

Детка в клетке

«Малышка
на миллион»
из Яковлевского
района

В СЕРЕДИНЕ АВГУСТА 19-ЛЕТНЯЯ ДАРЬЯ ПИРОГОВА СТАЛА ВИЦЕ-ЧЕМПИОНОЙ ЕВРОПЫ ПО СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ. СЕЙЧАС НА СЧЕТУ СТУДЕНКИ БЕЛГУ И ТРЕНАРА ПО БОРЬБЕ ЧЕТЫРЕ БОЯ В ММА: ТРИ ПОБЕДЫ И ОДНО ПОРАЖЕНИЕ – В ТОМ САМОМ КАЗАНСКОМ ФИНАЛЕ ЕВРОПЕЙСКОГО ЧЕМПИОНАТА.



ТЕКСТ АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

«Я перегорела»

— Даша, оцени прошедший турнир.
— Очень понравился. В том числе потому, что он проходил в России и энергетика зала заряжала. А когда выставили турнирные сетки, обрадовалась, что буду драться с Ольгой Лагодной. Я её побеждала в финале чемпионата России и знала, как против неё выступать.

— Она же старше тебя больше чем в два раза. Как ты билась с такой опытной спортсменкой?

— Да, ей 42 года, и лет 10 она занимается единоборствами. Но на России Ольга полезла в борьбу в первом раунде, чего не надо было делать, — я быстро перевела бой в партер и сделала добивание. А вот на Европе мне удалось её одолеть толь-

ко в третьем раунде. Мы больше работали в стойке, было тяжелее. Но я этому даже рада — удалось лучше её изучить. Мне ведь с Лагодной ещё биться на чемпионате мира — он пройдёт в ноябре в Казахстане.

— В финале ты проиграла Марии Ширкановой из Челябинска, и твой тренер Виталий Бондаренко раскритиковал этот бой. Что там произошло?

— Я перегорела. Пришла в зал в полдень, так как поединок должен был начаться где-то в 15:30. Думала, отдохну, разомнусь и в бой. Но в зале была всего одна клетка, а моя весовая категория стояла в расписании последней. В итоге ждала до семи вечера, муторно было. Тренер пытался взбодрить, но я спала. Проснулась только в конце третьего раунда. Потом я пересмотрела бой, увидела все свои ошибки. Ставлю себе за финал 4 по 10-балльной шкале.

— Самокритично.

— Я стояла, почти всё время находилась без движения. В конце боя щёлкнуло в голове: «Я же борец, почему в борьбу не перехожу?» Перевела, стала добивать, соперница даже не защищалась. Но время кончилось — раньше надо было переходить в партнер. В перерывах тренер пытался достучаться до меня, но я почему-то вела бой от соперницы.

— А как настраиваться на поединки, чтобы не перегореть?

— Сама себе говорю, что раз уж я здесь — это не просто так. Значит, могу победить. И стараюсь не думать о бое, отвлекаюсь книжками, фильмами и музыкой. Хотя из этого в последнее время помогают только книги. Ищу что-то другое. Вот занялась медитацией.

— Что читаешь?

— Люблю спортивную литературу. Понравились автобиографии Хабиба и Конора, хоккеистов — «Правило № 1 — никогда не быть № 2». У Макгрегора привлекло, что ему на всё по барабану — в том плане, что его ничего не отвлекает от работы, он выкладывается по полной. Хотя поведение Конора я не одобряю.

Злость, мотивация, адреналин

— Ты же начинала с кикбоксинга?

— Да не было у меня никогда кикбоксинга! Про это пишут, говорят, даже на соревнованиях объявляли, что я им занималась. А я не занималась! Когда-то хотела на него пойти, но средств на экипировку не было. И до 15 лет ходила на танцы, вокал, вышивание, школьные кружки.

— Хорошо. Но почему школьница вообще захотела пойти на кикбоксинг?

— Чтобы научиться защищать себя. Я часто дрались с одноклассниками, они были сильнее, и мне

это надоело. Плюс пересмотрела много фильмов, где женщины могут за себя постоять — вселенная Marvel, Лара Крофт... А «Малышку на миллион» просто обожаю.

— И как в твоей жизни появились ММА?

— Экипировки для кикбоксинга не было, и Виталий Александрович предложил начать с борьбы. Полгода занималась самбо, потом пошёл грепплинг. Через год, в 2018-м, стали работать над ударной техникой, и в 2019 году я начала выступать на соревнованиях по панкратиону. Ещё через год провела первый бой в ММА — на чемпионате области в Старом Осколе.

— В грепплинге ты победила на первенстве мира-2019 в Баку. Как это было?

— Тогда я впервые побывала за границей, мне очень понравилось. Интересно, что перед этим я дома проигрывала все схватки. Уже думала: «Какой смысл ехать?» Сижу расстроенная, и тут тренер говорит: «Не расстраивайся. Выигрывает не тот, кто готов физически, а тот, кто готов морально». Эти слова помогли мне в Азербайджане, и всё прошло хорошо.

— Когда переходила в панкратион, не боялась получить по лицу?

— Панкратион же разделяется на фулл-контакт, где можно бить по лицу, и семи-контакт — ногами по всем этажам, а руками только по корпусу. Я начинала со второго. А после этого уже снова занималась ударкой. Насчёт лица чуть побаивалась, но получить по нему — значит разозлиться, добавляются мотивация и адреналин.

— Где тебе комфортнее: на ковре или в клетке?

— В грепплинге на ковре ограничений нет, зато клетка даёт тот самый адреналин. Плюс она тебе помогает — можно сопернику прижать. А если прижали тебя — перейти в контратаку. Клетка мне нравится. Хотя я и грепплинг люблю, но в моей категории — до 70 кг — у нас в области сложно найти соперниц.

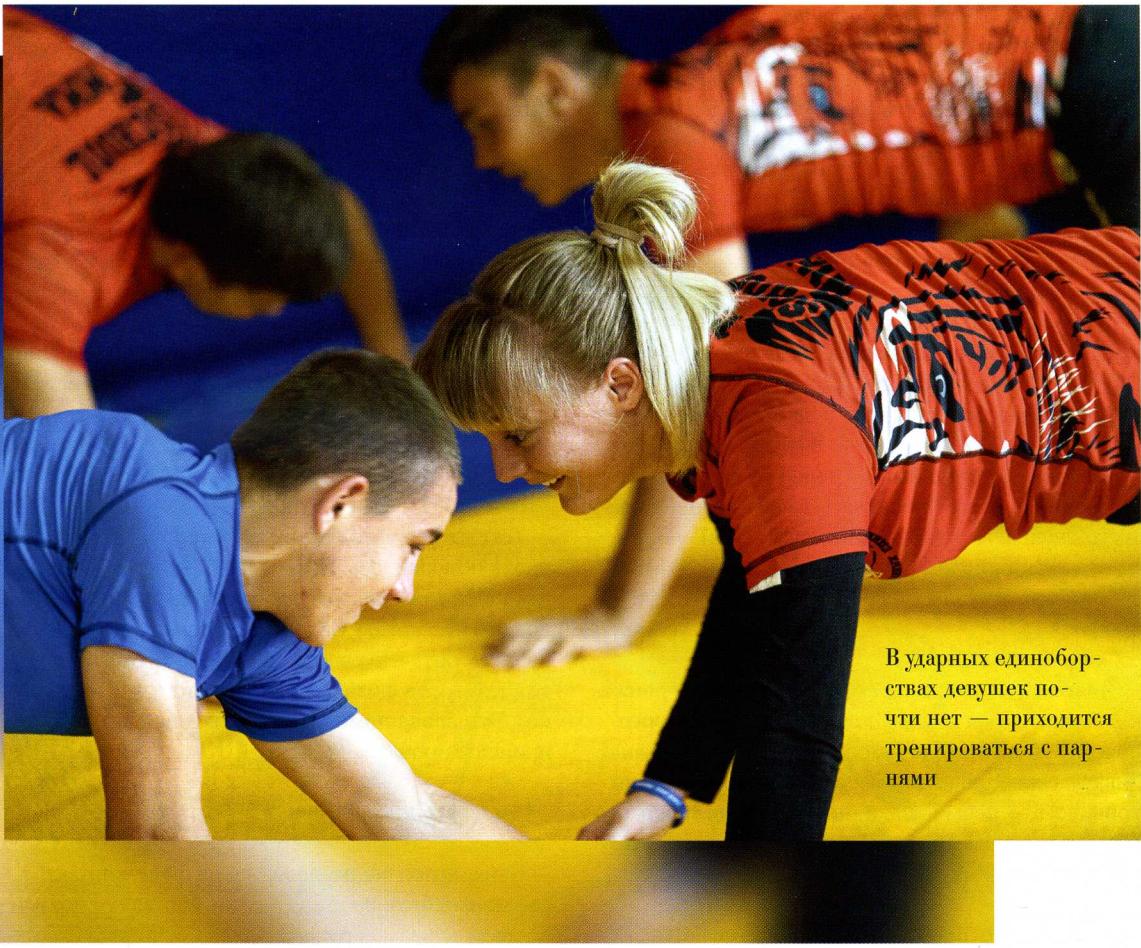
«Зачем оно тебе?»

— Из-за ковидного карантина в прошлом году у тебя не было соревнований. Чем занималась всё это время?

— Тренировалась дома, в Черкасском. Тренер сбрасывал задания, я отправляла ему видео их выполнения. Борьбу было тяжело самой отрабатывать, а вот ударную технику нормально: обтягивала одеялами столбы — и вперёд. Плюс тренер дал мешок из зала.

— Кто из бойцов ММА тебе нравится?

— Наши ребята из «Fedor Team», Хабиб, Конор. Из девушек — Рауди Ронда, иногда смотрю выступления Валентины Шевченко. А вообще кумиров нет, просто люблю интересные бои. Конечно, слежу за братьями>



В ударных единоборствах девушек почти нет — приходится тренироваться с парнями

← Немковыми — они из Томаровки выбрались на мировой уровень. Тренер ставит их в пример. Когда они приходят к нам в зал, общаемся. В парах с ними не стояла, но как-то на мастер-классе по самбо Виктор на мне приёмы показывал — полетала немного.

— Родители смотрят твои бои?

— Тут надо начать издалека. Ещё в ноябре 2016 года, когда я только задумывалась записаться на кикбоксинг, была очень стеснительной — боялась даже просто позвонить в секцию. Попросила об этом маму и папу. Они предупредили, что я буду с поломанным носом, и сказали, что если хочу этим заниматься, то должна записаться сама. Три месяца у меня эта мысль сидела в голове, пока я не увидела объявление о наборе в группу кикбоксинга прямо на стене школы. Решила, что это знак, собралась с духом и позвонила.

— И что сказали папа и мама?

— Мама опять начала про нос говорить, а папе больше было интересно, что у меня получится. Но на борьбу они ещё были согласны, а вот на ударку... Мама, в отличие от папы, мои бои не смотрит. Зато бабушка смотрит. Говорит, у неё в эти моменты ощущение, будто сама там вместо меня дерётся. Хочу, чтобы она на видео записала, как за меня болеет.

— Сталкиваешься с мнением, что драки — не женское дело?

— Постоянно. Большинство знакомых меня поддерживает, но и среди них есть такие, кто говорит: «Круто, что победила, молодец! Но зачем оно тебе надо?»

— Приходилось применять навыки на улице?

— Однажды защитила подругу. К ней приехал выяснять отношения парень, с которым она недавно рассталась, стал запихивать её в машину. Вижу, что она ничего сделать не может. Пришлось перевести его в партер и скрутить. Успокоился и уехал.

В спаррингах с пацанами

— В этом году в России женские MMA признали официальным видом спорта, но разряды ещё не дают. Почему?

— Этот год пробный, Минспорт смотрит на уровень бойцов и соревнований. В 2022-м решат, вносить ли наши турниры в календарный план. А я вообще хочу, чтобы MMA внесли в программу Олимпиады. Многие выступают против, потому что считают наш вид слишком жестоким. Я не согласна: он не такой, как, например, бокс, где спортсменки могут 12 раундов лупить друг друга по лицу. Из-за неофициального статуса в женских MMA мало девушек. Среди любителей во всём регионе только я, в профессионалах нет никого.

— Ты собираешься стать профессиональным бойцом?

— В профессиональных боях атмосфера совсем другая, и она мне нравится. Плюс там ты готовишься к конкретному сопернику, разбираешь его технику. А в любителях часто даже не знаешь, что предпочитает оппонент — борьбу или ударку. В полуфинале первенства России я вышла против девочки, о которой в Интернете нашла только то, что она когда-то занималась самбо.

Чтобы выступать в боях профессионалов, надо перейти в весовую категорию до 65 кг — это максимум в женских ММА. У любителей допускается 70 кг. Пока мне комфортно в своём весе, но рано или поздно я хочу выйти на профессиональный уровень.

— С кем ты спаррингуешься, учитывая, что в области у тебя практически нет соперниц в ударных единоборствах?

— Стою в парах с панцанами. Это прикольно. Минус в том, что с ними на тренировках тяжело. А плюс — потом проще в бою с девочками.

— Уже начала готовиться к чемпионату мира?

— Предметную подготовку начнём в ноябре. После чемпионата Европы я отправилась на море — бегала по берегу, плавала, ездила на экскурсии... Люблю активный отдых. Там я отдохнула физически и проветрила голову. Сейчас тренируюсь раз в день. Когда после отдыха вышла на первую тренировку, радовалась даже пропущенным ударам — настолько соскучилась по спорту.

〈.....〉

Тренер Дарьи
Виталий Бондаренко

