

«Мы учим под-
страивать мир под
себя»:

10 мыслей Игоря Куринного

Трёхкратный чемпион мира, пятикратный обладатель Кубка мира по самбо, трёхкратный бронзовый призёр чемпионатов мира и трёхкратный чемпион Европы по сумо, серебрянный призёр Всемирных Игр по сумо, заслуженный мастер спорта по самбо и сумо, мастер спорта по дзюдо, а также директор и основатель ДЮСШ «Борец» Игорь Куринной о силе, философии настоящего борца и образовании.



1

О первом тренере

В каком-то смысле этот человек определяет будущую жизнь. Самое главное, что должен сделать первый тренер, — это привить любовь к спорту. Когда я пришёл в самбо, то сразу понял, что это моё, и личность тренера здесь сыграла свою роль. Я нашёл самбо или самбо нашло меня. Даже в детском возрасте я не сомневался, что это на всю жизнь. Связь с тренером сложилась на долгие годы, даже когда я уехал из Смоленска, он продолжал ездить со мной на сборы. Мы до сих пор общаемся; когда он бывает в Москве, обязательно заезжает ко мне в гости. Иногда для ребёнка тренер становится не просто авторитетом, а даже вторым отцом. Ведь родители бывают заняты по работе и не могут уделять должного внимания детям, а тренер в силу своей профессии вынужден заниматься молодыми ребятами и вникать в их проблемы. Профессия детского тренера требует большей душевности, преданности, нежели тренера для взрослых.

2

О главной награде

Был период, когда кубки и призы имели большое значение. Но сейчас с высоты прожитых лет я понимаю, что самая главная награда — это не то, что стоит в музеях или на полках. Это когда появляется большое количество людей, которые говорят тебе спасибо за то, что ты повлиял на их жизнь. Больше всего я сейчас горжусь тем, что мы сделали школу и, по сути, сделали многих людей. Наш продукт — это люди.



3

О чемпионстве

Слишком сильное получилось испытание для ещё не окрепшей психики. В 19 лет я достиг вершины, к которой люди идут всю жизнь. Вдруг я наверху и не знаю, что дальше. Мы ведь обычно постепенно взбираемся наверх, видя вершину над собой, а тут остаётся путь только вниз. Я испытал определённый душевный кризис, стимул дальнейшего самосовершенствования пропал. Как ни странно, к жизни меня вернул преподаватель по теории вероятности. Когда я пришёл сдавать экзамен, мне казалось, что я отлично всё знаю. Но преподаватель вместо того, чтобы радоваться моей победе и встречать меня с цветами, сказал, что моё представление о том, что я серьёзный математик, ошибочно. Он поставил мне двойку, и это меня отрезвило. Я понял, что жизнь на самом деле не закончена. Потом я пересдал экзамен на «отлично». С этого момента я начал ставить новые цели. Без цели жить нельзя. Приходилось доказывать, что я могу совмещать учёбу и спорт. Была идея, что нужно выбрать что-то одно, но я решил этот стереотип разрушить. Если человек выиграл первенство Советского Союза, то его вообще ничего не должно останавливать. Самое страшное случается с людьми, которым кажется, что они добились всех целей. Когда пропадает стимул роста и не хочется идти вперёд. Нужно стиснуть зубы и продолжать тренироваться, чтобы доказать себе и другим, что эта победа — не случайность. Когда ты молодой, с тебя нечего много спрашивать, никто сильно не переживает, если ты проигрываешь. Потому что у тебя есть ресурс времени. Когда ты чемпион мира, а у тебя 10-10 выигрывает, то на следующий день идут слухи: «Да, я этого Куринного шлёпнул на Москве...». Цена поражения возрастает неимоверно. Расслабиться нельзя ни на секунду. Это тоже психологический груз. Многие этого не выдерживают, потому что боятся проиграть.

4

О профессиональном спорте

Людей, одарённых способностями к спорту, всего около 6%. При этом 94% совершенно точно звёзд с неба не снимут. В профессиональном спорте должен оставаться тот, кто, во-первых, хотел бы посвятить этому свою жизнь, потому что от многого придётся отказаться. Во-вторых, тот, кто психологически готов и хочет быть лидером, кому нравится делать другим плохо. Сколько бы ни приехало на соревнования людей, хоть сто, хоть тысяча человек — уедет чемпионом только один. При этом другие тоже тратили годы жизни на тренировки, травмировались... Я иногда думаю, скольким же людям я испортил жизнь, пустил под откос их планы, мечты (смеётся). Нужен определённый склад характера; если же человек предпочитает оставаться в тени, то спорт — это не для него.

5

О здоровье

У меня на тему здоровья написано две книги. Здоровье — это набор функциональных возможностей. Исходя из этого определения любая тренировка — это болезнь, потому что во время занятия человек теряет свои функциональные возможности. Другое дело, что после правильного восстановления ты становишься сильнее и выносливее. Это называется «эффект суперкомпенсации». Поэтому меня всегда удивляли спортсмены (в их числе даже олимпийские чемпионы), которые столько лет стремятся к результату, а потом совершенно теряют форму. Когда ты был самым лучшим и сильным, а тут вдруг стал самым толстым и неуклюжим... Зачем так распускаться? Жалко потраченное время. Есть люди, которые не занимаются спортом, ломают ноги, руки и ключицы. Если правильно построен тренировочный процесс, то отрицательных показателей и страшных последствий не будет.



6

О стереотипах

Есть борцы и умные, а есть не борцы, но глупые. Надо рассматривать каждого конкретного человека в отдельности. Эксплуатирует ли борьба как вид деятельности интеллектуальные качества? Да. Борьба, с точки зрения управления, дело очень сложное: надо быть логиком. Сказать, что сильный боец может быть абсолютно глуп, нельзя. Если же человек интеллектуально стоит выше, то это, безусловно, конкурентное преимущество. Этим можно компенсировать какие-то другие качества. Поэтому борьба скорее стимулирует к развитию интеллекта.



7

О спорте в России

За весь спорт я бы не взялся говорить. Но есть регионы, где сейчас взрывообразно развивается спорт: в Казани, Сочи, Москве. Где-то ситуация совсем грустная, надо многое делать, чтобы спорт стал доступным. Но в целом идеологически спорт очень сильно приподнялся. Когда мы только открыли школу, тренеры ходили по улицам и вешали объявления на столбах, в автобусах запускали рекламные бегущие строки. Было сложно затянуть детей в зал. Сейчас же очереди стоят. Когда в конце календарного и начале учебного годов начинаются наборы, у нас задача: никого не оставить за бортом, дать всем шанс попробовать стать борцом



8

Об инновационных тренировках

Я по образованию кибернетик, также я получил кандидата педагогических наук (хотя не считаю это достижением). Но основной профессией стала борьба. Поэтому я соединил знания разных областей, и на стыке наук появился такой формат. Я сделал первые мультимедийные обучающие пособия, которые решали кучу проблем. На русском и на английском языках. Это программы, которые позволяют тренерам из любого уголка мира обучать детей с помощью такой дистанционной программы. Сейчас мне многие знакомые говорят, что держат специально старые компьютеры для просмотра этих дисков.

9

О силе

Однажды после тренировки ко мне подошла бабушка и сказала, что я прививаю её ребёнку жестокость (смеётся). Да, цель борьбы – сделать товарищу плохо, больно, можно использовать удушающие приёмы. Чем ему хуже, тем тебе лучше. Это же не мы придумали! (Смеётся). Это жизнь такая. Можно сколько угодно рассуждать о либеральных ценностях, но жизнь везде одна и та же: либо ты сильный, и тебя все уважают, либо слабый, и с тобой никто не считается. Поэтому, чтобы тебя не съели, ты должен быть сильным. При этом все войны и злодейства породили люди с комплексом неполноценности. Так, карлики – это самые злые люди. Потому что когда человек не реализован, то он пытается свои недостатки компенсировать властью. Сильному человеку не нужно ничего никому доказывать. Не помню, чтобы кто-то из нашей среды за пределами тренировочного ковра ходил и творил зло. Я не вижу, чтобы мы учили агрессии. Наоборот, мы учим подстраивать мир под себя, делая его спокойнее и справедливее. Все сильные люди – спокойные, умиротворённые. Они уже нашли свою гармонию. Спорт – это ведь борьба по правилам. Важно уважение и осознание собственной силы. Люди, по-настоящему увлекающиеся спортом, всегда консерваторы. Потому что мы чтим традиции, уважаем старших и защищаем слабых.

10

О космосе

У меня отец стоял у истоков ракетных войск, поэтому меня с детства увлекала эта тема. Я общался и до сих пор дружу со многими космонавтами. Кроме того, моё образование в области кибернетики как раз готовило меня к тому, чтобы управлять ракетами. Один известный космонавт пригласил моих ребят-спортсменов на запуск ракеты и сказал мне: «Привози их почаще, чтобы дураками не росли». Мне эта фраза запала в душу, и я их вожу, лекции о космонавтике читаю. Какой-то свой вклад я внёс в эту сферу, это мне близко. Пытаемся популяризировать среди учеников, чтобы дураками не росли (смеётся).