

БОЛЬШОЙ СПОРТ

Как развивать сумо с умом

ШКОЛА СУМО В СТАРООСКОЛЬСКОМ КЛУБЕ ЕДИНОБОРСТВ FIGHTER ОТКРЫЛАСЬ 31 АВГУСТА 2021 ГОДА. В ПРОШЛОМ СЕЗОНЕ СОЗДАТЕЛЬ ЭТОЙ ШКОЛЫ ВАЛЕРИЯ БОНДАРЕНКО СТАЛА ТРЕТЬЕЙ НА КУБКЕ СОДРУЖЕСТВА, А ЕЁ ВОСПИТАННИЦА ВИКТОРИЯ ПАШКОВА – ЧЕТВЕРТОЙ. В ТУРНИРЕ УЧАСТВОВАЛИ СУМОИСТЫ ИЗ ДЕВЯТИ СТРАН. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ДЕВУШКАМ УДАЛОСЬ ЗА ПОЛТОРА ГОДА ВЫЙТИ НА МЕЖДУНАРОДНЫЙ УРОВЕНЬ.



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛАНКОВ ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ

Борьба за похудение

Валерия Бондаренко – известная губкинская спортсменка. Она выигрывала первенство мира по самбо в 2014 году (в 2015-м брала на нём бронзу, в 2017-м – серебро), становилась третьей на первенстве мира по дзюдо (2014). В 2019 году Валерия основала клуб единоборств Fighter. Его первой базой стала бывшая пивная. Сейчас клуб располагается на верхнем этаже небольшого торгового центра в Старом Осколе.

– Начинали в маленьком подвале. Денег почти не было, брали кредит. Но дело пошло, дети к нам побежали, и мы переехали в большое помещение. Ремонт сделали своими руками. Бонусом послужил выигранный грант, на который мы купили дохе (площадку для борьбы) и два тренажёра.

Развивать новый вид спорта Валерии предложила в 2021 году старая знакомая. Она работала секретарём во Всероссийской федерации сумо и искала желающих открыть отделения в регионах. Бондаренко приняла вызов.

– Я с детства любила смотреть на борьбу больших людей. Тогда сумо часто показывали, и мы усаживались с отцом перед телевизором. А ещё как-то нашла старую фотографию с моря, где папа засунул голову в фигуру сумоиста. Может, это был знак: когда отец ушёл из жизни, я занялась сумо.

Спортсменка погружалась в эту борьбу сама и параллельно передавала знания ученикам – наряду с дзюдо и самбо. Вскоре Бондаренко с ученицей Викторией Пашковой поехали на первенство России по сумо в Кызыл.

– В нашем минспорта на эту поездку выделили 100 тысяч рублей – огромную для меня сумму. Я взяла Вику, отвезла её за свой счёт на сборы в Москву, где мы потренировались две недели, ещё ближе познакомилась с сумо и оттуда вылетели на соревнования. Вика стала третьей.

Пашковой сейчас 18 лет. Когда она впервые пришла к Бондаренко, то не думала ни о борьбе, ни тем более о неделах. >



Виктория Пашкова сбросила 30 кг и только потом занялась сумо

«..... — Вика, как и я, раньше вообще не была знакома с этим видом спорта, — говорит тренер. — Три года назад она обратилась ко мне с просьбой помочь похудеть — Вика весила 110 кг. Я сказала, что помогу с питанием, но пусть занимается дзюдо. В итоге она скинула 30 кг. И только потом мы ушли из дзюдо в сумо.

Закружить и вымотать

Когда речь заходит об этой борьбе, многие представляют двух толстых японцев в «памперсах», которые, рыча друг на друга, пытаются вытолкнуть соперника за круг. Эта картинка навеяна классическим сумо — боевым искусством с древними традициями и особым японским духом.

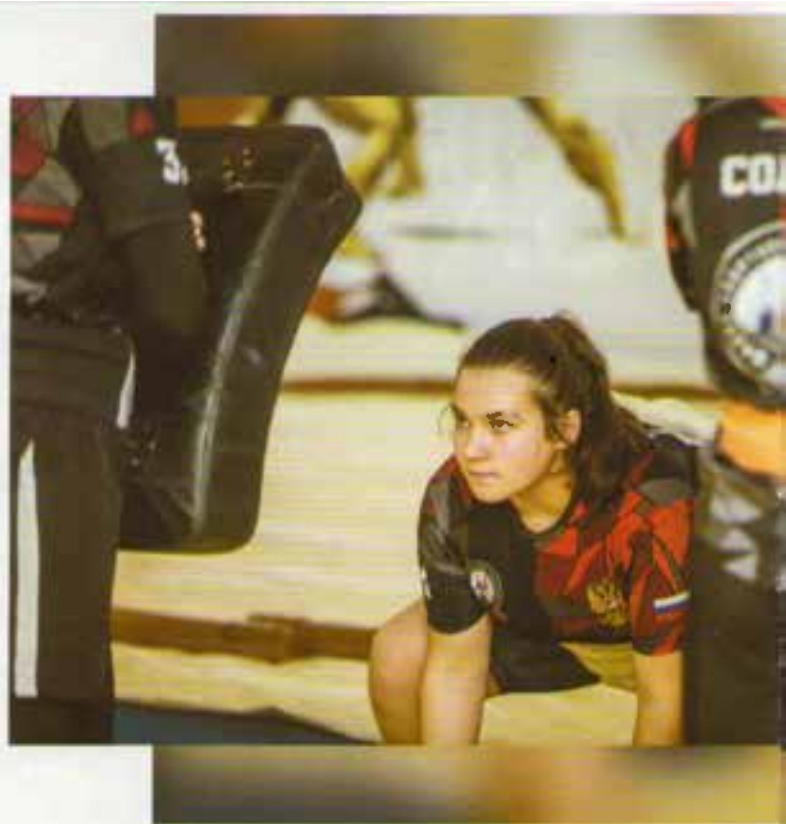
Профессиональное спортивное сумо, которым занимаются в Старом Осколе, выглядит иначе. Задача вытолкнуть оппонента за пределы дохё остаётся базовой, но лишний вес здесь не в почёте. Как и в других единоборствах, в спортивном сумо есть разделение на весовые категории. Исключение — абсолютная категория.

— Она самая крутая. Там большой человек может выйти против маленького, и это очень интересная борьба. Я видела, как 70-килограммовый парень победил 170-килограммового! Он его закружил, вымотал, а потом выкрутил за пояс. Да, в спортивном сумо тоже есть спортсмены по 150–200 кг, но я не скажу, что это лишний вес. Они просто большие и накачанные.

Ограничения в правилах простые. Вытесняя соперника за круг, нельзя бить его иначе чем открытой ладонью (пощёчины разрешены) и бороться в партере. Три точки опоры коснулись пола — поражение.

— Почти все, с кем я занималась самбо, перешли в сумо. Вид спорта лёгкий, техничный, менее травмоопасный, сумоист не нуждается в суровой спортивной подготовке, — объясняет Бондаренко. — Плюс сборная России ощутимо помогает тем, кто входит в её состав: спортсменам платят приличную зарплату, организуют сборы на морях — мы с Викой почти всё лето прожили в Крыму. Конкуренция пока невысокая.

Виктория Пашкова входит в состав сразу трёх сборных России: до 19, 22 и 24 лет. В марте она поедет на взрослый чемпионат России. Его победитель получит право выступить на мировом первенстве в Японии. Более юные ученики Бондаренко в этом году впервые выступают на российских соревнованиях среди юношей и юниоров.



Вежливые Кинг-Конги

На сумо в Fighter ходит 120 человек. Для одних это как дополнение к дзюдо, для других дзюдо — дополнение к сумо.

— Когда я в первый раз собралась взять дзюдоистов на соревнования по сумо, многие родители возмутились: «Что это такое, какое ещё сумо?!» Благо, первенство проходило недалеко, в Орле, и они сами съездили посмотреть, что это за спорт такой. После этого возмущение угасло. Сейчас родители не возражают, чтобы мы участвовали в соревнованиях по двум видам.

В поединках сумоистов особое место отводится моральным установкам.

— Обязательно надо поклониться сопернику — так ты показываешь уважение не только к нему, но и к тому, что сам делаешь. Вот сегодня на тренировке высказала претензию одному парню за то, что не помогал партнёру. Если ты ему не помогаешь, зачем сюда ходишь? Сумо — командная работа, вы развиваетесь вместе. У японцев есть понятия тори и укэ, которые отражают взаимосвязь и взаимопомощь партнёров при отработке приёмов. Много нервов трату, чтобы всё это преподнести детям, но стараюсь.

Пока полноценное отделение сумо в Белгородской области есть только в Старом Осколе. В Белгороде сумоисты занимаются в клубе «Гладиатор» у Руслана Хорошилова, но секции там нет. На сборах в Москве старооскольцы иногда пересекаются со спортсменами из других стран. Однажды там тренировалась сборная Ирана. Иранские девушки занимались в парандже и повязывали пояс — маваси — прямо поверх неё.

Маваси — пояс борца сумо. Обычно обматывается вокруг тела и между ногами в пять оборотов. Бюджетный вариант стоит около 2 000 рублей за метр. В юношеских соревнованиях можно выступать в тренировочных маваси — на липучках. В юниорских лигах пояса уже профессиональные, их надо уметь завязывать. Размотавшийся маваси ведёт к дисквалификации борца.

Поединок в сумо длится в среднем минуту. На некоторых турнирах соперники проводят по две схватки друг с другом и третью, если счёт стал 1:1. Поединки профессионалов зрелищные, но чтобы добиться этой зрелищности, надо много бороться на тренировках. Спортсмены называют такие занятия «набарыванием». На набарывании происходит по 50–60 схваток за полтора часа! Ещё сумоисты много бегают и качаются.

— Приехала на первые сборы, нам сказали бежать 5 км. Бежали даже те, у кого вес под 200 кг — и ничего, на боль в коленях никто не жаловался. Борцы сумо — очень сильные ребята, много времени проводят в тренажёрке. Кинг-Конги! Мне вообще мужская борьба больше нравится — она ярче, больше по уму идёт. У женщин чаще преобладают эмоции, как и в других видах спорта.

Валерия говорит, что в сумо проще переходить из греко-римской или вольной борьбы — приёмы из этих видов лучше всего подходят сумоистам.

— Например, у «греков» и вольников — более низкая стойка, а дзюдоистов приходится переучивать. У меня самой мозги плыли. Вроде столько лет в борьбе, а сначала всем проигрывала. Думала, как так, я же чемпионка мира, а меня выталкивают... Падения мотивировали, и я пахала ещё больше, поднимая свой уровень. Но когда есть борцовский опыт, это даётся проще. Тут как с языками: если знаешь английский, то выучить другой уже легче. В единоборствах есть различия, но это всё борьба — глобально смысл не меняется. Старший тренер сборной России по сумо Юрий Голубовский пришёл на этот пост из женской сборной по вольной борьбе, с которой выиграл несколько олимпийских медалей. И сейчас российское профессиональное сумо считается сильнейшим в мире.

«.....»

Дождь — площадка для схваток сумоистов

