

Гость

"Злость может быть только спортивной"

Звезда смешанных единоборств Фёдор ЕМЕЛЬЯНЕНКО поделился с ульяновцами рецептами успеха в спорте и в жизни.

Федор прибыл в наш город для участия в тренерском семинаре Союза смешанных единоборств MMA России. В течение трех дней в Ульяновском госуниверситете проходили лекции, тренировки, мастер-классы и "круглые столы".



Спортсмены и наставники со всей страны обсуждали перспективы развития MMA, проблемы подготовки борцов. Основной темой стало духовное и патриотическое воспитание молодежи через спорт – именно поэтому в форуме приняли участие не только атлеты, но и представители духовенства, общественных организаций.

Емельяненко признался, что давно собирался в Ульяновск, здесь у него много друзей – самбистов, дзюдоистов, он высоко ценит местную школу борьбы. Поклонники интересовались, не собирается ли борец вернуться на арену.

– Я не ушел из спорта, провожу уроки для юных спортсменов, помогаю тренерам. Считаю, что Господь и так подарил мне яркий спортивный путь. Пришло время сменить деятельность. Сейчас мне интересно развивать MMA как новую для России дисциплину.

Говоря о взаимосвязи спорта и нравственного воспитания, гость отметил, что готов оказывать ульяновцам всяческое содействие в работе с юным поколением – приезжать, проводить встречи, просто общаться. По его мнению, для этого вовсе необязательно открывать "школу Федора Емельяненко", как

предложили участники встречи ("в Ульяновске достаточно прекрасных секций борьбы"). Нужно воспитывать личным примером: для мальчишек-спортсменов очень важен и авторитетен пример тренера, наставника, кумира. Поэтому сам спортсмен старается жить так, чтобы не было стыдно ни ему, ни его поклонникам.

– У меня случались разные события в жизни, были периоды, когда я находился в своеобразной духовной яме. Пытался найти свой путь, задавал вопросы священникам, однако их ответы меня не убеждали... Но однажды, приехав на соревнования в Нижний Новгород, попал на экскурсию в Дивеевский монастырь. И там все вопросы отпали, я просто почувствовал – Бог есть. Думаю, спортсменам вера важна как никому – они подвергают себя риску, испытывают стресс. Прийти к вере просто. Честность, порядочность, милосердие, совесть изначально заложены в каждом из нас. Это и есть Бог. Самбо, дзюдо сами по себе достаточно



смешанных единоборств, и в первую очередь не столько техники, сколько психологии и характера.

– Так же, как мы от боя к бою совершенствуем физические навыки, приемы, мы должны совершенствовать волю и выносливость, – делился рецептом Федор. – Не волноваться перед сорев-

попытках привлекать к этому виду спорта детей: "Бои без правил – для зрелых состоявшихся борцов. К счастью, для ребят есть много других прекрасных видов спорта".

Виктор Немков, Дмитрий Самойлов, Кирилл Сидельников – этих спортсменов Федор вспомнил, говоря о своих преемниках и смене. По его мнению, сейчас важно заложить методические основы подготовки спортсменов MMA, поскольку

и вообще вне арены грозный боец оказался спокойным, добродушным и очень скромным. Он вовсе не гордится титулом "последний император", который присвоили ему японские журналисты и болельщики:

– По-моему, это перебор. У России есть только один последний император – святой император Николай. Я неоднократно говорил об этом в Японии, объяснял, сколь-



к в эту дисциплину приходят борцы из разных видов спорта, необходима система их обучения. Конечно, появление легенды в студенческом городке УлГУ на набережной вызвало большой ажиотаж. Федор ознакомился со спортивными

объектами вуза, побывал в университетской телестудии. И всюду ему буквально не давали прохода – автографы, просьбы сфотографироваться. Гость никому не отказывал.

важно подобное понятие для нас, рассказывал о русской истории... Но японцы... Что им объяснишь?!

Ольга НИКОЛАЕВА.

Досье "Вестника"

Фёдор Владимирович Емельяненко – российский спортсмен, четырехкратный чемпион мира по MMA в тяжёлом весе по версии Pride FC, двукратный – по версии RINGS, трехкратный – по версии WAMMA, четырехкратный чемпион мира и семикратный чемпион России по боевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по дзюдо. В период с 2003-го по 2010 год Емельяненко всемирно признавался самыми известными спортивными масс-медиа лучшим бойцом MMA в тяжёлом весе, многими экспертами – лучшим бойцом MMA за всю историю спорта. На протяжении почти десяти лет Фёдор оставался непобеждённым, что беспрецедентно в истории MMA. Президент Союза смешанных боевых единоборств MMA России.

нравственно ориентированные виды спорта, там своя гуманная философия. И в мире смешанных единоборств действует принцип "будь безжалостен в бою, но милосерден в жизни".

Естественно, юных "коллег" интересовали секреты успеха мастера

новыми под силу только роботу. Я всегда волновался, но до определенного времени – до разминки. Потом наступает решающий момент, ты должен отбросить все эмоции. Как это сделать, секрет у каждого свой. И здесь вам должны помочь ваша команда, тренер – это люди, которые обязаны знать сильные и слабые стороны спортсмена лучше его самого. Мне вспоминается случай нашего прославленного дзюдоиста Сергея Косоротова, которого как-то сильно трясло перед схваткой на чемпионате Европы. Его выручила коллега по цеху Света Гундаренко. Крупная спортсменка, супертяж, чтобы отвлечь Сергея, неожиданно поинтересовалась: "Как думаешь, мне пойдут туфли на шпильках?". Сережа рассмеялся, отвлекся – и волнение ушло.

Радуюсь росту популярности MMA в России, Федор Емельяненко в то же время призвал "не перегибать палку" и высказался против

