

ДМИТРИЙ НОСОВ



# МОЯ БОРЬБА

ПРЕОДОЛЕНИЕ РОЖДАЕТ  
ЛИЧНОСТЬ



12+

Дмитрий Носов

**Моя Борьба**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

## **Носов Д. Ю.**

Моя Борьба / Д. Ю. Носов — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Книга «Моя борьба» основана на дневнике, который я вел на протяжении всей спортивной карьеры. Как занять место на олимпийской вершине? Как продолжить бороться после тяжелейших травм? Как построить карьеру после ухода из большого спорта? Столкнувшись с этими вопросами в жизни, я искал на них ответы, преодолевая преграды, преодолевая себя. И сейчас я готов рассказать об этом. Дмитрий Носов.

## Содержание

От автора	5
Город детства Чита–46	6
Начальная школа. Первые уроки мужества	12
До поступления в «Самбо–70». Переезд в Москву	14
Школа чемпионов «Самбо–70»	23
Дисциплина и самоконтроль	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

## От автора

Мудрые учатся на чужих ошибках, умные – на своих, и только глупцы не учатся совсем. Если вы держите в руках эту книгу, значит, скорее всего, относитесь к первым двум категориям.

Книга «Моя борьба» основана на дневнике, который я вел на протяжении всей спортивной карьеры. Но это не просто биография, это учебное пособие для человека, который ставит перед собой высокие цели, как спортивные, так и жизненные. Я подробно описал систему моей подготовки к олимпийским играм и теперь открыто делюсь своими персональными секретами.

Как занять место на олимпийской вершине? Как продолжить бороться после тяжелейших травм? Как построить карьеру после ухода из большого спорта? Столкнувшись с этими вопросами в жизни, я искал на них ответы, преодолевая преграды, преодолевая себя. И сейчас я готов рассказать об этом.

Я думаю, что эта книга сможет многому научить, подскажет, как достичь тех высот, которых вы действительно достойны.

Моя борьба – мое преодоление!

*Дмитрий Носов, заслуженный мастер спорта, призер XXVIII Олимпийских игр по дзюдо, общественный деятель, основатель и лидер движения «Антидилер»*

Только что я перечитал весь дневник, специально перечитал, вспомнил, как я готовился в этом году. Завтра будет ясен итог проделанной работы за всю сознательную жизнь. Я думаю, что секрет победы прост: надо настраиваться на каждую схватку и решать задачи в конкретной схватке, т. е. поэтапно. Просто делать то, что я умею, показывать, как я работал все это время и что наработал. Это цель моей жизни. Осталось совершить последний рывок, чтобы подняться на вершину. Выложиться до конца, чтобы ни о чем не пришлось жалеть. Мне кажется, что я сделал все в плане подготовки. Сейчас в меня верит Россия, верят моя Машулька, родители, друзья, одноклассники и самое главное – тренер. Так поверь же в себя сам! Поверь! Победи себя, и ты победишь всех! Я хочу сделать это ради своего тренера – в первую очередь, ради одноклассников и ради Самбо–70. Мой тренер достоин этого, потому что он пожертвовал всем и отдал все ради моей победы, и я должен завтра отдать все, чтобы я мог сказать ему: «Павел Владимирович, я дотянулся до звезды!».

В бой!

*Из дневника. 16 августа 2004 года, перед схваткой на летних Олимпийских Играх в Афинах*

## Город детства Чита–46

*Я понял, что нельзя поддаваться стадному чувству, что нужно быть собой, иметь свою голову на плечах в любой ситуации. Делай, что подсказывает совесть, даже если все против тебя. Нужно поступать по справедливости, а не следовать стадному инстинкту толпы.*

Наш путь – не случайный путь.

Поэтому сначала хочу рассказать о родителях – Юрии Евгеньевиче Но–сове и Марине Николаевне Носовой (Анисимовой).

Встретились родители в Коломне в 1979 году. Отец учился там в военном училище и рано жениться не собирался – считал, что сначала нужно сделать карьеру. Но сложилось иначе: родители познакомились, вскоре поженились и уехали в Читинскую область (ныне Забайкальский край), поскольку отца отправили служить в военный городок Чита–46 (сейчас это закрытое административно–территориальное образование «Горный»). В то время люди верили в свою страну и считали себя ее хозяевами. Если нужно было работать на другом конце страны – легко поднимались, ехали осваивать новые места, отправлялись навстречу труду и приключениям. Так сложилось и в нашей семье: отец, военный, получал назначение, и мама ехала за ним, всегда была рядом. Кем только не пришлось ей работать в то время! 9 апреля 1980 года на свет появился я – Носов Дмитрий Юрьевич. В свидетельстве о рождении записано, что местом моего рождения является Чита–46, но это не совсем так. Появился на свет я в Чите, а затем маму со мной перевезли в роддом нашего закрытого военного городка. В Чите–46 прошло мое раннее детство, и здесь со мной приключилось немало забавных и поучительных историй. О тех, что особенно запомнились, хочу рассказать.

В пору моего детства культовым, «топовым» фильмом для детей и подростков был «Остров сокровищ». Я под впечатлением от его просмотра решил подражать его героям. Взял лист бумаги и как мог нарисовал карту нашего и соседних дворов – собственную карту для поиска сокровищ! Как вы думаете, куда она привела меня? Конечно же, к песочнице! К сожалению, сокровищ я не нашел, но время провел весело.

Но далеко не все, что мне запомнилось в то время, носило безобидный характер. Случались и трудности, и опасности.

Помню, как в пять или шесть лет я чуть не утонул. Мы поехали купаться на пруд, и я занялся там измерением глубины. Сначала шагнул в воду на глубину ступни, потом – по щиколотку, по колено... Еще шаг – и я попадаю в яму и камнем иду ко дну! И тут со мной происходит что–то необычное. Я как будто вижу происходящее сверху и даю мысленный импульс отцу: «Повернись, тону!» И уже в следующее мгновение папины руки выдергивают меня из глубины. Я считаю это самым ярким и жутким детским воспоминанием.

Надо сказать, что с трех до семи лет я занимался плаванием. (Удивительно, но у нас в маленьком городке был бассейн. К сожалению, недавно побывав на «малой» родине, я обнаружил, что бассейн закрыт, остались только пустые стены.) Конечно, это не были серьезные спортивные занятия – скорее, оздоровительное плавание, но все же я на какое–то время вполне овладел этим навыком. Почему на какое–то? Потому что, перестав заниматься, я плавать разучился! И вернул себе эту способность уже в 13 лет вот при каких обстоятельствах. Мы с родителями отдыхали по турпутевке в Адлере на Черном море. В один из «пляжных» дней меня волной смыло с волнореза. И надо было выплыть, выжить! Конечно, утонуть бы мне не дали: рядом был отец и другие взрослые, которые вытащили бы меня из воды. Но в тот момент именно эта мысль пришла мне в голову: «Надо выжить во что бы то ни стало!» И я поплыл! Бил руками по воде и плыл. Я вдруг вспомнил, как это делается. А добравшись до берега, побе-

жал на волнорез и опять с него спрыгнул – нужно было закрепить обретенный заново навык и сохранить его уже навсегда. Сейчас я пишу эти строки на берегу Черного моря. Каждый день я проплываю по 2–3 км свободным стилем, что занимает у меня около часа.

В нашем военном городке часто прямо возле домов стояла боевая техника – танк или бронетранспортер; это было в порядке вещей: рядом располагалось стрельбище. В возрасте четырех–пяти лет (конечно, под контролем родителей) я уже стрелял из автомата! Точнее, просто нажимал на спусковой крючок: папа держал оружие, а я стрелял. В таких условиях я рос.

Однажды произошло вот что. В городке личные автомобили чаще всего оставляли открытыми, двери не запирали. А в машине отца одного моего друга лежал динамит. Друг об этом знал и потащил нас посмотреть. Открыл «бардачок» отцовской «Волги», и мы увидели динамитную шашку! Вот это было везение! Как не воспользоваться таким шансом! В то время «войнушка» была для нас самой любимой игрой.

Я хорошо помню ту небольшую бетонную плиту, на которую мы поставили снаряд, подожгли его и... Слава богу, я смотрел тогда много фильмов про войну и знал, что надо отбежать от места взрыва и закрыть уши. Я так и сделал, за мной последовал еще один мой товарищ. А двое других улеглись прямо под плитой – вроде как «спрятались». Взрыв прогремел мощный, и этих ребят нехило контузило: они ходили в совершенной прострации, полностью оглохшие от звукового удара. Слух вернулся к ним только спустя три дня. Конечно, был страшный скандал, и всыпали по первое число всем! Не обошлось мое детство и без совсем уж жутких ситуаций. У нас, мальчишек, принято было считать, что каждый подвал охранялся привидением или скелетом. Мы придумали, что днем «подвальное чудище» спит, но чутко. И нашей задачей было пробраться мимо него тихо, как мышь, не разбудив его. Но однажды мы таки наткнулись действительно на самый настоящий человеческий череп, точнее, на лицевую пластину, которая от него осталась. Тогда нам казалось, что это нормально, – такое же в каждом подвале должно быть по определению! И только спустя десятки лет я, вспоминая об этом, осознаю, что на самом деле это была вовсе не обыденная находка! Это ведь чья-то смерть! Но в то время мы этот страшный череп просто «обезвредили» – вынесли на солнце, раздробили на кусочки кирпичами и запрятали в разных уголках по всему двору. Да, сомнительная заслуга, но мы были детьми, жили сказками и не придали своей находке никакого значения.

Пора моего детства пришлась на 1980–е годы. Время тогда было непростое. К середине 80–х продукты начали буквально на глазах исчезать с полок магазинов. Не хочу сказать, что мы голодали, как было в давние годы становления советской власти, но выживали в основном благодаря сухому пайку, который выдавали отцу. Ну и матушке–природе спасибо – благо жили в тайге: тут тебе и грибы, и ягоды. Родители много работали. У мамы случались ночные смены, отец часто бывал в командировках или на ночных дежурствах. Мне приходилось оставаться дома одному уже с четырех лет, так что я рос очень самостоятельным мальчишкой. Родители доверяли мне даже в этом возрасте. Например, поручали мне сходить в магазин за покупками. Помню, однажды мама велела купить рыбу к обеду. Я отправился в магазин, а вернулся только спустя пару часов. На вопрос: «Почему так долго?» – честно ответил: «Стоял в очереди». Мама в недоумении: не бывает у нас в городке за рыбой таких жутких очередей! Пошла разузнать, в чем дело. Выяснилось: продавщица из рыбного отдела отлучилась, а я дисциплинированно ждал, когда она придет. Добрых полтора часа. Сказали купить – значит, надо купить. Дисциплина и ответственность! Хотя я был еще совсем ребенком, а такие вещи уже понимал.

Надо сказать, что дисциплина у нас в семье была очень жесткой. Запреты соблюдались неукоснительно. Иногда это приводило к неожиданным результатам. Как-то раз навестить нас приехал дедушка. (В то время мои бабушки и дедушки жили в Москве. И чтобы приехать к нам в Читу, им приходилось проделывать неблизкий путь.) Родители ушли на работу, а мы с дедушкой остались дома. В какой-то момент он захотел отдохнуть, присесть на диван, но я

его остановил: «Дедушка, на диван садиться нельзя! Или садись рядом со мной в кресло, или на пол». Сказал я это, выполняя родительское распоряжение. Когда папы и мамы нет дома, установленные правила нужно блюсти мне. И самому их не нарушать, и другим не позволять. Конечно, когда родители вернулись, эта история стала поводом для обсуждения, сдобренного смехом. Но, думаю, и предметом гордости за сына тоже.

Очень большую роль в формировании моего характера играл отец, хотя вмешивался он в процесс воспитания только тогда, когда это действительно было необходимо. Никаких каждодневных нравоучений от него я не слышал, просто он задавал мне вектор движения и, где нужно, – направлял меня, поправлял. Зачастую – своим примером. Считаю, что это главный фактор при воспитании детей. Вот, например, показательный случай.

Вечер, мы с мальчишками во дворе гоняемся за кошками. Кто первым бросил в них камень, уже не помню. Но это произошло – и вот я уже бросаю тоже. Извечное: «Все побежали, и я следом». Принцип коллективной безответственности: «Я не виноват, они первые начали!» Вроде и мерзко на душе, но остановиться невозможно. И тут я вижу: идет со службы отец. Подходит и спокойным тоном говорит: «Пойдем». Приводит домой и с порога маме: «Знаешь, Марина, не думал, что сын у нас – живодер. Мне так стыдно – я не хочу его видеть». В этот момент я осознал, что натворил. Это было гораздо действеннее любых нравоучений или наказаний.

Вот так просто отец умел поставить меня на место, показать, в чем я не прав. Случилось это, когда мне было всего четыре года, но я понял, что нельзя поддаваться стадному чувству, что нужно быть собой, иметь свою голову на плечах в любой ситуации. Делай, что подсказывает совесть, даже если все против тебя. Нужно поступать по справедливости, а не следовать стадному инстинкту толпы. С тех пор я верен этому принципу.

Вот такое сложное, но чаще все же веселое, интересное и очень неординарное выдалось у меня время взросления. Теперь, когда спустя годы я снова приехал в городок своего детства, он показался мне таким маленьким, таким крохотным. Сейчас здесь проживает всего–то четыре тысячи человек, стоят десятков старых четырех– или пятиэтажных домов – «хрущевки» и военная часть гарнизона. Наверное, две трети всей инфраструктуры – для военных целей. Остальное – магазины, медицина, школы. Все на бюджетном обеспечении. Такой вот маленький мирок, который в детстве мне казался, конечно, просто необъятным.

Завершая главу, могу добавить только одно: нужно возвращаться в города детства – нигде человек не почерпнет столько творческих сил и энергии, как в родных местах!



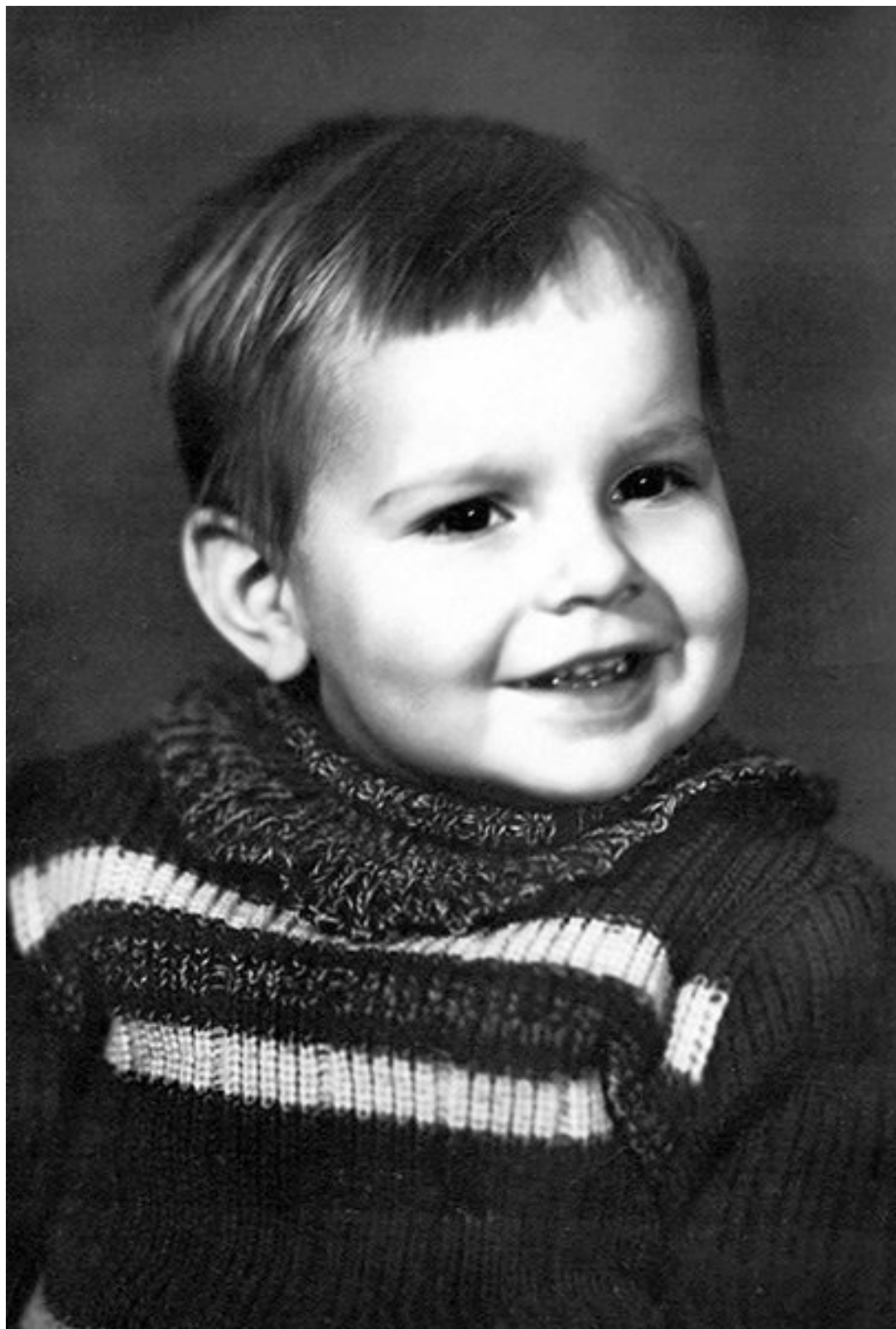
*1980 год*



*В 5 лет я уже пилил дрова с дядей*



*Грибник*



*1982 год*

## Начальная школа. Первые уроки мужества

*К моей маме приходит мама мальчика, с которым я подрался: «Ваш Димка избил моего сына!» мама: «Вам не стыдно приходить с такими жалобами ко мне? Ваш сын на три года старше, он же пятиклашка, а мой только во второй перешел!».*

В 1987 году мы переехали в славный город Ленинград. Конечно, после Читы–46 Ленинград производил на меня впечатление чего–то громадного и невообразимого. Самые высокие дома в Чите–46 были пятиэтажные, и население составляло тысяч восемь от силы, а тут – многомиллионный город с невероятной архитектурой! Все это поражало, будоражило воображение.

Хочу сказать, что для меня этот город навсегда останется Ленинградом, несмотря на его современное название. В этом самом Ленинграде я впервые увидел многие вещи – иномарки, полные витрины, толпы спешащих куда–то людей.

Именно здесь я и пошел в первый класс. Никогда не забуду свою первую школу номер 209 на улице Грибоедова, недалеко от кинотеатра «Спартак». Оценок в первом классе нам не ставили – вместо них были такие значки – «звездочки». Сейчас моей дочери ставят «солнышко». И это правильно – детям нужно понимать, что добросовестный человек не останется без поощрения.

В первом классе нас приняли в октябрята. Мудрая система, правильная идеология – шаг за шагом, работая над собой, получая новые знания – из октябрат мы стали пионерами, потом – комсомол. Брали не всякого, обсуждали на собраниях: достоин ли, что сделал полезного.

В том же 1987 году, когда я пошел в школу, я начал заниматься в шахматной секции Дома творчества и юннатов. Находился он в непосредственной близости от дома, где мы жили, и в нем работало несколько разных секций. Можно было посещать кружки юных натуралистов, но я выбрал шахматы. Это была моя первая серьезная спортивная секция.

В следующем учебном году я перешел в новую школу. Во втором классе для меня наступил такой жизненный период, когда я стал «сложным ребенком». Это отразилось на моем поведении в школе.

Был у меня в классе один–единственный конкурент. Звали его Никита. Все девчонки в классе делились поровну: одна половина симпатизировала мне, другая – ему. Мы с ним крепко дружили, но и дрались отчаянно. Никита был физически все же чуть сильнее меня, но я никогда не сдавался, хотя драки всегда были ожесточенные.

Примечателен такой случай (о нем рассказывала моя мама – сам я его не запомнил). Подхожу я однажды к ней и спрашиваю: «Мам, у нас в школе есть один мальчик, он постоянно дразнится – что мне делать?» Мама ответила:

«Ну, если ты видишь, что он дразнится, как–то неправильно себя ведет, – дай ему сдачи!». Я удивился: «Мам, так он на три головы меня выше, он старше!». Мама непоколебимо ответила: «Ну и что? Если чувствуешь за собой справедливость, если ты видишь, что тебя намеренно обижают или притесняют, – надо проявить свой характер. Только в этом случае тебя будут уважать».

Эти мамины слова так запали мне в душу, что я и по сей день их вспоминаю и следую им, если это необходимо. И вам, кстати, рекомендую сделать это для себя правилом.

А еще через неделю случилось вот что. К моей маме пришла мать дразнившего меня мальчика и пожаловалась: «Ваш Димка избил моего сына!». Мама: «Вам не стыдно приходить с такими жалобами ко мне? Ваш сын на три года старше! Ваш сын пятиклашка, а мой только во второй перешел».

Ближе к концу второго класса у меня начались довольно ощутимые проблемы с поведением. Я, как это водится, вырывал страницы из дневника, если мне ставили очередную двойку за поведение, и думал, что родители, конечно же, не узнают. Продлилось это, к моему счастью (хотя тогда я, конечно, считал, что к сожалению), недолго – буквально месяц. Когда из страниц дневника вдруг исчезла добрая половина листов, когда он изрядно «похудел», а из школы начали поступать звонки родителям, они поняли: что-то не так. Все мои хитрости вскоре разъяснились – конечно же, мне жутко влетело, побеседовали со мной жестко и начистоту.

Сегодня я очень благодарен этому периоду: считаю, что все мальчишки должны через него пройти, – только тогда мы начинаем меняться в лучшую сторону, браться за ум. И после этого случая я снова вернул себе лидерство в классе, начал приносить домой пятерки. По поведению, кстати, тоже показатели подтянул. Интересно: а сейчас ставят оценки по поведению?

Вот так я и воспитывался в те годы – своей семьей, родителями, Ленинградом, его дворами, его духом. К слову сказать, жили мы в центре, на Литейном проспекте, дом 25. Там располагалось офицерское общежитие (сейчас этого здания уже нет). Только на нашем этаже размещалось двадцать с лишним семей, и на всех была одна общая кухня. Как бы дико это сейчас ни звучало, но душа вообще не было! Мыться ходили в баню. Сейчас я понимаю: условия, в которых мы жили, были далеко не сладкие. А тогда казалось, что все нормально, что так и должно быть. Да, тридцатиградусный мороз, да, ты идешь мыться в соседний двор в баню – ну и что? Зато жили все очень дружно.

Вот в такой атмосфере я и рос – в атмосфере самого настоящего советского детства. В общежитиях, в лабиринтах центра Ленинграда, в постоянных драках за право быть мужчиной. Все это воспитывало характер. И когда впоследствии я переехал в Москву, то по духу оказался сильнее всех своих ровесников.

Наступил 1989 год. Он тоже стал для меня знаменательным, и не только для меня, для всей нашей страны. С прилавков начали исчезать продукты. Я отчетливо помню, как на протяжении нескольких месяцев, ничего, кроме консервов (каких-то голубцов с непонятным кашеобразным мясом) в магазинах не было. Чтобы купить кусок замороженной говяжьей печени, нужно было отстоять многие часы в бешеных очередях. Продовольственный кризис ясно давал понять: горбачевская перестройка заработала на полную катушку. Полгода мы питались этими несуразными консервами и не знали, наступят ли в жизни чуть более сытые времена. Другим семьям повезло чуть больше: у них были свои огороды.

Как-то к нам в школу пришли представители знаменитого ленинградского футбольного клуба «Зенит» – высмотреть талантливую молодежь. Я очень любил футбол и, надо сказать, очень неплохо в него играл! Во дворе и среди ребят из параллельных классов был одним из первых. Но когда нам дали простой тест (нужно было всего-то обвести стоячие пирамидки мячом), я очень сильно волновался, все их сбил и, как результат, отбор не прошел. Был этим страшно расстроен, может быть, даже плакал – сейчас уже не помню. Для меня это стало сильным ударом.

В том же году я познакомился с дзюдо. На Литейном была секция, я каким-то образом туда забрел и увидел борьбу с трибун. Мне очень понравилось: чувствовалась в этом такая внутренняя сила! Такой дух! Но на сами тренировки так и не попал.

А в 1990 году, когда я закончил третий класс, наша семья переехала в Москву...

## До поступления в «Самбо–70». Переезд в Москву

*Купить в то время самбовку было очень трудно, практически на грани возможного. Выходили мы из этой ситуации просто: срезали пуговицы со школьных пиджаков и затягивали их поясами от старого маминного халата. И вот такими оборванцами, с горящими глазами мы летели напрямик в зал на тренировки.*

*Мы переехали в Москву в 1990 году. До переезда одним из самых запоминающихся событий года было мое вступление в пионеры.*

*Туда просто так не брали, это право надо было заслужить! Это являлось стимулом, побуждало стать лучше, сильнее, умнее. А самосовершенствование и есть одна из главных задач нашей жизни.*

Я с гордостью вспоминаю, как мы получили пионерские галстуки, как нас учили их завязывать специальным узелком, и с какой гордостью мы вышли на улицу. Это были словно маленькие знамена! Невозможно забыть, как сердечно прохожие поздравляли детей в новеньких красных галстуках, – они понимали, насколько это важное событие в нашей жизни. У нас в классе всего несколько человек не стали пионерами, причем одна девочка отказалась сама! И мы не понимали, недоумевали: как можно было отказаться от такого?! Как это возможно?!

Октябренок–пионер–комсомолец... Это были «ступеньки» взросления, обретения ответственности, совершенно необходимые молодому человеку. И очень жаль, что сейчас этого нет, разве что в спорте осталось что–то похожее – разряды. Но, я считаю, в любой социальной сфере должна быть система совершенствования, система «ступеней мастерства». Она дает стимул для развития человека.

Первое время после переезда в Москву мы жили у моей бабушки – на Новоясеневском проспекте. Впоследствии здесь появились две новенькие станции метро – «Ясенево» и «Битцевский парк», а тогда в окрестностях нашего двора была сплошная стройка. Пацанами, вместе с братом и друзьями, мы не упускали ни одной возможности полазить по этой стройке, попрыгать на возводимых строительных конструкциях и называли эту свою «деятельность» «паркурром»!

А до того, как начали строить станцию метро «Ясенево», на этом месте рос огромный яблоневый сад. Мы с ребятами частенько заходили туда и набирали яблоки буквально мешками.

Я поступил сразу в пятый класс – 5 «А» класс 1103–й школы, рядом с домом. Это произошло потому, что в том году начался переход на 11-летнее школьное обучение, и мы буквально «перепрыгнули» через класс.

Мой ленинградский характер сразу дал себя знать. Буквально в первый же день в школе я вступил в конфликт: какой–то старшеклассник ненароком задел меня плечом. Я сразу его скрутил, «заломал», – и мгновенно по всей школе разлетелся слух: «Этого парня трогать нельзя – он жестко ставит любого на место!» Я был так воспитан: первым не лезть никогда, но и себя в обиду не давать. В пятом классе я подчас дубасил семиклассников, а в этом возрасте разница в два года – это ощутимо. И то, что я, младший, справлялся со старшими, производило впечатление на ребят. Они делали вывод: «Лучше не лезть».

В том же пятом классе я попытался возобновить свои занятия шахматами. Но так совпало, что пришел на занятие впервые, а там проводились так называемые «тестовые мини–турниры». Меня усадили играть с шестилетним мальчиком, и он меня обыграл! Я отчетливо помню горечь и стыд поражения! Как?! У меня, у пятиклассника, выиграл первоклашка?! Это была «трагедия», обернувшаяся для меня жесточайшим «репутационным ударом». После

такого оглушительного провала я ушел из шахмат и больше никогда не возвращался в секцию. Корю себя за это, но факт поражения признать обязан.

В конце 80–х – начале 90–х годов, когда открылись границы, в нашу страну хлынули иностранные фильмы на видеокассетах. И для меня, как и для многих, кумиром стал мастер единоборств Брюс Ли. Мы постоянно смотрели фильмы с ним, с Джеки Чаном и другими известными бойцами. Мы подражали этим великим актерам! Как следствие, в Москве одна за другой с невероятной скоростью открывались секции единоборств. Работала такая и в досуговом центре, где я занимался шахматами.

Увы, прозанимались мы с братом в ней только полгода. Вскоре она начала разваливаться, уж и не знаю почему. Тогда–то отец и сказал мне: «Сынок, а давай съездим посмотрим – недалеко, на «Теплом Стане», есть школа – «Самбо–70». Я еще подумал тогда про себя: «Самбо... Господи, это так немодно! Какое–то самбо, когда вокруг – ушу...» Сейчас, конечно, я улыбаюсь, вспоминая тогдашние свои размышления. И понимаю, насколько я был наивен. В конце концов папа взял меня за руку и все–таки привел в легендарную школу «Самбо–70», за что я ему теперь безмерно благодарен. Конечно, по сравнению с крохотной доморощенной секцией в досуговом центре контраст был впечатляющий. Мы попали в действительно огромную школу! В зале – три огромных ковра 12 \* 12 метров, железные батареи по стенам. Повсюду, где только можно, висели борцовки, самбовки... другими словами, царил полный хаос. У входа мы с папой наткнулись на какого–то мужичка в зеленом свитере, – он ремонтировал дыру в паркете.

На ковре играли в футбол ребята–самбисты. Я мысленно сравнил этих физически крепких, «накачанных», мощных пацанов с ребятами из моей секции ушу. Стало ясно: возникни такая необходимость – эти самбисты просто сравняли бы нас с землей за секунды! И тут же появилась мысль: хочу быть среди этих ребят, хочу настоящей силы! Так я сделал свой выбор в пользу «Самбо–70».

Мы с отцом стали выяснять, что мне потребуется для занятий. Первое – куртка–самбовка. Те, кто помнят девяностые годы, прекрасно понимают: достать самбовку, велосипед или хоккейную клюшку тогда было очень трудно, почти невозможно. Это сейчас можно купить ребенку неплохую самбовку за умеренные 500–1000 рублей в любом спортивном магазине. Тогда же нужно было с утра обзванивать все спорттовары Москвы, ехать занимать очередь и надеяться, что, если тебе повезет, за очень немалую сумму денег, возможно, удастся приобрести то, что нужно. Приходилось выходить из этой ситуации так: мы срезали пуговицы со школьных пиджаков и затягивали их поясами от старых маминых халатов. И вот такими оборванцами летели напрямиком в зал – тренироваться.

В таком виде, да еще и в чешках, потому что борцовки тоже было невозможно найти, я и притопал на свою первую тренировку. И было нас там человек восемьдесят! А в целом в группе начальной подготовки собралось человек двести – и ее пришлось разделить на три подгруппы. Из этих двух сотен в итоге только тридцать пять попали в специальный класс.

Уже с первой тренировки меня это все здорово захватило. Могу сказать, что и здесь питерская закалка сразу дала о себе знать. Я проявил себя тут же, показал характер, а позднее – и полученные раньше физические навыки. Буквально через две–три недели, в конце февраля – начале марта мне предложили перейти в спецкласс, а значит совмещать общее образование и спортивную подготовку по особой программе. Нелегкое решение, но в итоге мы с родителями его приняли.

В предыдущей школе я был лучшим учеником по физкультуре в своей «параллели», и учителя не хотели меня отпускать. Когда мы подписывали обходной лист, директор старой школы говорила нам о том, что многие, переходя в «Самбо–70», в итоге разочаровываются и возвращаются обратно, что мы совершаем ошибку, уходя из школы с английским уклоном, что впереди у нас в программе столько интересного... но мы с родителями были непреклонны.

Даже несмотря на то, что до «Самбо–70» мне приходилось теперь ездить несколько остановок на метро, а прежняя школа была всего в ста метрах от дома.

Лето этого года было моим последним несерьезным, «детским» летом. Я провел его у бабушки, лазая по московским садам и огородам (как бы странно сейчас это ни звучало), обдирая смородину и сливы вместе с соседскими мальчишками и девчонками. Кроме того, я подрабатывал, мы грузили арбузы и делали картонные коробки. На вырученные деньги шли и покупали значки – конечно же, с Брюсом Ли.

Тогда в Россию с Запада хлынули всякие непривычные вещи: модная одежда, значки, наклейки, фишки. И мы готовы были целый день честно трудиться, чтобы потом пойти и купить себе пару значков. Оставалось даже время иногда заглянуть на Арбат и попутно выменять уже наши советские значки у иностранцев... на жвачку или еще что–нибудь эдакое, экзотическое и ранее недостижимое. Было, конечно, очень увлекательно и весело. Воспоминания о том лете у меня самые теплые...

А первого сентября 1991 года я стоял на линейке в легендарной школе «Самбо–70»!



*Школа № 203, 1 «А» класс. Ленинград*



*2 класс*



*Школа № 203, 1 «А» класс. Ленинград*

18.03.93. В.П.  
L II +  $\square$   
L I + Kousc. X  
✂

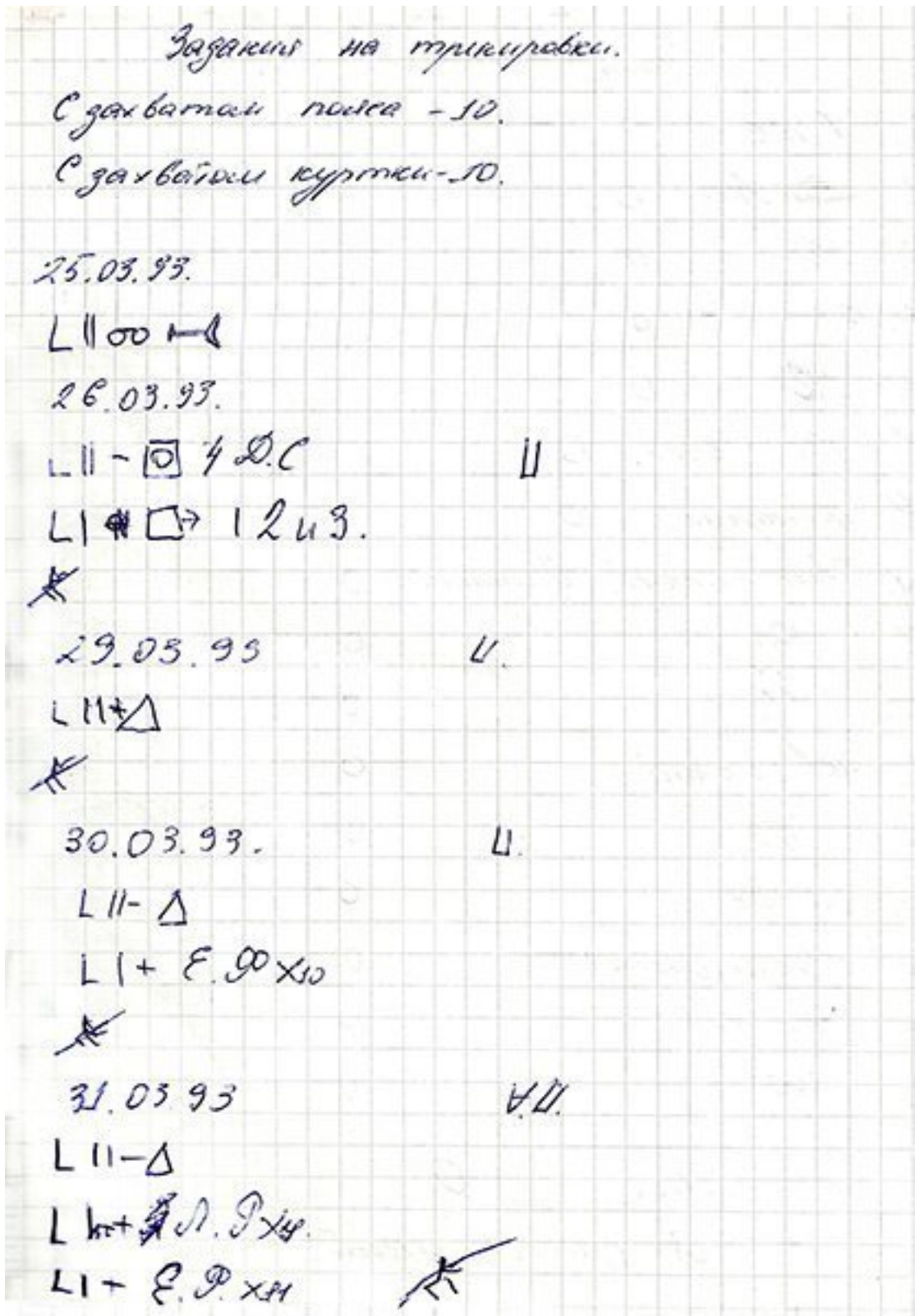
19.03.93. A.  
L II -  $\square$  14 б.д.  
~~✂~~ ✂

22.03.93. A.  
L II -  $\square$  1  $\star$  14 death.  
L III + 1 C X  
L III = 10.C.  
~~✂~~

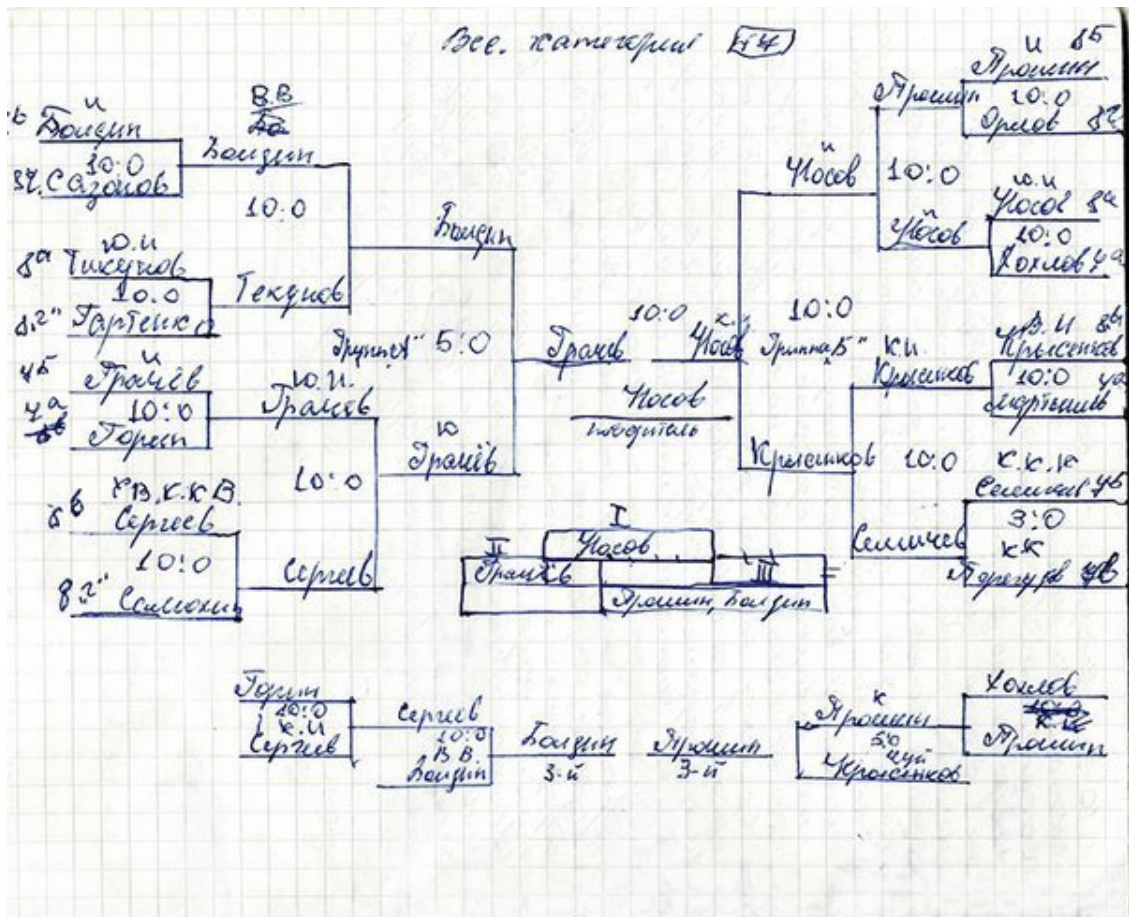
23.03.93 A.  
L II +  $\square$   
L III + Kousc X  
✂ c.u. B.

24.03.93 A. U.  
L II -  $\xi$   $\leftrightarrow$   $\textcircled{W}$   $\square$  - .  
L I + Sinc. Xs  
✂ б.д.

18.03.93



Задания на тренировки



Весовая категория 47 кг, мои первые выигранные соревнования

## Школа чемпионов «Самбо–70»

*Тогда я не вел постоянно спортивный дневник, мы жили детской беззаботной и безалаберной жизнью, и на момент окончания шестого класса у меня даже не было высшей категории.*

Первое сентября 1991 года. Я – ученик 6 «А» класса специализированной, известной на всю страну спортивной школы.

Я очень благодарен своим первым тренерам: Шубину Сергею Сергеевичу и Шашкову Алексею Анатольевичу. Благодарен, в частности, за то, что в этот день именно они устроили праздник, который я запомнил на всю жизнь. Это был «Арбузник» – установившаяся традиция: каждый год первого сентября ученики приносят по арбузу и все вместе их дружно съедают! Легко сказать, арбуз. Достать его в том далеком 1991–м было совсем непросто. Это теперь в августе все города страны завалены спелыми недорогими арбузами. А тогда даже в Москве – пойди поищи! А если и выпадало такое счастье – люди хватали их помногу, затаривали полные багажники машин, брали «впрок», про запас, ведь когда еще так повезет.

Но «Арбузник» в итоге удался, и мы наелись вдоволь. Мне, правда, не очень повезло: у меня оказался не слишком вкусный арбуз и не самых больших размеров. Но ребята делились, предлагали попробовать свои ломти этой сладкой ягоды, в итоге довольны остались все.

Именно с нашего класса официально началось преподавание дзюдо в школе «Самбо–70». До этого ученики лишь изредка могли надеть кимоно, чтобы подготовиться к стартам по дзюдо на каких–либо соревнованиях. Но именно как отдельная спортивная дисциплина дзюдо стартовало с 1991 года.

У нас в классе всего у пятерых мальчишек, и у меня в том числе, были кимоно. Мои родители где–то с огромным трудом умудрились достать его. Мы, как белые лебеди, выплывали на ковер, и это, безусловно, смотрелось

иначе, чем выход многих наших товарищей, которые занимались в пиджаках от старых школьных костюмов или в самбовках. Мы чувствовали себя гордо в белоснежных кимоно, хотя бы потому, что это было ново! Но из пятерых, кто появился тогда в кимоно, четверо «сошли с дистанции» на стадию школы – в «большой спорт» не попали.

Начался тренировочный процесс, и постепенно я стал осознавать, что наш класс является самым слабым из четырех. Мы проигрывали на всех соревнованиях, в том числе и в регби. Отлично помню, как к нам пришел 6 «Б» класс (если не ошибаюсь, это были ученики тренера Астахова, чемпиона мира по самбо), и мы продули им со счетом 1:40. Нас смели, уничтожили... на фоне этих ребят мы казались маленькими детьми, они нас просто «размазывали».

Мы тренировались в самом большом зале школы, что для нас было важно, это давало ощущение собственной значимости, но физически и морально сильно отставали, и высоких спортивных целей это сформировать не могло. Хотя повторюсь: я от всей души благодарен тренерам, благодарен им как людям! Они давали нам все, что могли, – увы, мы оказались не готовы превратить их старания в спортивный успех.

Тогда же состоялись и мои первые соревнования – первенство среди шестых классов. На них, по обыкновению, пришли мама с папой. Борьба была отчаянной, и в одной из схваток я сломал себе зуб на нижней челюсти. У мамы, конечно, был шок... родители очень переживали и после этого очень редко ходили на соревнования. Им даже стало казаться, что схватки «засужены», что судейство несправедливо... А наш класс взял всего две медали в общешкольном зачете, да и те бронзовые.

В то время я не вел спортивный дневник, и к окончанию шестого класса у меня не было даже спортивного разряда.

## Дисциплина и самоконтроль

*Если вы хотите достичь успеха в спорте, одна из важнейших вещей – ведение дневника! Дневник – это необходимый инструмент для достижения победы! Он нужен при подготовке любого спортсмена, который рассчитывает на серьезный результат.*

В седьмом классе «Арбузника» уже не было. И не было наших прежних тренеров. Почему они, молодые, способные люди, ушли из школы, я так и не узнал. Возможно, именно потому, что класс не смог добиться спортивного успеха, не получилось сформировать крепкий костяк и показать хороший коллективный результат.

В течение этого года мы были «ничьи». Чуть ли не каждый день – новый тренер. Мы привыкли к этому, и нам казалось, что так и должно быть. Ко всему прочему в нашем самом большом зале начался грандиозный ремонт, и класс попросту выгнали в обычный физкультурный, какие бывают в общеобразовательных школах. Вместо ковра постелили маты, а до раздевалок приходилось теперь путешествовать через все здание. Естественно, такая обстановка росту спортивных успехов не помогает, и мы – весь седьмой класс – плелись в «хвосте»: ни постоянного тренера–наставника, ни достойных условий для занятий... да и общая дисциплина, честно сказать, здорово прихрамывала.

## **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.