

Виктор Думенков: Как становятся профессиональными бойцами



Полноконттактные бои, наблюдаемые зрителями из зала или на экранах телевизоров, — только лишь вершина айсберга. Да, это красиво и впечатляет. Разносторонность бойцов и их умение быстро находить правильные тактические решения в быстро и, порой, неожиданно меняющейся ситуации боя. В стойке и в партере, в неклассических и нестандартных положениях, иногда, казалось бы в безвыходной ситуации, бойцы находят резервы — выносливости, силы, гибкости ума... И вот, уже, казалось бы все — конец, но нет! Вот он — быстрый неожиданный удар, внезапный удушающий или коварный болевой... и боец снова на Олимпе! И предсказать ничего нельзя — в реальной схватке профессионалов все возможно! На то *они и профессионалы!*

Так как же формируется основа этого айсберга, сколько титанического труда закладывается в его формирование и, наконец, как становятся профессиональными бойцами обычные мальчишки, еще сегодня с восхищением наблюдающие с экранов своих телевизоров и мониторов за своими кумирами? Об этом сегодня рассказывает один из таких профессионалов — **Виктор Думенков**, давший эксклюзивное интервью нашему журналу.

— **Расскажите о своей профессиональной подготовке в боевых искусствах: какими стилями Вы занимались и как достигли того уровня, который у Вас есть сейчас?**

— В своей практике я сталкивался со многими видами единоборств, самым первым моим увлечением были восточные единоборства, это и кунг-фу и винь-чунь. Все ребята в нашем дворе, посмотревшись фильмов с Брюсом Ли, кидались на отработку приемов и ударов, показанных в фильмах. Второе уже сознательное увлечение было в более взрослом возрасте. Это был русско-кулачный бой, но в то же время я пошел в секцию дзюдо. Через некоторое время я начал заниматься в секции греко-римской борьбы. А потом уже было все: и бокс, кикбоксинг и тайский бокс. Все свои успехи я достиг только благодаря упорному труду, ведь каждое упорное занятие спортом требует от спортсмена максимум сил и времени. В то время, когда мои одноклассники гуляли с девочками, я проводил в зале на тренировках. Естественно, и отдача получалась соответствующая. На сегодняшний день для подготовки к самому важному бою в моей карьере я выбрал для себя несколько боевых дисциплин, это: бокс, кикбоксинг, муай-тай, боевое самбо, тхэквондо.

— **Какие приоритеты в подготовке бойца, стремящегося к участию в полноконттактных поединках типа «боях без правил», Вы бы выделили?**

— Наверное, это ОФП, борьба (предпочтению отдаю боевому самбо), работа в тренажерном зале. Хорошая амуниция и, конечно, хороший тренер! Объясню: хорошее ОФП даст выносливость и волю для продолжения боя



даже в самых невыигрышных для бойца ситуациях. Борьба даст возможность вести поединок как в верхнем положении (в стойке) так и в нижнем положении (партер), прокачка силовых и ударных мышц позволит бороться с более тяжелым противником, а ударные мышцы позволят бить сильно даже из очень неудобных положений. Что касается амуниции, то я отдаю предпочтение снарядам, произведенным компанией «boYko sport» (Бойко Спорт), ведь бойца не может не волновать качество тренировочной амуниции. Приведу пример: 5 лет назад я приобрел свой первый мешок от компании boYko sport, он мне служит и до сегодняшнего дня, при этом его вид и качество ничуть не изменились. И последнее немаловажное — хороший тренер, — он научит, как надо работать, даст ценные советы по ведению поединка. А также научит совмещать ударную технику и борцовскую.

— Расскажите о своих самых громких победах и тяжело ли они доставались?

— Громких!? Вы знаете, для меня каждая победа очень много значит! И к каждому поединку я очень ответственно подхожу! А к числу самых необычных своих побед, я, наверное, отнесу победу на смешанном чемпионате Европы. Я из-за болезни приехал на него как зритель, но так сложились обстоятельства, что где-то к середине турнира ко мне подходит мой тренер и отправляет меня на бой, который должен состояться через 20 минут! Представьте: я полгода лечился, не тренировался, у меня появился небольшой животик, я беру у знакомых спортсменов амуницию и выхожу в ринг. В результате я выиграл в этом турнире три боя из трех. Стал чемпионом Европы в трех разделах. И вынес для себя урок: «если тренер говорит, что ты можешь, значит: ты можешь! Никогда не сомневайся!»

— Приходилось ли применять бойцовские навыки в профессиональной деятельности?

— К сожалению, да. В связи с прошлой моей работой, мне для обезвреживания и задержания людей, нарушивших закон, приходилось использовать свои навыки. Но для работы вне ринга я предпочитаю, конечно же, русско-кулачный бой (рукопашный бой), рычажная система которого, в большей степени разработана А. А. Кадочниковым, работает безотказно.

— Кто из бойцов мирового уровня (из-за границы или украинские) является, по Вашему, наиболее авторитетными и почему?

— Бадр Хари, Мелвин Манхуфа. Почему? Ну, наверное, из-за их стиля ведения поединка. Я работаю тоже в такой манере.

— Кто привел Вас в первую секцию боевых искусств и остались какие-нибудь самые яркие впечатления, связанные с этим событием?

— В первую секцию меня привел мой тренер и в дальнейшем наставник Алек-

сандр Анатольевич, секция русско-кулачного боя. Каких-то особо ярких впечатлений не было. Были тренировки, напряженный труд...

— Как часто Вы проигрывали в поединках и какие уроки из этих поражений извлекались?

— В своей практике я проиграл только один бой. Боксировал я тогда в коммерческих турнирах с бывшим чемпионом Европы по боксу среди профи. Урок я вынес только один: нельзя оценивать противника по его внешнему виду.

— Ваши личные эмоциональные ощущения после Ваших побед?

— Эмоции переполняют! Тяжело дышать, адреналин выплескивается до дрожи во всем теле.... Ощущение победы приходит чуть позже, когда на ринг выходят секунданты и команды обеих сторон.

— В чем, по Вашему мнению, слабые места единоборцев узкоспециализированных стилей (бокс, каратэ, борьба и т. п.)?

— Мне тяжело сказать что-то однозначно и выделить какие-то слабые места. Наверное, скажу так: не бывает слабого стиля, бывают слабые спортсмены! Многие считают, что бокс самый сильный спорт, а я видел, что можно сделать с боксером хорошо поставленными ногами. И наоборот, хороший боксер может противостоять и каратэке и борцу. Все зависит только от спортсмена и его подготовки.

— В чем, по Вашему мнению, слабые места бойцов, участвующих в полноконтактных видах (Микс-файт, фри-файт, панкратион)?

— Узкая специализация. Многие спортсмены, выходя в ринг, выбирают себе не совсем верные направления поединка. Например, когда боец выходит в ринг и работает в стиле дальней дистанции. Не хватает того, что называется «схватка», бойцы не вступают в обмен ударами, вялые в партере. Тем самым, кстати, и сам этот спорт становится менее интересен!

— Что бы Вы посоветовали родителям, думающим отдавать ребенка в секции боевых искусств?

— Уважаемые родители, помните! Профессиональный спорт здоровья не приносит и чем больше наград и достижений, тем меньше здоровья остается.

— Можно ли «привязать» ребенка по возрасту к тому или иному виду боевых искусств?

— Да. Вот я бы никогда не посоветовал кому-то из своих близких отдать ребенка в секцию ударного спорта, если ребенку меньше десяти лет.

— С бойцами каких стилей Вам приходилось сражаться на татами (в ринге)?

— С разными! И с боксерами, и с каратэками, и борцы были. Разные были спортсмены. По возможности, перед боем пытаешься побольше узнать о сопернике, какой вид спорта у него превалирует, его предпочтения о ведении поединка и т. д., а уж согласно доступной информации выбираешь стратегию.



— Что тяжелее всего в полноконтактном поединке с незнакомым противником на татами (в ринге)?

— Нехватка информации. Это приводит к не совсем правильной подготовке к поединку.

— Какой вид боевых искусств, по Вашему, наиболее травмоопасен?

— Я думаю, это бои без правил.

— Спасибо! Из желаем Вам победы в предстоящем бою!

Беседовала Оксана Чикитина