



Когда Денис Муртазин учился еще в начальной школе, его заметил тренер-преподаватель Пензятской СОШ Ряис Алиевич Авязов: мальчишка шустрый, энергичный, с удовольствием занимается на уроках физкультуры, из него явно выйдет толк. И посоветовал родителям отдать сына в какую-нибудь спортивную секцию. Не ошибся опытный педагог. Денис всерьез увлекся греко-римской борьбой.

— Меня часто после школы друзья звали: пошли на улицу, - вспоминает Денис. — Но не до того было. Я жил по четко распланированному режиму — учеба, тренировки. Конечно, с одной стороны, это лишало многих развлечений, доступных сверстникам, но с другой, если ставишь перед собой цель, а она у меня была, все остальное как бы отходит на второй план. Еще в школе твердо шел к поставленной цели — добиться успехов в спорте.

И добился бы. Но тут вмешалась судьба. После полученной травмы позвоночника врачи запретили Денису заниматься греко-римской борьбой. Было это в 2007 году.

— В греко-римской основная борьба идет в партере, а это мне было уже не по силам, - вспоминает он. — До сих пор не могу забыть тот переломный период в жизни. С пятого класса полностью посвятил себя спорту, упорно шел к своей цели и тут такое.

Физическая боль от травмы не могла даже сравниться с тем, что творилось в душе. Только один вопрос мучил: «За что?» К счастью, удалось пережить этот сложный момент, тут огромное спасибо родителям, сумевшим понять и поддержать, а также тренерам, подсказавшим выход: не греко-римская, а борьба на поясах. Там все идет в стойке, нет такого напряжения на позвоночник.

И вот первые значимые соревнования — в Волгограде. Второе место. Снова неудача. Денис рассчитывал на первое, чтобы отобраться на чемпионат мира. Был, что называется, в полушаге от чемпионата, но проиграл москвичу Шарафутдинову, который прошел на чемпионат мира и вернулся оттуда победителем в своей весовой категории.

— Казалось бы, все это должно было охладить пыл, - вспоминает Денис. — Но меня наоборот еще больше распалило. Задумался: в чем причина того, что не стал первым? А потом вновь начал усиленно тренироваться. И уже в 2008 году стал чемпионом России, выиграв схватку у чемпиона Европы - очень сильного соперника.

А потом был чемпионат мира в Того.

Скорее всего, многим нашим согражданам это название мало о чем говорит. Маленькая страна на Африканском континенте с довольно низким уровнем жизни.

— Мы там жили неделю, - рассказывает Денис. — Мне повезло, что пришлось бороться в первый же день. Я тогда еще не успел почувствовать резкие перепады климата - днем в городе, где мы жили, температура воздуха достигает пятидесяти градусов. Климат, местная кухня, непривычная для европейцев, — все повлияло.

Почти сразу после соревнований я разболелся. Полностью пришел в себя только уже дома. Лучше всяких лекарств помогли родные стены, да мамин суп. Не поверите, после него все прошло, а до этого как отравление было.

Но несмотря на недомогание, Денис ездил на все экскурсии. Любопытно было

посмотреть, как там живет местное население. Встречали белых спортсменов с не меньшим любопытством – туристы-европейцы там в редкость.

— На нас буквально показывали друг другу: «Раша, раша!» Если же говорить о достопримечательностях, - делится Муртазин, - на меня наибольшее впечатление произвели Атлантический океан – наша гостиница находилась на берегу океана, и стадион. Я вообще увлекаюсь историческими фильмами, так вот, когда увидел стадион, в памяти сразу всплыли кадры из фильма «Гладиатор». Древний Колизей... Такое впечатление, словно мы перенеслись на много веков назад, тем более, что бороться тоже пришлось на песке. До этого мы боролись только на ковре, пришлось приспособливаться... Да и к соперникам тоже. У негров есть вид спорта, схожий с борьбой на поясах, но там свои нюансы и отличия...

Второй раз титул чемпиона мира Денис завоевал в 2011 году в Киргизии.

— Мне эта победа досталась очень тяжело, - делился он с нашим корреспондентом. – Пришлось бороться с очень сильными соперниками. Тем желаннее была медаль победителя в своей весовой категории.

Не менее тяжело досталась и третья победа на чемпионате мира в городе Салават Республики Башкортостан. Сначала он даже проигрывал, но потом, собрав в кулак всю волю и силы, сумел вырвать победу у соперника. И все это лишь за счет мастерства и выносливости.

В ответ на традиционный вопрос журналистов по поводу допинга, помогающего во время соревнований, Денис только улыбнулся: «Надо знать директора нашей спортивной школы Атмакина! У него одно кредо – «ты всего должен добиваться сам, своим трудом, честно, без всякой «химии». Да и вообще, я не слышал, чтобы кого-то из борцов на поясах дисквалифицировали за применение допинга.

Впрочем, зная сколько времени и сил отнимают у Дениса тренировки, охотно веришь, что успехов на борцовском ковре он добивается сам. Заниматься приходится не менее пяти часов в день. Плюс, при необходимости, ограничения в еде.

— Я, конечно, не вегетарианец, - говорит Денис. – Да при моих нагрузках это и недопустимо. Питание должно быть полноценным и калорийным. Однако за весом тоже слежу. За неделю до соревнований отказываюсь от маминой картошки и супа. Но раз надо, значит, надо.

Казалось бы, при таких нагрузках, таком жестком режиме не может оставаться времени для других занятий. И все же Денис выкраивает пару свободных часов для игры ... в регби. Да, да в Саранске на базе школы по греко-римской борьбе имени Алексея Мишина сами же спортсмены оборудовали площадку для игры в регби.

— Увлекает здорово. При том, этот вид спорта очень полезен для тренировки всех мышц, - делится Денис, - сам Алексей Мишин играет с нами...

Еще одно увлечение – футбол. Денис старается по возможности не пропускать матчи, где играют «Реал», «Барселона», «Челси».

— Это огромный плюс для нашей республики, что мы в 2018 году будем принимать чемпионат мира, - считает спортсмен. – Надеюсь, увидеть в Саранске игроков из «Реала». Из наших мне нравится Кокорин. Но вместе с тем, хотелось бы, чтобы повнимательнее присматривались к мальчишкам из провинции, среди них, наверняка, есть свои звездочки, которые могут ярко засиять, если у них будет возможность тренироваться всерьез.

Е.СЕВАСТЬЯНОВА