

БОЛЬШИЕ АМБИЦИИ  
УРОЖЕНКИ МАЛЕНЬКОГО  
ГОРОДА



## ДЕВУШКИ ВСЕГДА ИДУТ ВПЕРЕД НАПРОЛОМ. ЭТО Я ПО СЕБЕ ЗНАЮ



В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВЕКТОР ЗРИТЕЛЬСКОГО ИНТЕРЕСА ВСЕ ЧАЩЕ СКЛОНЯЕТСЯ В СТОРОНУ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ (MMA — ОТ АНГЛ. MIXED MARTIAL ARTS). СВОИХ ЧЕМПИОНОВ БОЛЕЛЬЩИКИ ЧЕСТВУЮТ, КАК НАЦИОНАЛЬНЫХ ГЕРОЕВ. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ТОМУ — НЕДАВНЯЯ ПОБЕДА РОССИЙСКОГО БОЙЦА ХАБИБА НУРМАГОМЕДОВА НАД ИРЛАНДЦЕМ КОНОРОМ МАКГРЕГОРОМ.

А ТЕМ ВРЕМЕНЕМ 21-ЛЕТНЯЯ **АНТОНИНА КУЛЕШОВА** СТАЛА ПЕРВОЙ БЕЛОРУССКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ ЕВРОПЫ В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 52 КГ. ПРАВДА, ПОКА ЭТО ДОСТИЖЕНИЕ БОЛЬШОГО РЕЗОНАНСА НЕ ПОЛУЧИЛО, ПОЭТОМУ ДИАЛОГ С ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ ПРИ-ОТКРЫЛ СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНКИ В НОВОМ ВИДЕ ЕДИНОБОРСТВ, КОТОРЫЙ ИНОГДА НАЗЫВАЮТ «СПОРТОМ XXI ВЕКА» ИЛИ «БОЯМИ БЕЗ ПРАВИЛ».

Я узнала про полноконтактные бои, в которых сочетается множество техник и школ, когда была студенткой, где-то в 2016 году, — признается Тоня. — У нас на курсе это было повальное увлечение. Ребята следили за всеми новостями в мире. Несомненно, весомый вклад в развитие женского MMA внесла американская актриса и рестлер Ронда Раузи.

А потом в университете физкультуры проводился чемпионат мира по грэпплингу — виду спорта, совмещающему борцовские дисциплины. Множество поединков, невероятное количество участников, я наблюдала со стороны и была в восторге от атмосферы большого праздника. На радостях подбежала к компании парней из Пакистана, которая делала селфи. И каково же было мое удивление, когда моментально это фото появилось в «Фейсбуке» с комментарием ребят: «Мы с будущей чемпионкой мира».

**На сегодняшний день уже один высший титул имеется. Согласно традициям ты должна была вернуться с чемпионата континента с гематомой под глазом?**

Фингал был... У меня слишком нежная кожа, я же девочка.

### Большой?

Нет. Как косметическая «стрелка». Можно было чуть-чуть подвести аналогично еще и с другой стороны, и был бы шик. Соперница оставила мне память на пару дней в

стиле классического макияжа. Я сама так рисовать не умею.

### После боя быстро приходишь в себя?

По крайней мере, долго зла на обидчицу не держу. Отметина на веке пару дней напоминала о том, что поединок был сложным. Потом мне много раз говорили, что у нас был самый зрелищный бой и что мы невероятно завели публику.

### Дамы хоть как-то проявляют деликатность в поединке?

Если девочки злые, то это кровь. А коль они воюют, то делают это до конца.

### А бывает, что рыдают?

Да. И я это делала, когда судья поднял мою руку. Прослезилась то ли от радости, то ли от неожиданности. В общем, когда противостояние прекратилось, я спокойно выдохнула и заплакала.

### Чем привлекательны женские бои?

Девушки всегда идут вперед напролом. Это я по себе знаю. Наверное, парням нравится за этим наблюдать, а тем более за тем, как фигуристые оппонентки пропускают удары и сопротивляются. И еще, женские бои всегда динамичнее. Все происходит очень быстро. У ребят удары мощнее и нокауты у них случаются чаще. То есть боец вышел, не успел разобраться, что происходит, и уже лежит.

### У тебя нокауты были?

Еще нет. Обычно они случаются в более тяжелых весовых категориях.

### Значит, твоя победа обошлась малой кровью.

Бой с украинской спортсменкой был равный. Она более опытная, поэтому действовала активно: постоянно пыталась меня сломать, задушить или хотя бы что-то оторвать. Много раз я выворачивалась после травмоопасных приемов. Она хватала меня за пятку, после чего мое колено могло преспокойно «выскочить» и порваться связки, делала болевой прием «рычаг локтя». Во время удушающих я едва успевала подумать: «Все пропало... Опять прокололась... Конец... Пора заканчивать...» Потом умудрялась как-то перетерпеть удушье и выкрутиться. Я забирала свои слова обратно, и мы продолжали воевать.

Первый раунд, по мнению судей, выиграла я. Работала в основном в партере. Второй был за соперницей. Только в третьем, так называемом экстракаунде, определилась хозяйка золота. В третьем раунде работала в стойке, наносила одиночные прямые жесткие удары как правой, так и левой, и

про «двоечку» тоже не забывала. Тут же оппонентка «забросала» меня ногами. Было терпимо, но адреналин куда-то ушел. Вдруг заболело все тело.

Все решалось на последних секундах. Тренер команды Максим Анатольевич Корольков крикнул: «Нужен бросок». Я услышала и стала «клиничевать». Если бы проиграла, тренеры бы этого не пережили, потому что накануне у нас два парня проиграли. Я сделала бросок, который стал решающим. Мне говорят: «Молодец», поздравляют. Но я-то понимаю, что предстоит еще много работать над техникой и тактикой. В ММА я пока новичок. Ведь только недавно стала выступать на международном уровне.

#### **Наверное, не самые приятные ощущения, когда тебя душат?**

Обычно при сдавливании от нехватки кислорода люди засыпают. Я пока по-настоящему не прочувствовала этот момент. Но если прием делается неправильно, то ущемляются мышцы, и бывает очень даже больно. В этой ситуации главное — правильно вывернуться и глотнуть воздуха. Тут же откуда-то силы появляются вновь, и не все может быть потерянно, так как противнику тоже тяжело долго давить.

#### **Интересна реакция родителей на такое увлечение девочки.**

Когда я только начала заниматься ММА, мама спросила: «Тебе что, делать нечего?» У моих родителей строгое «советское» воспитание. Периодически мама тяжело вздыхает и вспоминает про волейбол, которым я занималась в школе.

Я, конечно, в правильности своего выбора не сомневалась никогда. Но вдруг меня удивила ситуация в семье в момент моего пребывания на чемпионате континента в испанской Гвадалахаре. После первого боя я отправила фото по «Вайбера», и вдруг мама обрадовалась: «Ой, ты даже совсем не побитая!» По тону я поняла, что ее немного отпустило.

В итоге я стала чемпионкой. Как положено, домой отправила очередное сообщение. Сестра потом рассказала, что родители расплакались от счастья. Впервые проявили сентиментальность. Я была в шоке. Ведь в юности я прибегала домой с возгласом: «Я чемпионка по волейболу!» Мама в ответ: «И что дальше?» А в лучшем случае: «Ну и молодец». Я обижалась, поэтому теперь удивляюсь: «Неужели это мои родители?»

#### **Они сами со спортом дружили?**

Конечно. Особенно папа. Он закончил институт физкультуры. Играли и продолжают

играть в футбол у нас в Старых Дорогах. К слову, папа и мама познакомились именно здесь, хотя мама переселенец из чернобыльской зоны.

Бабушка и дедушка в свое время тоже здесь жили, но недолго, потом вернулись назад в деревню Велетин Хойникского района. Я раньше у них все лето гостила и помогала по хозяйству: с бабушкой кормила скот, поливала огурцы и ходила в лес за грибами и ягодами. Любимое развлечение с дедом — рыбалка и выгул коня.

Раньше в деревне летом собиралось много детей, поэтому скучать не приходилось. Теперь у всех другие интересы. Да и я приезжаю реже, только когда удается отдохнуть между тренировками и соревнованиями.

#### **А домой не тянет?**

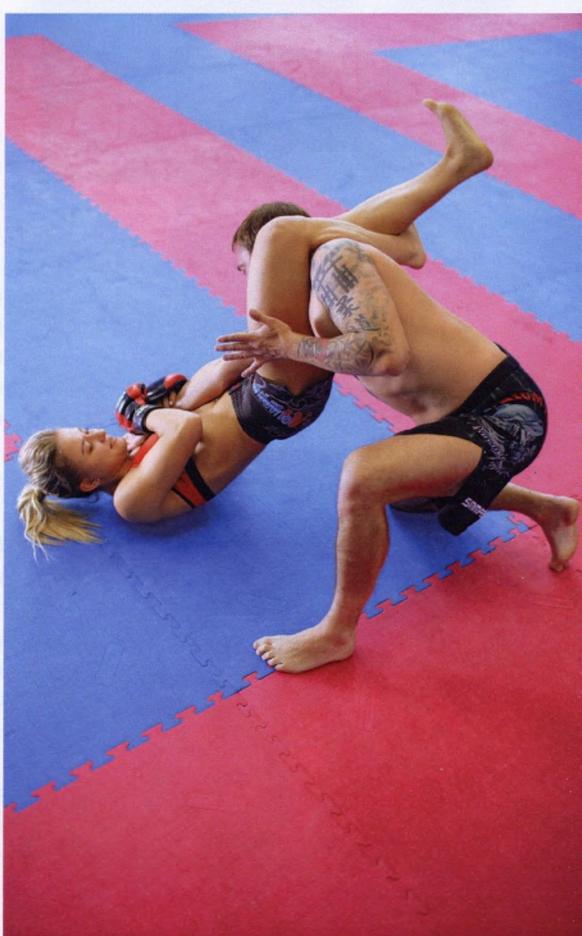
Очень хочется. Давно там не была.

#### **Ты спортсменка азартная?**

Мне нравилось выступать на всех районных и областных соревнованиях за школу. По просьбе моего папы шефство надо мной взял учитель физкультуры Николай Семенович Ямочка. Я вполне прилично плавала, хотя научилась на море сама под ру-



**АНДРЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ  
НА МЕНЯ ВНИМАНИЯ  
ДОЛГО НЕ ОБРАЩАЛ,  
ПОТОМУ ЧТО НЕ  
ВЕРИЛ, ЧТО Я  
ЗДЕСЬ ЗАДЕРЖУСЬ.  
Я ВСЯЧЕСКИ  
ПЫТАЛАСЬ  
ПРОБИТЬСЯ В ПОЛЕ  
ЕГО ЗРЕНИЯ**





ководством папы, так как у нас в Старых Дорогах бассейна никогда не было. В целом неплохо выполняла программу по гимнастике и легкой атлетике (в 15 лет при росте 162 см прыгала с места на 215 см). Но главное — меня как волейболистку заметил тренер из Молодечно Валерий Викторович Шумилов и пригласил представлять область на республиканской спартакиаде школьников 2012 года. Так, с легкой руки учителя, я стала чемпионкой по волейболу.

#### **Теперь твое достижение имеет международный масштаб. Учитель физкультуры поздравил?**

Ну что вы? Он об этом, наверное, не слышал. Впрочем, у меня даже на работе, в университете физкультуры, мало кто знает.

#### **Откуда поступило самое неожиданное поздравление?**

От личного тренера, Андрея Евгеньевича Пивоварова. Он с нами в Испанию не ездил. А когда мы вернулись домой, только вышли из поезда, вижу: тренер одиноко стоит на перроне с огромным букетом роз. Поздравил, мы зашли в метро и разбежались. Я же только успела подумать: «Пожалуй, в этом году мне никто цветов не

дарил, даже мой парень. А таких шикарных — вообще никто никогда не дарил».

#### **Признайся, мечтала драться в ринге еще со школы?**

Нет. У меня в планах было поступление в медицинский университет на педиатрию. Готовилась, но после тестирования поняла, что по баллам могу пройти только в гродненский. Все осмыслив, поняла: далековато от дома и неудобно. Приехала в Минск и без проблем поступила в университет физкультуры на оздоровительный факультет. Теперь по диплому я инструктор-методист лечебной физкультуры. Таким образом, успокоила маму: все-таки я где-то рядом с медицинской, а то она сильно расстроилась после того, как планы мои поменялись.

У нас была очень сильная группа в плане как учебы, так и спорта. Я продолжала играть в волейбол чисто для себя, постепенно увлеклась еще и пляжным волейболом.

Наш коллега Влад Ключник очень занимательно рассказывал про единоборства и однажды предложил мне попробовать. Привел в клуб «Аквариум» к Пивоварову. Изначально меня планировали попробовать в качестве спарринг-партнера для спортсменки, которая была единственной девочкой в клубе и моей весовой категории. В результате та девочка пропала, а я осталась. Андрей Евгеньевич на меня внимания долго не обращал, потому что не верил, что я здесь задержусь. Я всячески пыталась пробиться в поле его зрения. Примерно год спустя ему вдруг понравилось, как я работаю с «железом». Видимо, на тот момент я поднимала неплохие веса. Потом он аккуратно спросил: «Тоня, может быть, начнем выступать?» Я четко отрапортовала: «Да, я хочу!» И с тех пор стали целенаправленно готовиться.

#### **А заодно продолжать обучаться на курсе тому, как восстанавливаться после травм.**

Я сама пока еще ничего не ломала. Хотелось бы, чтобы так и продолжалось.

#### **И долго планируешь выступать?**

В женском MMA расцвет у спортсменок наступает лет в 26—28. А некоторые только приходят в 30 и выступают до 35. У меня достаточно времени. Планирую еще оставаться в спорте.

#### **В твоем возрасте девушки задумываются в основном о замужестве.**

У меня есть парень. Мы познакомились в интернете. Он тоже спортсмен и считает, что мой вид спорта какой-то несерьезный и слабенький, потому что его греко-

римская борьба — это классика, она родилась еще в Древней Греции. Он бои MMA принципиально не смотрит, хотя знает, на что я способна. Пару раз сделала ему удушающий «треугольник», закрутив ногами шею. Вот так мы шутим...

#### **В команде все девочки отрабатывают приемы на парнях?**

У нас тренируются в основном ребята. На международном уровне выступаю я и Оля Комарова в более тяжелой весовой категории. Правда, недавно в клуб пришли молодые спортсменки. Сейчас Андрей Евгеньевич ими и займется. Женский MMA в Беларусь набирает обороты — это факт. Развитие вида спорта в стране уже остановить невозможно. Во всяком случае я настроена решительно.

