

С китайскими боевыми искусствами большинство из нас знакомо только по гонконгским и американским боевикам. А между тем, новосибирские ушуисты входят в число лучших в нашей стране. И 40-кратный чемпион России, серебряный и бронзовый призер чемпионатов Европы, старший тренер сборной России по традиционным видам ушу Сергей Суховой — выпускник филфака НГПУ.

## Сергей Суховой:

На встречу с Сергеем Суховым я пришла немного раньше назначенного времени. Еще не закончили занятия у начальной группы. Возле спортзала, прислушиваясь к лязгу мечей — дао, — стоят родители. Некоторые из них нетерпеливо заглядывают в приоткрытую дверь, чтобы увидеть, как их чада выполняют различные элементы ушу. Наконец, из зала выбегает толпа мальчишек лет шести, за ними выходит тренер... И в ответ на вопросительные взгляды родителей сообщает, что успехи у ребят пока невелики — точности движений нет, скорости тоже...

— С начальными группами, наверное, очень сложно работать... Как Вы с ними справляетесь?

— Да, в общем-то, это не так уж и трудно. Конечно, у ребятшек, которые только начинают заниматься спортом, никаких представлений о дисциплине нет, они иногда капризничают. На первых тренировках, например, мы учимся ходить по залу, строиться. Это дисциплинирует. Я отрицательно отношусь к наказаниям. Гораздо важнее, чтобы твое слово имело вес для ребенка, а не вылетало и лопалось в воздухе, как мыльный пузырь. В этом мне помогает восточная философия, владение цигун, а также знания по психологии, которые я получил на филфаке.

— А почему Вы, окончив филологический факультет, стали работать тренером по ушу?

— Тренером я стал в 92-м году, когда только поступил в пед. На филфак пошел, потому что мне было интересно то, что там преподают. А учителем русского языка и литературы я и не собирался работать. Свой «долг» филологии честно отдавал во время педагогических практик в школе. А вообще-то я не вижу большой разницы между тем, чем я сейчас занимаюсь, и тем, чем мог бы заниматься по специальности. Тренер — это тот же учитель. Специфика своя, конечно, есть, но в целом это такая же работа с детьми. (пауза) Если уж на то пошло, то еще более интересно, как я вообще решил заниматься спортом и поступать на филфак. Я ведь художник. С детства рисовал, и способности были, да и сейчас есть — по их поводу у меня сомнений никогда не возникало.

— И что же повлияло на Ваше решение?

— Понял, что не смогу рисовать по заказу. Уже не для себя, а для кого-то, и когда хочется, и когда не хочется, да и сам заказ может быть мне неинтересен совершенно. Меня от этого выворачивает. Зато я нашел себя в другом искусстве — в ушу, где стал «рисовать» телом. С ушу такого, как с живописью, не произошло. Может быть, потому что я довольно поздно занялся спортом, и хотел чего-то добиться именно в той области, в которой не было природных данных.

— Каким Вы были студентом?

— Да в общем-то неплохим. Учился честно, сам все сдавал. В дипломе у меня три «тройки», несколько «четверок», но в основном — «пятерки». В общем, довольно хорошо. «Тройки» были по тем предметам, которые совсем трудно давались, или по тем, где преподаватели «зверствовали». Это, например, древнерусская литература, которую с первого раза никто не мог сдать, а я все-таки умудрился сдать сразу, но на «три». Я много пар пропускал, потому что ездил на соревнования.

— И преподаватели Вас с легкостью отпускали?

— (Удивленно) А я и не спрашивал. Уезжал и все. Отъезды были не очень частые, пару раз в году, но долгие: недели на три-четыре. Потом просто сдавал все долги, и преподаватели не возмущались.

— Вы часто ездили в Китай на чемпионаты. Как вам эта страна?

— Китай я очень люблю. Я там бываю как



## «Чудо где-то рядом»

минимум раз в год, недавно возил туда большую команду ребят.

— А что Вам там больше всего нравится?

— (Смеется) Больше всего мне в нем все нравится! Нравится климат, люди, их доброжелательность, нравится то, что китайцы постоянно чем-то заняты. Я всегда привожу такой пример: приходишь утром в парк, а там тысячи людей — и все что-нибудь делают. Кто-то занимается разными стилями ушу, кто-то танцует, кто-то запускает змеев. А кто-то пишет водой на асфальте иероглифы, которые солнце тут же высушивает. Зачем пишет? А для него важен сам процесс творчества и сопутствующее ему состояние гармонии с собой и миром. Это главная особенность восточного человека — быть здесь, сейчас и в себе, а не гнаться за чем-то убегающим. Часто люди, которые ездят в Пекин по торговым делам, изумляются: «Ой, китайцы такие злые, жесткие». А я всегда удивляюсь: где они таких китайцев-то находят?!

Пока мы беседуем, в зале собирается другая группа. В ней спортсмены разного возраста. Сергей поясняет:

— Вот это лучшие мои ученики. Недавно самые младшие из них стали юниорами. Для меня это большой праздник, потому что я не люблю заниматься с начальными группами, где надо механически повторять движения. Но этих детей я растил с самого начала. И теперь мы с ними можем составлять сложные комплексы для выступлений на соревнованиях. С ребятами из этой группы мы, можно сказать, живем вместе: занимаемся минимум по 3 часа каждый день. Все они — чемпионы России в разных стилях ушу. А Иван Молчанов и Мария Мягкова — двукратные чемпионы мира, сейчас они уже сами тренируют ребят...

Сергей начинает разминку. И пока его ученики выполняют различные элементы ушу,

мы говорим об особом понимании этого вида спорта как искусства.

— Слово «ушу» состоит из двух иероглифов: «у» — воинский, «шу» — искусство. Я всегда стараюсь выходить к глубинному смыслу того, что мы делаем, а не просто заниматься «ногодрыжеством». На начальных этапах обучения ушу, конечно, стандартно: нужно воспроизводить и доводить до совершенства комплекс базовых элементов. Но постепенно программа становится разнообразнее. Юниоры уже самостоятельно или с помощью тренера составляют комплексы, в которых раскрывают свои сильные стороны. Можно сделать акцент на мощных, взрывных движениях, ловкости, ритме или, наоборот, на пластике, гибкости. От боевого искусства в ушу остается энергетический заряд. Этот заряд, воинский дух спортсмена и должен передавать на соревнованиях. Он должен выйти на ковер как воин и, в общем-то, показать спектакль. Один мой знакомый как-то сформулировал такое определение: «Ушу — это современный ритуальный воинский танец». Я, вдумавшись в его слова, понял, что в них не добавить, не убавить. Ушу, конечно, можно заниматься как обычным спортом: потренировался, выступил на соревнованиях, заработал медальку, порадовался, дал интервью журналистам. И снова по тому же кругу. Но это маразм, бессмыслица. Меня в ушу привлекает именно его театральность, возможность самореализации. И тот, кто остался на соревнованиях без награды, но раскрыл себя в выступлении, достоин восхищения.

— А как соотносятся с Вашим пониманием ушу современные фильмы о нем? На мой взгляд, в некоторых случаях это именно «ногодрыжество».

— Не думаю, что всем так кажется. По моему, смысл в движениях в любом случае есть. Другое дело, что сейчас в фильмах с

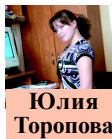
ушу много монтажа, и не всегда понятно, где мастерство спортивное, а где компьютерное. Но на этом фоне очень сильно выделяется «Герой», который, на мой взгляд, вывел фильм с ушу на новый уровень. Мне очень нравится фильм 1986 года «Северный и Южный Шаолинь». В 1989 году его показали в передаче «Вокруг света» под названием «Боевые искусства Шаолиня». Благодаря этому фильму целое поколение, и я в том числе, пришло в ушу.

— Я не раз слышала совершенно невероятные вещи о мастерах ушу. Правда ли что занятия ушу приводят к развитию сверхспособностей?

— Смотря о каких способностях идет речь. Вокруг ушу много легенд. В фильмах активно тиражируются мифы о том, что мастера ушу могут летать, исчезать из одного места и тут же появляться в другом. Или, например, миф о бессмертии, который развился в даосском направлении ушу. Но многое из того, что рассказывают — правда. В первую очередь, к развитию так называемых «сверхспособностей» ведут занятия цигун и медитация. И на самом деле, многие вещи не так сложны, как кажется. Просто грань между тем, что принято считать обыденным, а что чудесным, очень зыбкая. Всем подавай такое яркое, киношное ЧУДО. А чудо-то гораздо ближе находится. Быть ловким, гибким, быстрым, высоко прыгать — все это уже естественно для человека. Я, например, считаю, что даже способности вот этих ребят (показывает на своих учеников), не говоря уже о легендарных мастерах, находятся за гранью обычного.

Фото из личного архива Сергея Суховой.

Прочитать о деятельности Сергея Суховой можно также на сайте: [www.wu-shu.ru](http://www.wu-shu.ru)



Юлия Торопова