

## СЕКРЕТ ПОЛТАВЯНИНА

## НЕПРЕРЕКАЕМЫЙ АВТОРИТЕТ

ВЗГЛЯД эксперта, общая позиция лидеров общественного мнения, авторитетная оценка, результат работы аналитиков. В современном мире нас окружают разные формулировки, отсылающие к какой-то точке зрения, указывающей на «свет в конце тоннеля» или обладающей неким интеллектуальным весом. Они уже стали языковыми штампами. Да и важно ли для обывателей, что думают некие «гуру»? Или для каждого есть свой человек, с которым он сверяет собственный жизненный компас. «Кто является для вас авторитетом?» – спросили мы наших читателей.

## Евгений Домнин, владелец бизнеса:

– Сейчас никто. Раньше, когда я получал образование (у меня два высших), строил личные отношения с людьми, создавал семью, мне казалось, что надо на кого-то равняться. Видимо, это был некий пережиток детства, когда нам и дома, и в школе кого-то ставили в пример. Я пытался подогнать себя под этот «общественный идеал», то один, то другой, понимал, что в чем-то не соответствую. Да еще родители часто говорили, мол, смотри, вон каких высот некоторые люди достигли, вроде как «непрозрачно намекали». И я к каким-то чужим идеалам стремился, пока не понял, что глупость всё это. И начал жить только так, как сам представлял: слушал и учился у многих, но думал только своим умом. И в этот период достиг гораздо большего. Теперь полагаюсь только на самого себя и собственный опыт. Этому учу и двоих сыновей.

## Ирина Николаева, специалист отдела кадров:

– Муж. Он полностью, что называется, self-made – сделавший себя сам. Родился в неблагополучной семье, где был пятым ребенком, братья и сестра с детства состояли на учете в детской комнате милиции, и он тоже мог стать таким же, опуститься. Но не стал. Хорошо учился, поступил сначала в техникум, начал работать, пошел на заочное отделение вуза, много читал, жил аскетично, не позволял никаких излишеств и вредных привычек. Открыл с друзьями небольшой бизнес, новые знания помогли его развивать. Задумались сотрудничать с Монголией и Китаем – начал усиленно учить китайский язык.

Сейчас у него своя компания с несколькими зарубежными филиалами, он прекрасно знает китайский, английский и немецкий языки. Притом что у него много времени отнимает работа, всегда находит время для помощи мне и заботы о детях, которых воспитывает своим примером. Уже восемь лет, что мы вместе, я не перестаю восхищаться его целеустремленностью, энергией, трудолюбием, широчайшим кругозором. Поэтому он для меня главный авторитет в жизни, всегда дает грамотные советы, вникает в мои дела и проблемы, учит анализировать различные ситуации.

## Анна Рошина, руководитель подразделения:

– Ирина Хакамада. Я со школы интересовалась политикой, и мне еще с того времени импонировало, как эта хрупкая на вид женщина строит карьеру, общается во время дебатов, выступает в различных программах. Она всегда отличалась смелостью, независимостью мнения, причем не бравировала этим, не играла, а была такой, какая есть. Я прислушивалась к тому, что она говорила, сопоставляла со своим видением, некоторые ее мысли побуждали посмотреть на привычное с другой стороны.

Потом стала читать ее книги, «Дао жизни» на много лет стала настольной, такой близкой по духу оказалась. Сделала в ней много закладок и перечитывала важные для меня места при принятии некоторых решений или перед непонятными переговорами. Дважды была на тренингах Хакамады в Иркутске, сейчас читаю ее в «Фейсбуке» и каждый раз отмечая ее внутреннюю силу, эрудицию, способность здраво смотреть на вещи, не приукрашивать действительность. Особенно ее взгляд на вещи поддерживал в кризис. Читала, анализировала, применяла. Прогнозы сбывались, рекомендованная тактика во многом оказалась верной.

## Елена Толстикова, программист:

– Бабушка. Она родилась в деревне, в очень простой, но трудолюбивой семье. Училась в маленькой школе, окончила только восемь классов. Но, видимо, впитала веками накопившуюся народную мудрость, передаваемую из поколения в поколение знания, смекалку и здравый смысл, поэтому жизнь свою выстроила «правильно» и ясно. Рано вышла замуж, с мужем построили большой дом, всю жизнь работали в деревне, родили пять детей, воспитали, отправили учиться.

И моя мама всегда в сложных жизненных случаях едет за советом к своей маме, а теперь и мы, внуки. И бабушка как-то спокойно, за чаевничанием, пирогами, обычными делами, с присказками, шутками-прибаутками всегда умудряется распутывать кажущиеся нам сложными клубки проблем. То какую-нибудь жизненную историю расскажет, то чуть ли не сказку, то пословицу приведет, а иногда и вроде как даже рассердится, но произнесет как раз нужные слова. Ее мнение на что-то – для меня самое важное, потому что, как я думаю, она умеет видеть суть вещей, без искажений, шелухи, поправок на то, «а что люди скажут».

## Светлана Ложкина, врач:

– Наш учитель по биологии и одновременно классный руководитель Ксения Николаевна. Строгая, внимательная, никогда не делающая поспешных выводов, научившая нас разбираться не только в предмете (я стала врачом под влиянием ее преподавания), но и в себе, и в отношениях. Она отличалась от других учителей тем, что никогда не была только учителем: подолгу разговаривала с нами, узнавала, чем мы живем, что нас волнует, без нравоучений давала советы, никогда не разглашала «большие тайны» и не выносила на классное обсуждение конфликты. Звала поговорить к глазу на глаз или группами, всё решалось мирно. Постепенно ее мировоззрение перешло и нам: не рубить с плеча, уметь поставить себя на место другого человека, не винить других, не заниматься самолюбием, уметь принимать неудачу, защищать свои интересы. Как оказывалось, предлагаемое ею работало так же хорошо, как мы представляли в идеале: «А вот бы...». Иногда мне кажется, что этими «вот бы» она снабдила нас на всю жизнь.

## Елена Выборнова, финансовый аналитик и путешественник:

– Для меня это не «кто», а «что»: журнал «Вокруг света». Страстью к путешествиям меня «заразили» родители еще в раннем детстве: туристы, исследователи, люди с сумасшедшей энергией, они исходили сначала весь Союз, а потом перебрались в Европу, на другие континенты. Я училась читать как раз по этому журналу, его в доме были горы, потому что родители доверяли ему и брали из него идеи и маршруты для новых вояжей. Когда я смогла присоединиться к ним, постоянно слышала: «А что про это нам говорит "Вокруг света"?» Так для меня и осталось естественным обращаться к нему в моих уже самостоятельных странствиях по миру.

За язык тянула Анна Важенина

# Антон Любославский: «Цель должна быть всегда!»

Начало на стр. 1

## – А вкус побед пьянит? Соревновательный момент как-то подстегивает?

– Человек держится не за победы, а за атмосферу, за товарищей и друзей. Почему дети бегут? Потому что они не получают чего-то большего, чем просто тренировка. Дать упражнение, сказать: «Молодец, вот это получается, это не получается», – этого мало. Если ребенок попадает к тренеру... Не к тренеру даже, а к Педагогу, то он получает кое-что другое – воспитание. У меня даже мысли бросить не было. Ты в кругу единомышленников, и тренер тебе каждый день звонит и по полтора-два часа лекцию читает по телефону так, что ухо горит. Это определенное программирование, конечно, но оно положительное и дает результат. Ты как тренер должен заинтересовать человека, мотивировать постоянно, держать контакт с родителями. Мои мама и папа также по часу в день проводили в общении с тренером. Они понимали, что важно, что нет. Например, после этих бесед дома меня всегда ждало правильное меню и хорошая атмосфера. Да, у меня была перспектива, физическая одаренность, но это не означает, что другим детям уделялось меньше внимания. Не у всех получается кем-то значительным быть в спорте, но все вынесут желание кем-то стать в жизни.

## – Вам сейчас 32 года, не тяжела тренерская ноша? Обращаетесь ли к своим прежним наставникам за советом?

– Мы работаем в тандеме с моим вторым тренером Лидией Николаевной Рыбиной (супругой моего наставника). Я ей помогаю с ее учениками, она мне – с моими. У нас сейчас тренируется более 20 спортсменов. Недавно мы зарегистрировали региональное отделение Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), которое я возглавил. До меня никто не занимался такими инвалидами, были отделения федераций спортсменов с поражением слуха, зрения. Поэтому спортсмены с ПОДА не могли оформлять мастеров спорта, «международников», сейчас дело пойдет по-другому. Особой радости и не ощущаю. Я по натуре практик – вкладываешь силы и видишь результат тренерской деятельности. С бумажками тяжелее эмоционально. А есть же еще общественная работа, постоянное общение, которое иногда ни к чему не приводит. К этому я пока привыкаю с трудом.

## – Как вы встали на этот путь? Вы могли бы стать лицом фитнес-клуба, например, или чиновником?

– Не могу сказать, что я не рассматривал подобные варианты. Многие знакомые сейчас в фитнесе, я знаю, как там работа протекает. Но я хотел немного другого: вкладывать усилия и видеть конечную цель – Олимпийские игры. Я буду работать над тем, чтобы мои воспитанники туда попали. Люди, когда занимаются фитнесом, не имеют конечной цели, и в итоге интерес к спорту пропадает. Поэтому мне мой выбор как-то к сердцу ближе.

## – Если спрашивают знакомые: Почему этот путь выбрали, ведь можно обычных спортсменов тренировать?, что отвечаете?

– В глаза никто ничего не говорит, бывает, аккуратно намекают, что «ты совсем неблагоприятную идею выбрал, иди менеджером будь или сиди бумажки перекалывай»... Это мой выбор, это мне интересно. Я не буду что-то говорить по миссию. Я делаю из людей спортсменов, делаю лучше мир. Я как со здоровыми, так и с людьми с ограниченными возможностями буду работать. В ближайшее время узнаю, как я смогу помочь иркутским членам сборной России по бобслею, где в качестве разгоняющего тренируется мой брат. У бобслеистов и метателей ядра много похожих нагрузок. Также нужно бегать, силовыми возможностями обладать.

## – Как о вашей федерации узнают потенциальные спортсмены, если учитывать, что круг общения у таких людей более узкий?

– Все, кто сейчас занимается, пришли из пауэрлифтинга, жимом лежат занимались. Но вообще проблема селекции есть. Одна из причин, почему я решил зарегистрировать федерацию, – теперь у меня будет допуск к спискам людей с ограниченными возможностями,

## – Государство помогает развитию паралимпийского спорта?

– Все спортсмены по олимпийским видам спорта, к которым относится и легкая атлетика, содержится за счет государства. Понятно, где-то нам не хватает средств, но в некоторых странах вообще никакого госфинансирования нет. В Европе, например, все спортсмены существуют на спонсорские деньги. У нас у спонсоров пока другое отношение, помогать инвалидам не все готовы, не у всех есть желание.

## – Не понимают, зачем это?

– Да, скорее всего, так. Но я считаю, что есть судьба, карма. Есть люди, у которых жизнь сложилась по-другому, чем у нас, но они такие же, как мы. Я начал с ними заниматься и понял, что не знал этого мира. Мы встретились с паралимпийцами на сборах, не более того. Сейчас могу сказать: более целеустремленных людей в спорте я не видел. У инвалидов другого способа развиваться нет, кем-то стать можно только в этой сфере. Что касается моего вида спорта, они могут делать тысячи бросков... Приходится не мотивировать, а останавливать людей, чтобы они прекратили тренировку.

## – А конкуренция в паралимпийской среде большая?

– В той среде, где работаю я, в легкой атлетике, – да, большая, на мировом уровне тоже растет конкуренция в параспорте. Хотя в Европе инвалиды намного более обеспеченные, чем у нас, они тоже ищут самовыражения. А для наших сограждан это к тому же возможность добиться чего-то и получить достойное денежное содержание спортсмена. Потому что сейчас пенсия у инвалидов детства чуть больше, а если ты получил травму во взрослом возрасте, пособие совсем маленькое.

## – Что больше мешает, на ваш взгляд, жизни инвалидов: некие установки в голове у людей или сами условия жизни? Что больше препятствие: то, что тебя не хотят видеть за дверями, допустим, торгового центра, или то, что ты не можешь физически взобраться на его крыльцо?

– Сложнее сказать. Вот Иван, который у меня тренируется, живет на втором этаже. У него дома одна женщина, но он договаривается с соседями, может в окно кого-то позвать, чтобы помогли спуститься. Для него нет психологического барьера. Но транспорт, на мой взгляд, это непреодолимый барьер пока. Если нет своей машины, ты выездаешь, специальные такси мало, и они дорогие.

## – Если бы в ваших силах было что-то изменить, в правовом поле и общественном сознании, что бы вы сделали? Сейчас много говорят об инклюзивных садах, доступной среде. Тем не менее наши миры пока параллельно существуют.

– Сближаться надо, это точно, но нам еще очень далеко до идеала. Никто мне застрахован от аварии, болезни. В нашей стране ты остаешься с этим один на один. Чем гармоничнее общество, тем лучше отношение к инвалидам. У моих ребят куча друзей. Тот же Ваня... К нему каждый раз на тренировку приезжают волонтеры. Они общаются, помогают. Во дворе для всех пацанов он – дядя Ваня.

Наверное, если бы я что-то мог существенно изменить, то больше внимания уделил детям-инвалидам, чтобы они общались с обычными детьми, тогда у них во взрослом возрасте будет меньше проблем.

## – Как о вашей федерации узнают потенциальные спортсмены, если учитывать, что круг общения у таких людей более узкий?

– Все, кто сейчас занимается, пришли из пауэрлифтинга, жимом лежат занимались. Но вообще проблема селекции есть. Одна из причин, почему я решил зарегистрировать федерацию, – теперь у меня будет допуск к спискам людей с ограниченными возможностями,



смогу их сам пригласить. Мы собираем создавать фонд, который будет заниматься поиском помощи спортсменам-инвалидам. Кстати, я бы хотел обратиться к читателям. До следующей Олимпиады четыре года. Нет ничего невозможного, приходите! Например, у нас Екатерина Потапова отобралась на Паралимпийские игры, а заниматься начала всего три года назад. Приходите, будем заниматься, главное, чтобы было желание!

## – Какова была реакция ваших подопечных и ваша на то, что наши паралимпийцев не пустили в Рио?

– Если глобально – весь этот скандал на пользу пойдет легкой атлетике. Какие-то вещи будут пересмотрены и учтены. Что касается российских паралимпийцев, для них это, конечно, трагедия. Это политика, последние зимние Олимпийские игры наши спортсмены с большим отрывом выиграли, не всем это нравится.

## – У спортсмена энергии больше, чем у обычного человека. Можно предположить, что и эмоциональный отклик мощнее. Как бороться с реакцией, например, на несправедливость?

– Многие талантливые спортсмены попадают в нехорошие ситуации из-за излишка энергии, который выливается не на дорожке, а в жизни. Почему в Европе спортсмены более спокойно расстаются со спортом? Там психотерапия поставлена хорошо. Когда я был действующим спортсменом, терапия раз в неделю была обязательна, но я был один из тысяч. Обычно спортсмены говорят: «Я сам справлюсь!» Да и сейчас это платная услуга, цена консультации – минимум полторы тысячи, и это не вношено ни в какие сметы. Плюс стереотип советской школы: «Спрашивайся, ты сильнее всего этого!» А потом, когда ты отработанный вариант... И я с этим столкнулся. Но я чувствую в себе силы для движения вперед, знаю, что если буду выкладываться, как в спорте, достигну своих целей. Наверное, терапия сыграла свою роль (смеется).

## – Своим ученикам вы как помогаете сбросить негатив, обиду? Можно сказать, что особые спортсмены требуют особого отношения?

– Единственный прием – заглушить работу. Говорю: «Крепись, в следующий раз получишься». Я сталкивался с негативом, когда не попал на Олимпийские игры, хотя был готов. Да, бессилье перед ситуацией может сказаться и на физическом состоянии. Рецепт: работать. У кого есть семья, она тоже сильно помогает. Но часто мои воспитанники дико сконцентрированы на спорте. Хобби есть, но они опять же ограничены.

Когда я начал работать тренером, перестал делить людей на категории. Это те же самые люди, немножко отличаются, но скидок я не делаю. Да, у нас есть свой юмор, периодически шутим про «людей с безграничными возможностями». Но если серьезно: ты пришел на тренировку – ты спортсмен. То, что ты можешь делать сам, делаешь сам. Можешь сам сесть на коляску и повесить блины на штангу – ты это делаешь. И никаких обид тут не может быть. Если относиться как-то по-особенному, человеку будет неинтересно и результат не будет. Жестко, но это большой спорт. Если вы хотите добиваться результата, жалеть вас не будут нигде.

## – Вы упомянули о поддержке близких, вас семья поддерживает?

– Если бы не поддерживала... Мы с супругой сразу расставили точки над i.

Я сказал, что хоть есть известность, я не миллионер, зарабатываю немного. Но у меня есть цель в жизни, и я буду к ней идти. Потому что просто так жить неинтересно. Ты готова меня таким принять? Да? Ну, тогда поехали... Недавно жена с сыном (ему год) уехали на две недели в Минск. Вроде бы и дома бываю только вечером, но их отсутствие так остро ощутил! Близкие дают какую-то настройку верную...

## – А раньше, в период персональных тренировок, было по-другому?

– Спорт не терпит отвлечений, он отнимает бешеное количество сил. Ты становишься «зомби» для родных и друзей. Жена говорила: «Ты всё время уходишь в себя...» А с тренерской деятельностью энергии на жизнь больше, но трачу я ее опять же в ущерб семье (смеется). Много мероприятий, где можно пообщаться с интересными персонами, что-то сделать для развития нашей федерации. Учусь сейчас фильтровать события по полезности для дела.

## – Сына планируете к спорту приучать? Очень часто актеры, спортсмены в интервью говорят: «Не хочу своему ребенку такой судьбы».

– Не знаю насчет актеров, в минусов в спорте не вижу. Должен быть грамотный наставник. Жена тоже знает, что такое спорт: она играла в молодежной команде по волейболу. Сыну обязательно дадим возможность попробовать свои силы, в этом мы единодушны.

## – Вы хорошо выглядите, как удается поддерживать форму?

– Главное – это питание. Во-первых, нужно уменьшить количество быстрых углеводов. Самое большое, что я могу себе позволить, – 30 грамм черного шоколада в день. Во-вторых, для любого человека, чтобы быть здоровым, нужно беречь позвоночник. Делаю упражнения: пресс, спина, планчики – параллельная и поперечная, по одной-две минуты. Этого достаточно. Для мужчин желательны отжимание, приседание. Я раньше часто пешком ходил, сейчас времени мало, стараюсь гулять с сыном и совмещать сразу два полезных занятия.

## – А что появилось в жизни, чего не было во время спортивной карьеры, – театр, работа на даче?

– Я жил нормальной жизнью, был и театр. Чтение на сборах много времени посвящал. У спортсмена больше времени, чем у тренера. Это немного неблагоприятный труд, особенно недооценены детские тренеры. В идеале нужно сделать так, чтобы они не нуждались ни в чем. Это же основное – здоровье нации, и начинается оно с детей. Смотрю на современных студентов, у 90% проблемы – кифозы, лордозы, сколиозы, ноги подворачиваются. Качество жизни ухудшается, проблемы перерастают в боли, которые терзают нервную систему... А тренер приваивает осанку, дает упражнения, остается просто поддерживать это в течение жизни. Кроме того, спорт неизбежно развивает интеллект, доказано, у кого лучше координация в пространстве, тому легче концентрироваться на интеллектуальных процессах. Об этом можно много говорить. Раньше бытовало мнение: «Ты такой шкаф, чем ты там можешь думать?» Сейчас, если люди видят подтянутого, спортивного человека, понимают, что уровень жизни и него высокий и интеллект в порядке, и самоорганизация. Спорт – это здоровье, а здоровье – это то, что каждому хочется пожелать прежде всего.

Беседовала Екатерина Григорова  
Фото из личного архива  
А. Любославского