

ЧАСЫ ПОКАЗЫВАЮТ: ТРЕНИРОВКА

Если хочешь понять, что такое время, - выйди хоть один раз на ринг, -
Юрий Южаков

Вдох. 19.00. Маленький кабинет. На стенах висят фотографии с боксёрами и дипломы спортсменов. На столе лежит книга «Разум чемпионов» Джима Афремова. Вместе с тренером Юрием Южаковым мы входим в зал. Посередине ринг, по кругу груши, а около стены 20 парней и мужчин, ждущих начала.



Тренер Юрий Южаков со спортсменами

— **Вы пришли не драться, а чему-то научиться,** — произносит тренер. И учёба начинается вместе с активным темпом включённого рэпа в 19.05. Круговорот людей набирает скорость. Теперь без того прохладный зал наполняется искусственным ветром и тонким «ароматом мужского труда». Махи руками вперёд, разминка локтевых суставов, бег. Быстрая смена упражнений. Каждый спортсмен уже превращается в «юлу» и закручивается в прыжке, а потом в «насос» и вращает корпусом с опущенными руками.

— **Теперь прокачка.** Пока тренирующиеся наносят прямые, боковые удары снизу, смотрю на них. Одни, видно, уже давно ходят все секцию по боксу: плечистые, с сильными руками, делают уверенные удары с громким шлепком по груше. А другие, кажется, вот-вот выдохнутся, сядут на скамейку, станут трепать голову и осве-

жаться водой из бутылки «Больше радости». Почему зал объединяет таких разных людей? Или, может, повезло увидеть спортсменов на разных стадиях развития спортивного пути?

— **Бокс прибавляет уверенность в себе. Вообще, из самого корявого человека может вырасти настоящий боец,** - говорит тренер секции Юрий Южаков.

Спорт проверяет на прочность характер. Каждый на тренировке демонстрирует свою силу, пытается приумножить её за пару часов ежедневных занятий. Однажды он пришёл в бокс, а через какое-то время не захотел заниматься чем-то ещё. Отец Владислава Сапожникова привёл сына в секцию, как и многие, для обучения самообороне. Мальчик начал тренироваться, съездил на соревнования и остался дальше заниматься.

— **Бокс воспитывает, делает совершенно другим человеком. Начинаешь понимать, что в жизни, как и в спорте, нельзя опускать руки. На ринге всегда цель — победить,** - рассказывает высокий, растрёпанный после упражнения Влад.

19.50. Начинаются спарринги. Из «насосов», «юл», «лягушек» спортсмены превращаются в трансформеров в шлемах и перчатках. Расходятся по залу в пары. Сигнал. Секунда за секундой, вздох за вздохом слышатся удары. Кто послабее, останавливаются, отдыхают и продолжают борьбу. Другие стоят до последнего. У одного из спортсменов во время боя пошла кровь. Был измазан пол, испачкана футболка. Каждая минута, наверное, казался в разы дольше от головной боли и изматывающего неприятного ощущения. Однако только после фи-

нального сигнала он пошёл умыть лицо.

— **Всё нормально?** — подошла я.

— **Да.** И он пошёл обратно надевать перчатки, шлем и выходить на ринг, где ждёт соперник. Это мужской спорт.



Помощник тренера помогает боксёрам во время спарринга

— **Страшно?** — подходит ко мне и спрашивает тренер. Не страшно, потому что вижу, как тренирующиесяжимают друг другу руки после каждого раунда, не стараются специально попасть в болезненное место, подходят и спрашивают, как чувствует себя противник. Видимо, цитата на стене «Чемпионом можешь ты не быть, но человеком быть обязан» - это не пустая пафосная надпись.

Выдох. Спортсмены снимают обмундирование и медленно проходят в маленькую раздевалку рядом с кабинетом тренера. Только несколько человек ещё остаются и делают упражнения - самые стойкие. Я снова захожу в кабинет, как и час и 48 минут назад. Надеваю куртку, обувь. Прощаюсь с книгой «Разум чемпионов» Джима Афремова, фотографиями боксёров на стенах, тренером и спортсменом, который рассказывает о своих ощущениях после занятий. Положительных.

Автор и фото: Полина Лесникова

