



# БОРЬБА ЗА БОРЬБУ

**Александр КАРЕЛИН**, борец греко-римского стиля, трехкратный Олимпийский чемпион, 9-кратный чемпион мира, кавалер ордена «Герой России», член комитета Государственной Думы РФ по международным делам

■ ■ ■ Эпиграфом к этой статье могут стать слова великого русского классика Михаила Юрьевича Лермонтова: «Так жизнь скучна, когда боренья нет».

**Ч**еловек рождается в борьбе, у нас иммунная система – это проявление борьбы с внешними факторами, это

то, что тренирует и мобилизует силы организма. Спорт – одна из адаптированных к восприятию форм воспитания. Для родителей это возможность без нотаций, без давления на психику ребенка, без лишних слов привить уважение к труду, вообще к любым усилиям, в том числе и физическим. Мой личный опыт: начав регулярно тренироваться, понял, что

учиться стало легче, пришло понимание, я начал ценить то, к чему раньше относился как к должному.

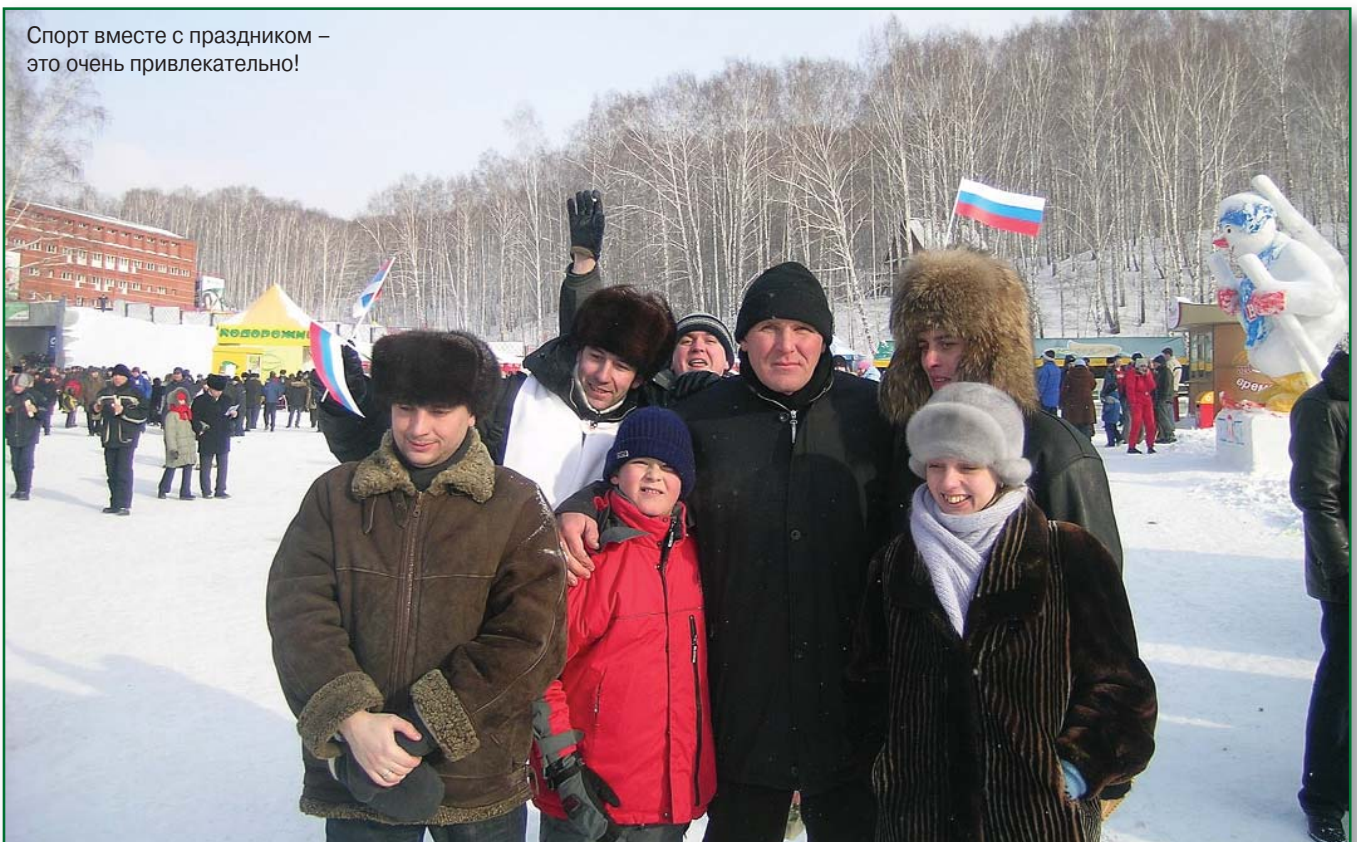
Не столь принципиально, занимается ли молодой человек олимпийским или неолимпийским видом единоборств. Важно, что он занят делом, увлечен работой над собой. Спорт вообще оказывает сильное влияние на формирование личности – в этом

плане и в олимпийских, и в неолимпийских дисциплинах заложен колоссальный потенциал. Борьба формирует две основные вещи: целеустремленность и трудолюбие. Все остальное – это развитие темы: воля к победе, упорство, пресловутый характер борца. Общий принцип для всех единоборств: отвечать за себя, за свои поступки, не апеллировать к невыгодным обстоятельствам, при этом, четко понимать, что коррективы могут быть внесены до того как вышел на поединок, столкнулся с соперником. И как аксиома, не пред-

основном у молодых людей в этом возрасте весь организм, костно-мышечная система готовы к объемным нагрузкам. А с точки зрения психологии, подросток уже готов оценить и проанализировать свои действия, понять, какие перемены происходят в результате той или иной работы на тренировках. Есть и другой опыт, когда набирают в группы мальчишек в возрасте 7-8 лет. Там совершенно иная методика работы, первое время тренеры не «грузят» своих подопечных, больше внимания уделяют спортивным

каза, Сибири, русский кулачный бой, татаро-башкирская борьба и другие. Причем борьба рассматривается не только, как вид физической активности, но в первую очередь как явление богатой национальной культуры, тесно связанное с эпосом, фольклорными песнями. Это хорошо, если первое знакомство с единоборствами, первый «боевой» опыт, дети получают на народных праздниках и фестивалях, таких как Сабантуй, Эл-Ойын, Масленица. Это элемент ненавязчивой селекционной работы. Еще одно обстоятельство, объеди-

Спорт вместе с праздником – это очень привлекательно!



полагающая обсуждений: «Сильным всегда везет!». Смысл высказывания в том, что если ты проиграл, значит, твой оппонент был более убедителен в реализации своей цели.

Именно поэтому оптимальный возраст для начала занятий единоборствами – когда человек осознанно приходит в борьбу. Отечественная методика предполагает принимать в борцовские секции в 10 – 12 лет, я начал заниматься борьбой в 14. В

играм, развитию общей выносливости, координации. И эти методики тоже приносят плоды. У представителей восточных единоборств свои взгляды на вопросы, когда лучше начинать заниматься, в у-шу, каратэ, таэквондо, ребята приходят в 4 – 5 лет и это тоже оправданно.

Россия – многонациональная страна, в каждом регионе есть свои, характерные виды единоборств: национальная борьба народов Кав-

няющее национальные и спортивные виды единоборств – схожесть в правилах. Например, в правилах бурятской борьбы есть сходства с правилами борьбы вольной и греко-римской. Многообразие традиций, видов национальных единоборств – это то, что позволяет российским атлетам доминировать в олимпийских и неолимпийских борцовских дисциплинах. Всем известна борьба самбо – синтезированный «продукт»,



вобравший в себя различные отечественные и зарубежные техники самозащиты без оружия. Сначала самбо имело чисто прикладное значение, использовалось для специальной подготовки сотрудников подразделений ОГПУ, внутренних

цесс пошел именно из России, инициатором создания федерации выступил мой товарищ, обладатель Кубка мира по греко-римской борьбе, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер СССР, Президент Международной и Все-

атлетам-ветеранам (а ветеранами в борьбе становятся после 35 лет) продлить свою жизнь в большом спорте. На турнирах, в числе участников можно увидеть ребят, которые имеют достойные результаты в греко-римской и вольной борьбе, в дзюдо, самбо. Все потому что энтузиасты спортивных единоборств нашли приемлемый формат для всех представителей различных национальных школ борьбы на поясах, сохранили динамику и красоту этого вида состязаний.

Появление новых видов спортивных единоборств в России, естественно имеет позитивное значение. Обостряется конкуренция между различными видами борьбы, и в некоторых случаях идет отток занимающихся из «традиционных» секций и школ – тоже полезно. Количество квалифицированных тренеров, наличие спортивных залов, слаженная работа федераций – это то, что позволит привлечь детей и подростков на занятия. Может показаться, что восточные единоборства, с их богатым арсеналом стилей, бросковых и ударных школ, находятся в более выигрышном положении, но это – не факт. Например, у нас в Новосибирской области греко-римской борьбой занимаются бесплатно, а в секциях каратэ за деньги – уже аргумент для родителей в современных экономических условиях. Проблема лежит в другой плоскости. Если представители федераций не станут замыкаться, выжидать, когда им помогут, а проработают варианты сотрудничества с органами государственной власти, взаимодействия с корпоративными бюджетами, будут инициировать создание попечительских и наблюдательных советов, то у них появится возможность эффективно заниматься пропагандой занятий борьбой, создавать условия для роста спортивного мастерства, социальной поддержки перспективных спортсменов, действующих атлетов и ветеранов. Задел просто огромный, масса пово-



дел, но в 1938 году получило официальный статус – вида спортивного единоборства в СССР, а с 1966 года получило международное признание. Опыт развития самбо, дает представление, какие яркие методики, богатые традиции имеет борьба, русский кулачный бой. Самбо – пример, как можно все это обобщить и синтезировать в понятный вид спорта. А самый свежий пример – это становление международной федерации борьбы на поясах (куреш). Про-

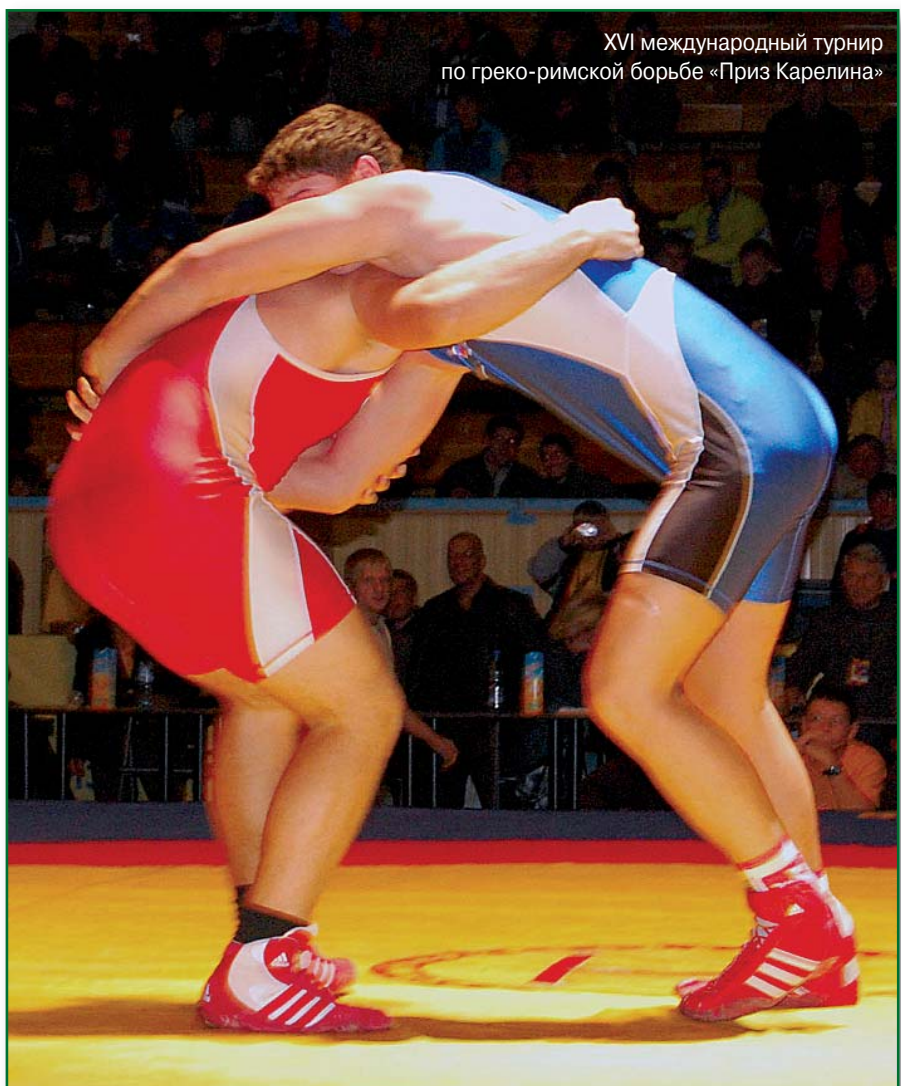
российской федерации борьбы на поясах, член ЮНЕСКО по вопросам развития народных видов борьбы Риф Гайнанов. Уже проведено 8 чемпионатов мира с широким представительством атлетов из стран Старого и Нового Света, при выработке регламента состязаний учтены многие традиции, сформулированы четкие и понятные правила, первенства планеты проходят под патронатом ЮНЕСКО. Куреш объединил и действующих борцов, но он же позволил

дов приложения своих сил для пропаганды и популяризации спорта. Только вовлечение в работу огромного количества людей позволит добиться сбалансированного состояния федерации, как с точки зрения материальной, так и (самое главное) организационной. К сожалению, случается и такое, что даже при наличии средств и спортивных арен, мы не можем обеспечить массовость, и как следствие, нет высоких результатов. Бывает, что тренеры, инструкторы не хотят объединяться, считают, что «работать на себя» выгоднее. Но это решает только локальный вопрос – дает заработок, – а в стратегическом плане, такая линия поведения проигрывает, так как лишает воспитанников этих секций возможности участвовать в крупных, представительных состязаниях, ставит существование секции в прямую зависимость от воли арендодателей. В то время, как у представителей клубов, входящих в федерации, работающих по общим правилам, есть больше шансов решать текущие вопросы обеспечения жизнедеятельности. В «Карелин-Фонде» есть такой девиз – «Объединяясь – побеждаем», и на мой взгляд – это достойная стратегия. Так что главное не занимать выжидательную позицию, а, используя новаторские подходы, развиваться, адекватно вниманию, заботе, заинтересованности, проявляемых нашим государством.

Очевидно, что в современных условиях, спорт, физкультура, в России, переживают период возрождения. Традиций, заложенные в СССР, получают новое звучание. С одной стороны, несмотря ни на какие трудности, стараниями энтузиастов, удалось сохранить тренеров, способных привить детям любовь к занятиям спортом, с другой – появилось больше возможностей в плане строительства новых спортивных баз, обеспечения экипировкой, инвентарем, организации поездок на российские и международные состязания. Наставники снова, как и во времена

Советского Союза, ходят по школам и приглашают на тренировки. Я тоже пришел в борьбу после визита моего бессменного наставника, заслуженного тренера СССР Виктора Михайловича Кузнецова в школу № 19 города Новосибирска. Кузнецов пригласил меня и еще 20 сверстников на тренировку в секцию классической борьбы Новосибирского электротехнического института (ныне Новосибирский Государственный Технический Университет). Помню в деталях свои впечатления: огромный, светлый, игровой зал НЭТИ, по

нировке Виктор Михайлович сказал простые слова: «Хотите чего-то добиться в борьбе – нельзя пропускать тренировки» и еще «главное не место на пьедестале, а процесс достижения цели, самосовершенствования, работы над собой». Как говорят, «совершенству нет предела», значит, не следует жить старыми заслугами. У Владимира Семеновича Высоцкого есть такие слова: «Лучше гор, могут быть только горы, на которых еще не бывал». Полностью согласен с этой формулировкой. Я – «продукт» методики Виктора Михай-



XVI международный турнир по греко-римской борьбе «Приз Карелина»

сравнению с теми секциями, где я пробовал заниматься другими видами спорта, разительно контрастировал. Простор – вот, что в первую очередь привлекло. Уже на первой тре-

нировке Виктор Михайлович сказал простые слова: «Хотите чего-то добиться в борьбе – нельзя пропускать тренировки» и еще «главное не место на пьедестале, а процесс достижения цели, самосовершенствования, работы над собой». Как говорят, «совершенству нет предела», значит, не следует жить старыми заслугами. У Владимира Семеновича Высоцкого есть такие слова: «Лучше гор, могут быть только горы, на которых еще не бывал». Полностью согласен с этой формулировкой. Я – «продукт» методики Виктора Михай-



Работать со спортом должны профессионалы.  
Китай 2008.

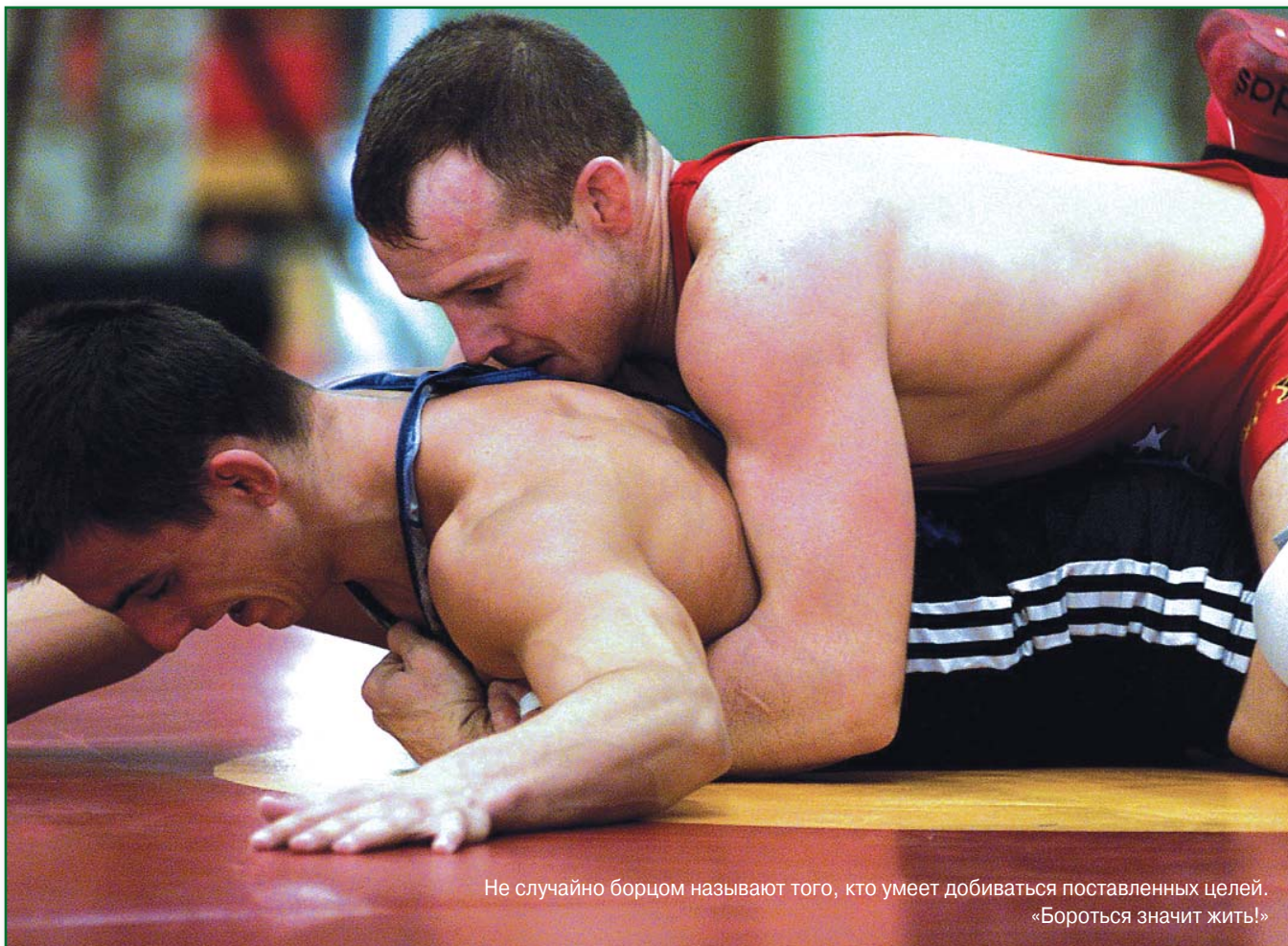
он никогда не давил авторитетом, штампами, он не заигрывал с учениками, не был категорично резок, но не был и излишне сентиментален. В нашем зале тренировались и дзюдоисты, и каратисты, Кузнецов адаптировал некоторые их упражнения и методики к условиям греко-римской борьбы. Конечно, мне повезло, что я попал в секцию к Виктору Михайловичу, ведь достижения спортсмена – это результат эффективности союза ученика и наставника. Философия этого тандема – готовность к обоюдному подчинению, к безграничному доверию ради достижения результата. Тренер не должен делать одолжение ученику, делаясь методикой, а ученик не должен делать одолжения, выполняя задания. Только совместная работа, общение позволит найти правильный путь, выбрать «коронный» прием, выработать свой стиль ведения поединка. Кузнецов

всегда советовал, попробуй тот прием, попробуй этот. До меня, «обратный пояс» у тяжеловесов мало кто делал, но именно «обратный» стал, как писали в газетах, моей визитной карточкой. Даже с точки зрения практичности – при хорошей амплитуде, «обратный» давал 5 баллов преимущества, два обратных – чистая техническая победа, быстро и красиво, надо только два раза «выложиться». Рационализм в распределении сил на дистанции от первой схватки до финала. По правде говоря, иногда хватало и одного броска, редко, кто-то из соперников хотел, по несколько раз, «летать со второго этажа», порой, сами ложились на лопатки, хотя и с амбициями, и с физическими данными все у них было в порядке.

Сегодня Виктор Михайлович продолжает работать, при «Карелин-Фонде» действует его школа греко-

римской борьбы, и кроме детей и подростков сюда приходят заниматься ветераны. Ведь не каждый может стать великим чемпионом, но у каждого есть шанс стать мастером. А навыки, полученные на занятиях единоборствами, помогают стать сильным и успешным не только «на ковре».

Уже второй десяток лет, в мире активно развивается борцовское ветеранское движение, проводятся национальные первенства, чемпионаты мира. Почему многие снова начинают заниматься в более старшем возрасте? Да потому, что могут в деталях осознать свои ощущения и понимают, как хорошо себя чувствует человек после изнурительной тренировки, как голова разгружается, когда тело гудит. Они готовы отказаться от пятничных вечерних посиделок, от застолий потому, что в субботу утром надо идти на тренировку.



Не случайно борцом называют того, кто умеет добиваться поставленных целей.  
«Бороться значит жить!»

Их жизнь, как и в молодости, подчинена режиму, подготовке к соревнованиям, а дисциплина – это лучший помощник в достижении результатов. Категория ветеранов начинается с 35 лет, а самому возрастному участнику может быть даже под 80 лет... И это еще один хороший пример для детей и подростков. В школе Кузнецова ветераны тренируются вместе с ребятами группы спортивного совершенства, и, глядя на старших товарищей, молодым, просто совесть не позволяет тренироваться с меньшим усердием – такой вот стимул, такой воспитательный эффект.

Что еще помогает в формировании характера юным борцам? Ответу так: активный образ жизни. В этом плане, именно для начинающих спортсменов, особую ценность представляют различные виды национального спорта: лапта, городки, конные соревнования, любой вид

активности, где молодые люди могут помериться силами, проявить себя, больше побыть на свежем воздухе. Привлекателен формат фестиваля, такой, например как Сабантуй. Активный отдых – это смена физической нагрузки: в сборной по греко-римской борьбе во все времена в дни отдыха принято играть в борцовский баскетбол. В таких матчах в нашем индивидуальном виде спорта формируется командный дух, где «один за всех, и все за одного». Чем будет шире выбор этих национальных видов, тем лучше. Россияне – это нация со вселенским предназначением, мы сильны своими традициями. Для будущих борцов важно чувствовать себя значимыми, узнаваемыми, чтобы слово «борец» воспринималось как комплимент. В борьбе много выражений, имеющих значение и в нашей повседневной жизни. Их смысл сводится к простым

вещам: надо быть последовательным, требовательным к себе, внимательным к окружающим. Борьба учит быть хозяином своей судьбы, не загрязнять себя «вредными» привычками, не мусорить – в буквальном смысле. История развития мира, философской мысли, культуры – это и история борьбы. Есть немало «формул», «подсказок», советов, как жить правильно. Некоторая их аллегоричность – это то, что привлекает внимание, дает нам возможность адаптировать послания из прошлого к сегодняшней реальности. «Не Боги горшки обжигают», «Дорогу осилит идущий», «Бороться значит жить!» – все эти мудрости взяты из той же серии высказываний о вере в правильность выбранного пути, о трудолюбии, о готовности к служению, о способности развиваться и подчинять обстоятельства себе!

