереотип, що бокс – це не жіноча справа, пішов мені на користь. Тому що коли я прийшла в бокс в 17 років, я була «пацанкою» – коротка стрижка, в гардеробі одні штани та джинси. А потім, щоб розвіяти такий стереотип та довести, що дівчата можуть бути успішними на ринзі та водночас жіночно виглядати, я почала носити спідниці, сукні, відростила довге волосся. А ще довге волосся подобалось тоді моему хлопцю, тому я можу сказати, що бокс зробив мене більш жіночною.

– Кому з наставників, тренерів, людей, які вас

бійцем – я мріяла бути чемпіоном. Я можу порекомендувати займатись боксом не професійно. Знайти собі тренера, який просто поставить вам техніку удару. Бокс – це складний координаційний вид спорту, тому за одне тренування ви також зможете підтягнути витривалість, спритність. Звичайно, ви спалити багато калорій, відчуєте впевненість, емоційний розряд. Тому плюсів дуже багато.

– Чи займаєтесь ви тренерською роботою?

– Я займалась тренерською роботою, коли в мене був рік реабілітації після операції. А зараз через часті від'їзди не виходить займатись тренерською роботою постійно, тому інколи я провожу лише індивідуальні заняття, або майстер-класи з боксу та самооборони.

– Яким фізичним чи іншим вимогам мають відповідати жінки, які б хотіли прийти у бокс? Чи

Україні міжнародної класу по боксу. Також я 6-кратна чемпіонка України з боксу. Призерка та фіналістка чемпіонату Європи з боксу. Чемпіонка міжнародних турнірів. Взагалі, у нас в команді U.Lions всі дівчата титуловані спортсменки, хто в юнацькому спорті, хто в дорослому. Головною прикрасою та зірковою команди є наша Тетяна Коб – Заслужений майстер спорту, учасниця Олімпійських ігор, призерка світу та чемпіонка Європи. Анна Охота – фіналістка чемпіонату світу серед молоді та чемпіонка Європи з молоді, призерка дорослого чемпіонату Європи. Сніжана Холодкова – багаторазова чемпіонка України та міжнародних змагань. Всі учасниці команди варті уваги, їх поважають у спорті. Бокс – це той спорт, де не працює схема, коли забезпечені батьки дають тобі квиток у життя. В боксі, зазвичай, залишаються ті, хто тільки сам хоче досягнути успіху у житті. Це складний вид спорту, тому я поважаю кожну дівчину нашої команди і неймовірно пишаюь ними. Наші дівчата ламають стереотипи, поєднуючи в собі силу та красу, і всупереч

рані, ми хочемо показати силу нашого спорту. Наші спортсменки справді вміють важко працювати, тренуватись заради результати та перемоги. Я думаю, що це чудовий шанс для України ще раз гучно заявити про себе на міжнародній арені, розвіяти певні стереотипи та показати, що ми варті набагато більшого. А для кожної спортсменки це можливість задовольнити власні амбіції, здобути славу та заробити собі ім'я. Я на сто відсотків впевнена в силі нашої команди, ми готові перемагати та боротися за титул чемпіона!

– Чи є країни, де жіночий бокс популярний на рівні чоловічого? Якщо є, то спіратиметесь на їх досвід?

– Так. Наприклад, в Канаді я відчула, що немає статевої різниці між жінками і чоловіками. Ти – боксер. Також ірландці, британці дуже сильно розвивають та поважають жіночий бокс. Маю надію, що і в нашій країні жіночий бокс з часом отримає широку популярність. Зараз ми над цим працюємо. Перший крок вже зроблено – це створення Ліги жіночого боксу.

– Коли ви почали займатись боксом? Чи стикались з заявами про те, що це

тренерів, людей, які вас підтримували, ви особливо вдячні?

– На першому місці – це Господь. Він дав мені сьогодні найкращу команду, про яку я давно мріяла. Моя команда складається з багатьох важливих для мене людей, яким я вдячна за віру, підтримку, терпіння та допомогу. Але особливо хочу подякувати тренеру Сергію Гордієнку. Адже саме завдяки йому я повернулась у бокс після перерви. Також Мирославі Пегановій – віце-президенту Women's Boxing league United Lions, з якою ми втілюємо в життя наш спільний проект. І мої слова вдячності дієтологу Ірині Стеценко та спонсору Олексію Муляренку. Але якщо бути відвертою, я не закликаю дівчат займатись професійно боксом. Це дуже складний шлях, котрий забирає твоє здоров'я, твій час, можливість побути з рідними та близькими. Звісно, є багато плюсів. Але я за те, щоб кожна людина йшла своєю дорогою та розвивала власний талант, дарований їй Господом. Тому в бокс не варто йти заради класних фото, моди, або – як часто у нас буває – щоб познайомитись з хлопцем. В мені з дитинства горів вогник бути

хотіла прийти у бокс. Це є обмеження? Що б ви порадили тим, хто хоче, але боїться, переживає через стереотипи?

– А в наш небезпечний час я, взагалі, вважаю, що всі повинні мати ази єдиноборства для самооборони. А особливо – дівчата. Та ви не думайте, що бокс – це той спорт, який зробить з вас непереможну жінку-кішку. Але він навчить вас впевненості, швидкої реакції, я саме цьому вчу на своїх майстер-класах. Але є і багато дівчат, які справді мріють про бокс та бояться спробувати себе. Ось поради для них. Не важливо, скільки вам років! Я знаю багато прикладів жінок, які привели своїх дітей на секцію і потім самі залишились в боксі. Взагалі, за кордоном більшість чемпіонки прийшли у бокс після 20 років і старше. Плюсом для боксу буде, якщо ви гарно танцюєте, тому ще танець дає відчуття ритму, такту та координації. Це мега круто! Головне, знайти такого наставника, тренера, який максимально збереже ваше здоров'я та розвинені ваші індивідуальні особливості.

Прес-служба «Все про спорт»