

**Вадим Добруша**



**Не верь  
глазам своим**

Вадим Добруша

**Не верь глазам своим**

«Автор»

2026

## **Добруша В.**

Не верь глазам своим / В. Добруша — «Автор», 2026

Реалистичный рассказ о жизни спортсменов в единоборствах. В данном случае тайский бокс (муай-тай) Иногда кажется, что человек на первый взгляд очень слаб и вряд-ли будет успешен. А ведь всегда есть вероятность ошибки от первоначального впечатления. Рассказ о силе воли, целеустремлённости, достижении высоких результатов вопреки мнению окружающих. О зарождающейся любви и взаимной поддержке. Очень эмоциональный финал. Образы героев собирательные, но реальные.

© Добруша В., 2026

© Автор, 2026

# Вадим Добруша

## Не верь глазам своим

**Вадим Добруша**

**Не верь глазам своим**

События, показанные в рассказе, все на реальной основе, но образы героев собирательные. Автором использовались моменты жизни нескольких ребят и девочек, которые успешно живут сейчас и здравствуют в разных уголках России.

Рассказ посвящён всем спортсменам и тренерам.

Мужчина лет тридцати, спортивного телосложения, короткая стрижка, двигался уверенно, рационально, идёт неспешно по вагону поезда дальнего следования, в поисках своего купе. Наконец, нашёл нужную дверь, постучался деликатно, через пару секунд открыл, посмотрел внутрь, увидел сидящего на нижней полке пожилого мужчину лет пятидесяти пяти, вежливо поздоровался с ним:

- Здравствуйте. Можно?

- Проходите конечно, - ответил мужчина. Тоже короткая стрижка, аккуратные усы, на которых, как и по всей шевелюре налёт серебристой седины. Взгляд мужчины уверенный, нейтральный.

В купе больше никого, пока не оказалось.

Молодой спокойно, аккуратно устроился на нижнем сиденье, напротив.

Примерно через десять минут, оба сидели за столом, поглядывая друг на друга с интересом. Пожилой, не торопливо начал разговор первым:

- Далеко едете?

Молодой слегка улыбнувшись ответил:

- Двое суток буду трястись, а вы?

- Тоже, чуть больше. Меня Виктор Петрович зовут, а вас?

- Меня Володя. Виктор Петрович, да вы со мной на ты можете, я вам в сыновья гожусь, похоже.

- Примерно так и есть. А ты Володя, смотрю спортом увлекаешься, сложен правильно и двигаешься специфически?

- Ого, как вы меня раскусили сразу, наверняка вы сами специалист.

- Угадал, тридцать лет в спорте тренером, вот глаз и наметанный теперь.

А ты чем занимаешься, если не секрет?

- Когда-то, действительно, занимался интенсивно, кандидата по боксу выполнил, а сейчас семья, работа, в спортзал не всегда удаётся вырваться, так, иногда форму поддерживаю помаленьку.

- А, боксёр, это хорошо, уважаю.

- А, вы специалист в каком спорте?

- Я Володя, когда-то тоже с бокса начинал, потом появился кикбоксинг, там пробовал и вроде неплохо получалось, тренером успел по «кику» несколько лет поработать, пока не увидел тайский бокс, понравилось и перестроился на тай, вот уже двадцать пять лет там тружусь.

- Ого! Тайский бокс! Интересно.

- Ну Володя я очень рад такому соседству, думаю поедem с интересом.

- Взаимно Виктор Петрович.

- Да ты Володя зови меня по-простому: «Петрович», я и привык так общаться с равными,  
- Виктор Петрович явно намекал на идентичность попутчика в спортивной жизни и с удовольствием принимал его как равного из-за этого.

В итоге они хорошо пообщались, оба были довольны адекватным собеседником, и Петрович, постепенно расслабившись, увидев в собеседнике благодатного слушателя, разоткровенничался и поведал ему необыкновенную историю, увлечёвшись воспоминаниями, да желанием поделиться интересным опытом.

Петрович, к моменту начала истории, почти два десятка лет отработал тренером по тайскому боксу или Муай-тай, как его называют в Таиланде. Около часа объяснял насколько это жёсткий и многогранный вид боевого и спортивного искусства:

- Ты представляешь, Володя, таких условий борьбы нет в большинстве видов единоборств, даже не во всех стилях боёв без правил это разрешено, а из-за того, что бойцы на соревнованиях используют кулаки, как в классическом боксе, локти, колени и стопы, Муай-тай назвали, с подачи ушлых журналистов, спортом «восьмируких» и ведь они правы по-своему. Настолько изощрённая ударная техника, жесточайшие удары руками и ногами, есть возможность использовать ограниченные своеобразные элементы борьбы, но только стоя на ногах, валяться на помосте, значит проигрывать. И всё это требует от спортсмена большого мужества, разумности и невероятного терпения. Я, два с половиной десятка лет назад был просто очарован этим стилем, а ведь имел уже немалый опыт в кикбоксинге, как тренер.

- Петрович, я конечно слышал о тайском боксе кое-что, но только вскольз и без подробностей. Международные турниры по нему тоже проводятся?

- Володя, ты не представляешь, насколько муай-тай этот популярен в мире, ежегодно проходят Чемпионаты Европы, где до тридцати стран участниц, на Чемпионатах Мира вообще минимум - шестьдесят, но бывало и более ста! Открытие соревнований проходят, почти как на Всемирной Олимпиаде. Кубки Мира и Первенства студентов, тоже проходят, в разных странах, а уж профессиональных турниров хоть отбавляй.

- Ты Петрович, наверное, и результаты имеешь неплохие как тренер?

- Да, кое-что имеется, конечно, есть несколько кандидатов в мастера спорта, два мастера спорта России и мастер спорта международного класса чемпион Европы. Опыта вполне достаточно, чтобы постараться добиться теперь и большего.

Петрович рассказал, как под его началом занимались несколько ребят и девочек, явно имеющих перспективы, о которых он мечтал уже лет десять, потому как способности его подопечных говорили сами за себя.

- Понятно, что моя старшая группа - это опытные спортсмены, они хорошо проверенные в многочисленных соревнованиях и бесконечных изматывающих тренировках, хотя здесь же у меня трудятся ребята тоже с большим опытом, но без особых амбиций, для них тайский бокс, так сказать занятие в своё удовольствие, вроде интересное хобби.

Есть, конечно и группа новичков да тех, кто занимался не больше двух лет, но они либо имеют мало опыта, либо тоже для общего развития посещают тренировки, как у всех подобных мне тренеров.

Давай Володя, я расскажу тебе одну сногшибательную историю, которую забыть невозможно и поверь, она действительно, очень необычна.

И он начал свой рассказ, говорил увлечённо с азартом и вскоре Владимир не заметил, как тоже заинтересовался его повествованием.

- Как-то, перед стандартной тренировкой в конце августа, подходят ко мне в спортзал две девушки, лет четырнадцати-пятнадцати.

Выглядели они не однозначно, одна сложена, как состоявшаяся спортсменка: темноволосая, кареглазая, среднего роста, шустрая и порывистая, как ветер. Другая прямая противоположность первой: небольшого роста, пухлая, как хорошо откормленный хомяк, светловолосая,

смотрит на меня глазами с этакой чистой, прозрачной, наивной что-ли, голубизной. Стеснительная в общении, и похоже, избыточно скромная.

(Теперь, по некоторым причинам рассказ переходит на повествование от второго лица)

- Виктор Петрович, можно записаться к вам на тай бокс? – заговорила шустрая.

- Вы обе хотите заниматься?

- Да, мы вместе решили попробовать, - ответила вновь шустрая.

- Вы представляете, что-за вид спорта - тайский бокс? Ведь это жестокий и очень трудоёмкий стиль единоборств. Здесь не только физически тяжело, но и часто больно, очень больно, даже на тренировках. Вам, как девушкам, скидки не будет, все занимаются в равных условиях. К тому же, тренировки проходят у мальчишек и девчонок совместно, а это значит вам придётся и с парнями тренироваться. Точно не испугаетесь?

Девушки переглянулись. Вновь инициативу взяла шустрая:

- Мы понимаем, нам всё рассказали уже, и мы всё равно хотим попробовать.

У вас девчонки ведь занимаются, значит и мы сможем.

Петрович с удовлетворением посмотрел на шуструю и с сомнением на скромную.

- Как вас зовут то? И вообще, вы раньше занимались каким-либо видом спорта?

- Я Женя, занималась лёгкой атлетикой, а Катя ходила на бокс, потом настольным теннисом занималась,- отвечала шустрая.

- Так, уже кое-что, а сколько вы занимались?

- Я легкой атлетикой два года, а Катя боксом четыре месяца и ещё на теннис ходила почти столько же.

Петрович попробовал поговорить с Катей:

- Что-то молчаливая ты у нас Катюша, говорить умеешь?

- Умею, - пролепетала чуть слышно девушка. Стеснялась, слегка покраснела, но Петрович отметил, что несмотря на большую скромность, взгляд Екатерины, не выражал страха или подобострастия, только любопытство, перемешенное с неуверенностью.

- Ну хорошо, давайте попробуем. Может и правда чемпионками станете.

А почему Катя бокс бросила?

- У меня травма была, отстала и не пошла снова.

Петрович подумал:

«Наверно, струсил или просто не выдержала, вон она как смотрится, совсем не спортивной девчонкой»

А Женя и Катя между тем заметно обрадовались. Петрович продолжил:

- Сейчас как раз, идёт набор в группу начинающих, можете присоединиться.

Несите медицинские справки, занимаемся мы три раза в неделю, на тренировках все босиком, кроме того, нужна специальная форма: спортивные шорты, майка или футболка. Первый месяц в основном общефизическая подготовка, затем изучаем базовую технику муай-тай. Перчатки боксёрские пока не нужны, но через месяц и перчатки, и защиту ног обязательно. Скакалки приносите свои, а защитный шлем и жилет можно использовать клубный.

Всё поняли?

- Да понятно, - ответила Женя.

Вскоре они пришли со справками, и с более или менее подходящей формой.

Первые занятия, где все новички работали над общефизической подготовкой, показали, что Женя действительно хорошо тренирована, и спортивная дисциплина у неё тоже неплохая. Катя работала, с трудом преодолевая все задания, явно просидела лето без особого напряжения, да и лишний вес давал о себе знать постоянно.

Петрович наблюдал за ней без интереса, сильно сомневался, что она выдержит, даже начальный этап подготовки не должна была вытянуть:

«Наверняка уйдёт, не сразу, так немного погодя» - с уверенностью предположил он.

Но Катя не уходила. Когда Женя с лёгкостью выполняла все задания и не особо напрягалась, Катя страдала от непривычных для неё нагрузок, потела невероятно и отставала от всех новичков в группе. Женя старалась помогать подруге как могла, подсказывала, подбадривала в небольших паузах, стараясь насмешить её, чтобы отвлечь от напряжения и поднять настроение. Однако, Петрович всё больше замечал нотки уныния и что-то вроде скорби на лице Катерины.

«Всё, скоро сдуется и не придёт, день, два, может неделя, и пропадёт окончательно, как она в боксе почти, полгода продержалась, непонятно» - думал он поглядывая на страдания пухленькой, чуть не до смешного ученицы.

Но Катя не уходила. Тренировки не пропускала, видимо это поддержка подруги срабатывала, казалось, что только благодаря Жене она терпела все нагрузки. Хотя Петрович опытным глазом приметил через некоторое время, что Катерина постепенно, начала набирать форму, её действия на занятиях становились более качественными, появились крохотные капли успеха и мученическое выражение лица поменялось на сосредоточено-упрямое.

Однажды пришла мать Кати, симпатичная пожилая женщина, захотела посмотреть, как дочь тренируется.

На её вопрос, как у дочери дела в секции, Петрович уклончиво ответил:

- Стараются. Скажите, а почему она на тайский бокс пошла? Она же классический бокс бросила и теннисом занималась, наверно не без успеха?

- Видите ли, моя старшая дочь занималась кикбоксингом и сейчас учится в Москве в институте физкультуры. Мы с мужем не были такими спортивными, обычная общедоступная физкультура в школе, да в университете и всё, а девчонки нас удивили своим стремлением к спорту и к боевым искусствам в частности, и ведь никак мы их не могли отговорить от этого. Катя пошла на бокс по примеру сестры и вроде у неё что-то получалось, но случайно травмировала колено на катке и пришлось лечиться. Потом решила, что отстала от ребят в группе и на теннис перешла, там оказалось полегче. Мы с отцом только радовались.

Так вот, старшая дочь нам рассказала, что есть возможность в Москве пройти особый тест, который на основе физических и психических данных человека, даёт рекомендации для выбора спортивного направления в любом виде спорта. Уговорили Катю попробовать пройти этот тест, чтобы определилась окончательно с выбором спорта. Мы то с мужем надеялись, что исследование, покажет способности к какой-нибудь гимнастике, девочка то гибкая и ростом небольшая. Приехали, все этапы прошли, а когда нам, неожиданно выдали результат - тайский бокс, как наиболее предпочтительный, обалдели просто. Это, конечно был удар ниже пояса, как у вас в боксе говорят, но спорить с Катей стало вообще бессмысленно, она твёрдо решила заниматься тайским боксом. Вот и пошла к вам.

Петрович насторожился.

- Действительно, я слышал о таком тестировании знал, но никогда мои ученики не пользовались этим. Интересно, очень интересно.

Первый удивительный случай, который пошатнул уверенность Петровича относительно Кати, произошёл уже после первого месяца занятий. В один из вечеров, когда группа новичков заканчивала силовую подготовку на финале тренинга, в зал немного раньше, чем обычно, пришли несколько парней старшей группы. Ребята от пятнадцати до семнадцати лет, все опытные, познавшие цену тренировочных страданий, прошедшие горнило побед и поражений на соревнованиях.

Среди них, тогда уже, особенно выделялся шестнадцатилетний Тимофей Городецкий, спортсмен, выполнивший в прошлом учебном году норматив кандидата в мастера спорта. Он, занимаясь более шести лет, не раз побеждал на первенствах области, Федерального округа и

буквально прошедшей весной стал первым на первенстве России среди «юниоров», где соревнуются парни 16-17 лет, уже подходившие к категории «взрослые». Тимофею же исполнилось на тот момент лишь пятнадцать лет, к шестнадцатилетию он только подходил, но парень имел способности слишком выдающиеся, подкреплённые его сообразительностью, не слабым трудолюбием и упорством. Он стал победителем совершенно неожиданно для всех наблюдателей, даже для Петровича, своего тренера, рассчитывавшего хотя бы на бронзу, но выиграл Тимофей вполне заслуженно. Отобрался в сборную России на первенство Европы, а здесь не повезло, так как этот турнир проходил в Швеции в начале июня, как раз, когда начинались выпускные экзамены у Тимофея в девятом классе, его не отпустили и в итоге первым на Европе стал парень, проигравший Тимофею в финале первенства России.

Городецкий был не только отличным спортсменом, явно формирующимся лидером клуба, но и симпатичным парнем, высокий, стройный, мускулистый в меру, обладающий некоей мужской харизмой, уже говорил приятным баритоном, мало конфликтный, обладающий спокойным характером, любил пошутить, не кичился своими достижениями совсем, умел быстро находить общий язык с ровесниками и старшими.

В группе новичков на тот момент занимались два десятка парней да девчонок, все разные по характеру, способностям и внешности. И вот, как только Тимофей и его друзья-спортсмены вошли в зал, чтобы здесь дождаться своей очереди тренироваться, все девушки новичковой группы, словно по команде повернули головы и посмотрели в сторону Тимофея, и не было ни одной равнодушной. Их всех, как будто в мгновения ока подменили. Они вдруг прекратили общаться репликами, словно кто-то невидимый отключил им функцию речи, и продолжили более интенсивно, чем прежде, выполнять упражнения по прессу, хотя до этого еле двигались.

Петрович, уловив этот порыв, явно очарованных девчонок, да мальчишек новичков, уже знающих о достижениях Тимофея, конечно, симпатизирующих ему, и решил немного сыграть на этом.

- Так молодёжь, давайте-ка на финал тренировки проверим ваши силовые и особенно волевые возможности. Встаём в упор лёжа и под мой счёт отжимаемся с касанием грудью бруска, который лежит у вас между рук. Отжиматься необходимо до предела возможностей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.