

ДМИТРИЙ НОСОВ



# МОЯ БОРЬБА

ПРЕОДОЛЕНИЕ РОЖДАЕТ  
ЛИЧНОСТЬ



12+

# Дмитрий Юрьевич Носов

## Моя Борьба

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39283595](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39283595)*

*SelfPub; 2018*

### Аннотация

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	4
Город детства Чита–46	6
Начальная школа. Первые уроки мужества	19
До поступления в «Самбо–70». Переезд в Москву	25
Школа чемпионов «Самбо–70»	39
Дисциплина и самоконтроль	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# 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, побежал на волнорез и опять с него прыгнул – 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

четырёх–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 ещё 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 чудовище» спит, но чутко. И нашей задачей было пробраться мимо него тихо, как мышь, не раз-

будив 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 вер-

нулся 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 толь-

ко 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 десяток старых четырех— или пятиэтажных домов — «хрущевок» 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!



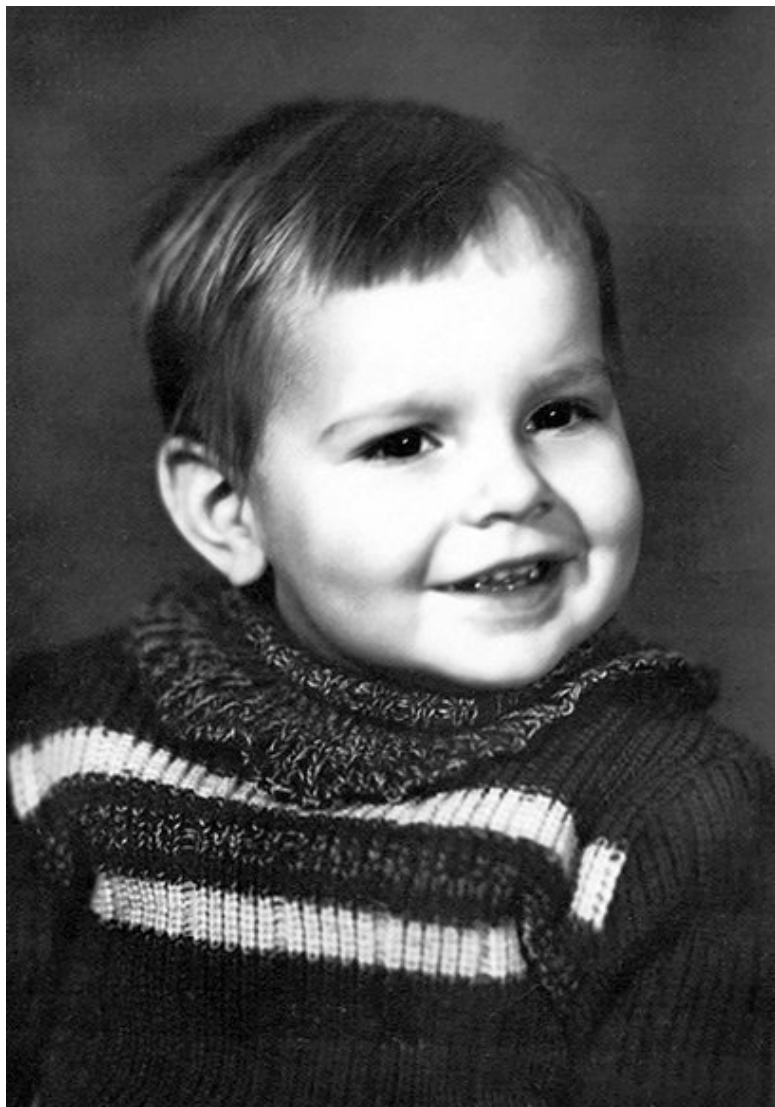
*1980 год*



*В 5 лет я уже пилил дрова с дядей*



*Грибник*



*1982 zod*

# Начальная школа.

## Первые уроки мужества

*К моей маме приходит мама мальчика, с которым я подрался: «Ваш Димка избил моего сына!» мама: «Вам не стыдно приходиться 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 пра-

вильно – 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 октябрят 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 по-

стоянно 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 приходиться 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 напрямиком 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 захаживали 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. Бук-

важно 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 жестоко 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 срав-

няли 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 напрямик 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 семьдесят! 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 позд-

нее – 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 девочками. 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 пой-

ти 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.

L II +  $\square$

L I + Kreis X

$\nwarrow$

V II

19.03.93.

L II -  $\square$  14 B.D.

~~14~~  $\nwarrow$

V

22.03.93.

L II -  $\square$  1  $\star$  1 + decati.

L III + 1 C X

L III - 10 C.

~~$\nwarrow$~~

V.

23.03.93

L II +  $\square$

L III + Kreis X

$\nwarrow$  all. B.

V.

24.03.93

L II -  $\xi$   $\leftrightarrow$   $\textcircled{w}$   $\textcircled{a}$  -.

L I + Simc. Xs

$\nwarrow$  B.D.

V II

18.03.93





# 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 слиш-

ком 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 стадии 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.