

Б В ЧЕМ СИЛА, ПРАТ?

Что такое «сила», «сильный человек» или «небесная сила»? Хорошо ли быть сильным самому, или лучше быть слабым, но чтобы рядом был кто-то сильный или кто-то думал о тебе сверху? Прямо или косвенно об этом рассуждают два незаурядных человека, причем полные тезки – Александры Евгеньевичи – и оба в прямом и переносном смысле – Учителя. Учитель математики – Попов – в конце номера, а тренер по дзюдо – Миллер – ответит на вопросы бк непосредственно здесь...

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Журнал **бк** безвозмездно, то есть даром, предоставляет свои страницы всем ныне здравствующим Александрам Евгеньевичам для публикации своих глубокомысленных суждений по теме очередного номера **бк** — «Концепт».

Примечание
Столь пристрастный выбор обусловлен тем, что инициалы «А» и «Е» красноречиво свидетельствуют о происхождении данного биологического вида непосредственно от прародителей — Адама и Евы, а посему имеют первостатейное, библейское звучание и значение.

— Александр Евгеньевич, к понятию «сила» можно ведь подойти с разных сторон.

— И, наверное, в первую очередь приходит на ум физическая, мышечная сила — но есть и сила духа, и сила мысли, и еще много выражений этого понятия. Для меня самая подкупающая — «сила духа». Всю сознательную жизнь я проработал тренером и точно знаю, что сила духа выше силы мышечной. Сильный характер в 95 случаях из 100 победит силу мышц. Но еще выше — сила интеллекта! В жизни всегда надо опираться на силу духа, силу человеческого стержня, внутренний кодекс своих принципов, мыслей и поведения.

— Но и на физическое состояние собственного тела, как священного сосуда жизни.

— Очень хорошо, когда духовная сила подкреплена силой мышечной, хотя это чистая механика. Любая физическая сила меркнет без силы воли и интеллекта, что многократно доказывалось особенно в экстремальных ситуациях. А самое главное — сохранить свой стержень. Он как позвоночный столб, хребет судьбы. Он хрупкий, как графит, стоит его поломать — и никогда не восстановишь, не склеишь, по нему уже не потекут нервные импульсы и энергетические потоки. Это, разумеется, — образ. Каждый человек в жизни испытывает состояние кризиса, выбора пути, судьбоносного решения. Что важнее: деньги или совесть, поступок или уход в сторону, конфликт или компромисс... Это все относится к стержневой системе. Человек поступает так, как его воспитали родители, учителя, как он себя (сам себя) внутри построил. Слабые

физически, могут быть сильными духом, могут рискнуть жизнью — но дать отпор грубой силе...

— Интересна селекция потенциальных атлетов из детей, которых родители приводят в спорт. Вам сразу видно, что ребенок с волевым характером, с внутренней силой, хоть и слабоват телцем? Или, напротив: от природы малец физически крепкий, а дух слабый. Почему здесь нет прямой корреляции, типа «в здоровом теле — здоровый дух»?

— Есть такое выражение: «Бог два раза в один карман не кладет». Физическая одаренность и незаурядные морально-волевые качества вместе бывают крайне редко, это такой выдающийся мазок божий! А в жизни, как правило, одни качества есть, зато не хватает других. Задача тренера, учителя — разглядеть и оценить потенциал атлета по многим параметрам. В этом заключен тренерский дар. Конечно, есть и профессиональная селекция, опирающаяся на массу инструментальных методов диагностики психофизических кондиций атлетов. Но надо ясно понимать перспективу: кому — спорт высших достижений, а кому — спортивные занятия просто могут заложить хороший фундамент для какой-то иной

профессиональной карьеры. Это очень большая тема. Инструментальными методами можно определить и типы нервной деятельности, и состояние сердечнососудистой системы, и массу других характеристик...

— Наверное, несложно измерить мышечную силу, протестировать скоростные параметры, реакцию, пределы выносливости, качество мышечных волокон... Но как измерить силу духа?

— Есть косвенные моменты, позволяющие ее оценить. Например, простой тест: три глубоких вдоха и выдоха — и задержка дыхания на выдохе. Кто умеет терпеть, может в два раза дольше удерживать дыхание более сильного физически, но зато слабее духом. И я знаю человека в сборной команде России, который способен терпеть до «отключки», пока сам не вырубится, потеряет сознание. Вот какой бывает порог терпения. Сила воли проявляется в умении терпеть боль, безмерную усталость. А еще есть сила характера. Такой атлет входит в квадрат только с одной целью — победить. Слабый духом, несмотря на свою тренированность, часто не способен преодолеть волевого противника, пусть он слабее технически и физически.

Александр Евгеньевич Попов и Александр Евгеньевич Миллер



— Известно еще одно наблюдение от древних воинов, спартацев — тест на стресс, на испуг. Один — бледнеет, а другой — краснеет.

— Тот, кто бледнеет, — не годится, у него происходит спазм, и организм резко теряет свой потенциал. Зато у того, кто краснеет, кровь начинает гнать адреналин и все ресурсы человека мгновенно мобилизуются.

— А кто предпочтительнее? У одного мгновенная реакция на стресс, даже на грани истерики, но человек сразу предпринимает набор каких-то действий. А у другого — реакция заторможенная, может быть, он пытается просканировать ситуацию, осмыслить ее, прежде чем что-то сделать. Есть такого рода тесты?

— Человек, который быстро переходит к действиям, это, как правило, средне-сильная или сильная нервная система, — это сангвиник, человек, имеющий опыт противоборств. Он попадает в родную стихию — и начинает моментально действовать, отзываться на внешние раздражители. Второй — меланхолик или флегматик — тот на 100% опоздает. Он не привык постоянно бороться с кем-то, преодолевать себя. Вот два полюса. Но еще есть большой промежуточный коридор, где одни качества переходят в другие. Меланхолики, флегматики — безоружны в стрессе. Сангвиники — всегда готовы к бою, испытаниям...

— Интересны люди сильные духом уже после того, как они выходят из активной фазы деятельности, например, спортивной карьеры. Есть ли у вас красноречивые примеры поведения сильных духом людей на «финишной прямой» своей судьбы? Почему сила духа важнее всего? Потому, что она всегда с тобой, пока ты уже совсем не испустил дух?..

— Проблема ухода из большого спорта актуальна всегда и для всех. Как адаптироваться к другой жизни, как изменить поведенческие схемы? Атлет привыкает постоянно вести единоборство, он пытается провести такую модель поведения в жизнь, он борется с окружающей средой, с ближним и дальним, он хочет непременно выйти победителем и за пределом спортивной арены. Поэтому надо много работать над собой, чтобы из спортивной жизни высших достижений — перейти в нормальную, человеческую. Могу привести примеры и положительные, и отрицательные. Один пример — последние годы жизни великого борца — Григория Веричева. Мы с ним были близки до конца его дней, друг другу помогали. Веричев был очень сильным в сборной страны, он всегда и со всеми боролся: с соперниками, с родным обществом «Динамо», с тренерами сборной, с судьями. И побеждал много, много раз. Но когда он ушел из спорта — то практически сразу потерял темп, волю к жизни. Это совпало и с тем, что рухнула прежняя формация, развалилась империя, кардинально изменились «общественные отношения» и «производительные силы», если называть все принятыми штампами. Но, например, некоторые атлеты, коллеги по сборной, куда менее именитые, чем Веричев,

сумели адаптироваться к новому режиму, устроили свой бизнес и зажили припеваючи. А с Гришей случилась драма. Думаю, отчасти его сбilo с пути то, что он в эти самые переломные годы в самом начале 90-х поехал в Японию, где выступал в кетче — эдаком шоу, боях без правил. Что-то там заработал, но фактически эта замануха сбila его с дороги. Он мог бы здесь, дома, найти свой путь, но потерял темп, время... время жизни. Потом вернулся, а его вчерашние товарищи ушли далеко вперед. И Гриша ослаб. Насколько он был силен в спорте, настолько оказался слабым в жизни. Реальные обстоятельства стали его ломать, он не успевал реагировать на них. Когда атлет был на вершине, ему все были обязаны — и государство, и все-все вокруг должны были его обеспечивать. И Веричев думал, что так будет всю оставшуюся жизнь. Ан нет! Я ему приговаривал: «Гриша, старая слава новую любит, люди Ленина забыли, а тебя, думаешь, будут помнить? Никому ты не нужен — или переходи в другое качество, или останешься на обочине...» Что и произошло. Великий спортсмен стал пить, спиваться... И когда он это осознал, то уже не боялся смерти. Я пытался его вытащить, но он мне прямо сказал: «Я тебе, конечно, признателен, но лучше похороните меня — и все».

— Даже если ты — сильный духом спортсмен, это — не гарантия, что справишься со всей оставшейся жизнью...

— Да, это не гарантия. А может быть близкие люди не нашли самых важных слов, аргументов, чтобы его удержать на плаву. Гриша ведь слыл мудрым по жизни человеком. Правда, он был постоянно занят в спорте, но народную природную мудрость у него было не отнять. Он прекрасно чувствовал фальшь, здорово ориентировался в людях, обстоятельствах. Но жизнь сама его направила в другие русла, он не смог эти русла изменить.

— Наверное, все усугубилось тем, что мир поменялся...

— Да, причем, глобально. Он был звездой в советской системе. А тут произошел полный переворот сознания и ценностей. И стало уже наплевать на тех, кто что-то делал для страны. И вообще наплевать на все. Вот такие факторы в комплексе и выбили его из седла.

— А есть позитивные примеры, когда сильный спортсмен, достигший мировых вершин, преодолевает уход с Олимпа — и находит смысл и соизмеримые вершины в другом деле? Может, даже не обязательно они внешние. Но внутри себя он находит, обретает себя?

— Назову Александра Карелина, который тоже переживал поражение на своей четвертой олимпиаде в Сиднее. Он глубоко страдал, долго. Я думаю, депутатство помешало ему стать четырехкратным олимпийским чемпионом... Но Карелин нашел свою нишу, он ведь всегда самообразовывался, упирался, цеплялся за реальную жизнь. Меня поражает его высокий уровень культуры, его отношение к людям, к тренерам — справедливое, по высшим меркам человеческое отношение. И такой же

был Иван Ярыгин. Как подкупали отношения великого борца со своим тренером Дмитрием Миндиашвили. Редкие отношения в спорте! Ведь большинство тренеров и спортсменов расходятся по судьбе.

— Хотелось бы заглянуть внутрь мирового рекордсмена. Человек установил рекорд, в это мгновение он — самый сильный в мире. А в следующее мгновение уже понимает, что этот рекорд он уже никогда не побьет. Его побьют другие. Или, например, в борьбе — вот взял атлет олимпийское золото — и осознает, что больше ничего подобного в жизни он не достигнет. Что у него внутри происходит?

— А внутри происходит большое мучение. На вершине ведь трудно сидеть — она острая. И надо сразу спускаться к подножью, опять надевать робу — и начинать пахать, напрочь забыв, что ты — олимпийский чемпион. Не сможешь забыть — уже никем не станешь. Здесь важно грамотно составить программу постепенного выхода на гроссмейстерский уровень. Если ошибешься в алгоритме, то быстро потеряешь себя и в спорте, и даже в жизни. Поэтому, когда человек достигает высоких результатов, то со стороны многим кажется, что все у него здорово и хорошо. А на самом деле — чем ты выше забрался, тем в тебе больше сомнений и мук внутри. Вот такой парадокс.

— Есть такой уже хрестоматийный вопрос: «В чем сила, брат?» А может она просто в радостном отношении к жизни. Это не означает какую-то дебильную радость, это радость благодарения...

— Радость бытия, что ты вообще родился на белый свет, что ты живешь отмерянный тебе срок... И каким бы этот срок ни был — все равно он бесконечен! Если ты живешь каждым мгновением — то это бесконечность.

— И как этой «радости» отдаваться в момент высшего успеха, стоя на олимпийском пьедестале. Ведь умный человек точно знает, что ему надо, словно Сизифу, сразу спускаться за укатившимся вниз камнем и опять тащить его в гору. И... снова радоваться этому процессу.

— Если говорить о силе радости, я всегда возвращаюсь в свое советское детство. И понимаю, насколько люди были чище! Пусть нынешняя молодежь воспринимает это, как хочет, но тогда, лет пятьдесят назад, мы умели радоваться не только за себя, а за всех, за всю страну. Помню, хоть и был маленьким, как в послевоенные годы люди проводили «Дни здоровья». Да, сейчас атрибутика в десять раз лучше, напитки, закуски, шарик — но они не вызывают тех эмоций. А раньше я видел много радостных взрослых людей, видел, как любой мог прийти друг к другу в гости, как они жили, пели... К сожалению, от этого не осталось и следа. Смена общественно-экономической формации создала нового человека, которому ближе тезис: «человек человеку волк». Я наблюдал и то время, и вижу это... Мне в жизни повезло, я многих чемпионов подготовил, много раз я испытывал радость за своих воспитанников... И я понял, что не надо это

идеализировать, будто ты свершил что-то шибко великое. Особенно в последние лет двадцать люди разучились радоваться друг за друга. Ну, выиграл кто-то — ну и ладно, «ему повезло». Я научился не ждать великих, искренних признаний, понимаю, что по-настоящему радоваться могут только люди, которые постигли самую глубину жизни, но процент таких людей очень мал. И поэтому к достижениям я отношусь просто как к летописи своей деятельности, и не жду восхищений со стороны, зная психологию человека. Человек по-прежнему не изжил зависть, в лучшем случае он просто промолчит, в худшем случае скажет что-то грязное. Я не идеализирую реальность. А больше всего меня интригует и заводит то, что с 1975 года, когда занялся тренерской деятельностью, я ни одного дня не жил без цели. Это мой главный двигатель. И когда стал олимпийским чемпионом Мансур Исаев, я сразу поставил следующую цель. Какую? Не скажу, но она определена. Если бы ее не было — я бы перестал работать. Лучше цели не озвучивать, недаром говорят: если хочешь рассмешить Всевышнего — расскажи о своих планах.

— Выходит, что радость — в пути. Не в моменте достижения цели, а в процессе. Вы увидели талантливого ученика — и у вас глаза загорелись. Предвкушение радости. Что-то начинаешь делать — и получается. Очередная цель достигнута. Да, кто-то завидует, кто-то радуется, а кто-то думает: «Как хорошо Миллер устроился — тренер олимпийского чемпиона, свежо мужику...»

— Да, как в том анекдоте: вот в очередной раз подскользнулся на арбузной корке... и так много раз! По большому счету, наше время сформировало хапуг, людей одного-двух хапков. Они ничего не делают долгосрочное, фундаментальное. Это спринтеры-однодневки. А стране нашей надобно заниматься чем-то глубоким, фундаментальным, тем, что даст результат через многие годы. Китайцы, приехавшие в Россию, наверное, думают так: да, мы сейчас еще рабское поколение, но наше четвертое поколение будет хозяевами.

— Китай ведь самая мощная цивилизационная конструкция за всю историю человечества.

— А у нас сегодня сплошной дефицит: и совести, и любви к родине, и отношения к своему народу. Эти дефициты надо убирать... Конечно, от всех пороков не избавиться, но глобальный-то путь должен быть начертан. А мы сейчас живем и работаем по принципу «бездельников у костра». Сидит курултай у костра, и костровой говорит: «Что будем делать — подбросим или подвинемся?» — Бездельники в ответ: «Подвинемся, а подбрасывать не будем...» Так и мы приближаемся к затухающему костру. Его угли уже не согреют, они остынут — и конец. А чтобы этого не случилось, количество людей, «подбрасывающих полешки», должно постоянно увеличиваться и тогда огонь костра осветит путь к настоящему возрождению России. **БК**