

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ: «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ — СИЛЬНАЯ НАЦИЯ»

Известный во всем мире чемпион Николай Валугев освоил три вида спорта — баскетбол, метание диска и ставший для него триумфальным бокс. Сегодня Николай Сергеевич снимается в кино и на телевидении. Руководит несколькими успешными бизнес-проектами, принимает участие в различных социальных акциях, выдвинул свою кандидатуру на праймериз для участия в выборах в 2011 году в Государственную думу от Кузбасса. Чем привлекает Валугева политика? Какие цели и задачи он планирует решить, если одержит ещё одну победу в своей жизни? Об этом Николай Сергеевич рассказал в интервью журналу «Стандарт Качества» во время своего визита в Кузбасс.

Текст: Ирина Клиникова

— Сегодня все россияне знают Николая Валугева как выдающегося боксера, учредителя Фонда развития детско-юношеского спорта, актера. В 2007 году совместно с Николаем Озеровым вы написали книгу «Мои 12 раундов», ставшую бестселлером. Николай Сергеевич, как уживаются в вас столько талантов?

— Не стану утверждать, что талантлив во многих областях. Талант должен быть признанным. И если на признание в спорте ещё могу претендовать, то в остальном себя пока только попробовал (без ущерба для основной работы), поскольку не люблю замыкаться в каких-то одних рамках. Возможно, есть какие-то иные сферы применения моих способностей...

— В 2009 году вы сделали первый шаг в общественной деятельности, когда открыли в одном из районов Санкт-Петербурга Школу бокса Николая Валугева. Как в настоящее время осуществляется реализация проекта «Школы бокса Валугева»?

— С 2009 года с группой тренеров мы создали уже пять школ — в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. В 2010 году, благодаря партнёрству с бизнес-структурами, открылась первая региональная школа в Великом Новгороде. В каждой из них работает три типа групп: для школьников 3–5 классов, школьников 6–8 классов и для взрослых — спортивно-оздоровительная секция

с элементами классического бокса. Воспитанники школ участвуют и побеждают в различных соревнованиях по боксу, а также в молодежном боксерском турнире «Кубок Валугева», ставшем в Санкт-Петербурге уже традиционным.

— В 2010 году вы учредили Фонд развития детско-юношеского спорта. Каково его основное назначение?

— Основной целью Фонда является всесторонняя поддержка детского и юношеского спорта в России. Миссия нашего Фонда — формирование лучшей завтрашней России. Спорт — одно из оптимальных проявлений человеческой активности. Спортивный человек — человек здоровый физически и психологически, целеустремленный, спокойный, уверенный и сильный. Спортивное поведение

— эталон честности, уважения к коллегам и главное — к соперникам. Вовлечение современных детей разных социальных слоёв в спорт, воспитание чемпионских характеров, подготовка будущих лидеров — это и есть формирование лучшего будущего. В настоящий момент одно из основных направлений деятельности Фонда — организация бесплатных спортивных школ в крупных городах России. Кузбасс не является исключением.

— Какие советы вы могли бы дать родителям, мечтающим видеть своего ребенка олимпийским чемпионом?

— Родители в некоторых случаях способны увидеть талант своего ребёнка в той или иной области, и это замечательно. Но что касается спорта, то каждому ребёнку необходимо предоставить шанс попробовать себя ➡



«Движение — жизнь. Делайте по утрам зарядку. Тренируйте своё сердце, сосуды, тогда вам не будут угрожать никакие инфаркты и инсульты. Занимайтесь спортивным бегом...»

Николай Валугев — мастер спорта по легкой атлетике, мастер спорта по боксу. Двукратный чемпион России. Пятикратный чемпион мира по версии Паназиатской боксёрской ассоциации. Двукратный чемпион мира по версии Всемирной боксёрской ассоциации (WBA).

Член международной академии наук экологии, безопасности человека и природы, член международного университета фундаментального обучения Oxford Educational Network, доктор философии в области боевых искусств.

Обладатель Ордена Миротворца II степени. (Орден позволяет обладателю считаться Гражданином Мира.); медали «Поднимая мир сердцем единства», учрежденной Шри Чинмоем, который лично вручил Валугеву эту награду.

Обладатель Ордена Петра Великого I степени; медалей «Честь и Достоинство», «Личность Петербурга».

в этом деле. А если уж обнаружился талант, надо верить в своего ребёнка, зажигать его своей верой, ведь, возможно, вы и есть родители будущего олимпийского чемпиона.

Мои родители не имели к спорту никакого отношения. Но, когда мне было 13 лет, отец, не слушая любящих бабушек-дедушек, и даже маму, отправил меня учиться в спортивную школу, чтобы из меня вырос самостоятельный, сильный человек, — он верил в своего сына. Задачу свою отец выполнил. Хотя, признаюсь, первые полгода учёбы в школе дались мне тяжело. Однако с каждым новым днём вчерашние трудности в спортивной школе становились всё менее значительными. Это и был процесс становления личности.

Николай Валуев родился 21 августа 1973 г. в Ленинграде. В составе сборной команды фрунзенской ДЮСШ Николай стал чемпионом страны по баскетболу среди юношей младшего возраста. Кроме того, в школе Валуев увлекался лёгкой атлетикой, выполнил норматив мастера спорта в метании диска. По окончании школы поступил в Национальный государственный университет физи-



Николай Валуев и Антон Собянин, начальник Департамента молодежной политики и спорта Кемеровской области.

ческой культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге. Защитил дипломную работу на тему: «Психологическое состояние и активность мужчин и женщин, занимающихся боксом, на разных этапах подготовки». 27 июня 2009 года губернатор Валентина Матвиенко вручила Николаю Валуеву в числе 78 лучших выпускников вузов Санкт-Петербур-

га статуэтку бронзового сфинкса и диплом об окончании университета.

— Считаете ли вы, что «отцы» должны (пусть иногда даже жестко) ориентировать «детей» в выборе их жизненного пути или это все-таки прерогатива исключительно самих «детей»?

— Иногда — повторю, только иногда — необходимо быть жёстким отцом,



Спортивная карьера

В 1999 г. в Санкт-Петербурге в бою против Алексея Осокина Валуев завоевал титул чемпиона России среди профессионалов. В 1999 г. состоялся бой Валуева против немца Андреаса Сидона. Николай дважды отправил в нокаунт своего противника. В 3-м раунде судья остановил бой. В том же 1999-м Валуев подтвердил титул чемпиона России в бою против Алексея Варакина.

В 2000 г. Николай Валуев в бою против украинца Юрия Елистратова завоевал чемпионский титул Паназиатской боксёрской ассоциации (ПАБА, ПАВА) в тяжёлом весе.

В 2002 г. в Южной Корее состоялся бой Валуева против украинца Тараса Биденко. Победа Валуева по очкам.

В 2004 г. — поединок Николая Валуева с нигерийцем Ричардом Банго. Победой техническим нокаутом в шестом раунде Валуев завоевал титул межконтинентального чемпиона среди профессионалов по версии (WBA).

В 2005 г. — поединок Николая Валуева с Клиффордом Этьеном. Победа Валуева нокаутом в 3-м раунде в 12-раундовом бою. В том же 2005 г. — поединок Николай Валуев — Ларри Дональд. Победа Валуева решением большинства в 12-раундовом бою.

В том же 2005 г. — поединок Николай Валуев — Джон Руис. Победа Валуева. Он стал первым российским чемпионом мира среди профессионалов в супертяжёлом весе по версии Всемирной боксёрской ассоциации (WBA). Накануне боя в Берлине Николай Валуев присутствовал на праздничном воскресном

богослужении в церкви, где получил благословение настоятеля русского православного храма города Потсдама протоиерея Анатолия Коляды. На пресс-конференции после боя Николай Валуев сказал: «Я ждал этого 12 лет и вот, наконец, дождался. Я рассчитывал, что бой не будет коротким. Так и получилось. К счастью, все закончилось хорошо. Чемпионский пояс легкий, а вот бой оказался тяжёлым. Сегодня для меня великий день».

2006 год. Поединок — Николай Валуев — Оуэн Бек. Победа Валуева техническим нокаутом в 3-м раунде.

После приобретения титула чемпиона мира в качестве новых претендентов на чемпионский пояс назывались украинец Владимир Кличко и поляк Анджей Голота. Тем не менее первую защиту титула чемпиона мира Николай Валуев провёл 3 июня 2006 года против ямайского боксёра Оуэна Бека. Победу техническим нокаутом в 3-м раунде в этом бою одержал Николай Валуев, успешно защитив звание чемпиона мира.

В 2006 г. поединок — Николай Валуев — Монте Барретт. Победа Валуева техническим нокаутом в 11-м раунде.

В 2007 г. поединок — Николай Валуев — Джамиль МакКлайн. Победа Валуева техническим нокаутом в 3-м раунде.

В 2007 г. поединок — Николай Валуев — Руслан Чагаев. Победа Руслана Чагаева решением большинства в 12-раундовом бою.

В 2008 г. поединок — Николай Валуев — Джон Руис (2-й бой). Победа Валуева единогласным решением в 12-раундовом бою.

В 2008 г. поединок — Николай Валуев — Эвандер Холифилд. Победа Валуева решением большинства в 12-раундовом бою.

В 2009 г. поединок — Николай Валуев — Дэвид Хэй. Победа Хэя решением большинства в 12-раундовом бою.

особенно если это касается сыновей. При этом ребёнок должен всегда чувствовать любовь отца и четко знать его жизненную позицию. Ребёнок не способен разумно и плодотворно пользоваться всем, что его окружает, если ему предоставить стопроцентную свободу выбора. Дети доверчивы, принимают всё за чистую монету, поэтому даже самое негативное может казаться им хорошим. Неизвестно, кто станет их советчиком, если пустить процесс воспитания на самотёк. Но это не значит, что родители должны каждую минуту все решать за ребёнка, иначе его совершеннолетие затянется на неопределенный срок. Тогда, безвольный, он всю жизнь будет плыть по течению, не беря на себя никакой ответственности за семью, за страну. «Отцы» должны только контролировать, направлять и советовать. А самое главное — какой пример мы показываем детям, как сами относимся к ним, к окружающим, близким людям, друзьям и коллегам, и в целом к жизни. Дети — это отражение сегодняшнего дня. От того, что дети слышат и видят сейчас, напрямую зависят их поведение, привычки, мечты и цели. От того, какими они вырастут, зависит наше общее завтра.

Первая тренировка по боксу Николая Валуева прошла весной 1993 года. А уже в октябре состоялся дебют боксёра на профессиональном ринге. Первым тренером, а впоследствии менеджером и промоутером Николая стал Олег Шалаев. С 2000 г. наставник Валуева — заслуженный тренер Армении Манвел Габриэлян. В 2004 году Николай подписал контракт с немецким промоутером Вильфридом Зауэрландом. В чем секрет успеха Валуева? Ответ на этот вопрос чрезвычайно прост: во всем, что он делает, Николай опирается на самостоятельно разработанную систему.

— Николай, на чём основана ваша система?

— В первую очередь, на принципе конвергенции — сглаживании различий, сближении, объединении, что значительно расширяет возможности человека. Объединение, казалось бы, несовместимых дисциплин позволяет добиться высочайших результатов. Система синтезирует лучшие известные на сегодняшний день технологии и методики достижения результатов из разных сфер жизни. Спортивные методы подготовки могут и должны быть использованы в других областях жизни. Например, проведение тренинга в отделе продаж может быть поручено тренеру хоккейной или фут-

больной сборной. Только он в состоянии научить сотрудников-одиночек быть командой и «играть в пас», а руководителя их отдела — видеть не отдельных игроков, а «игровое поле» целиком. Система, разумеется, помогает и в спорте: бизнес-тренер по тайм-менеджменту способен легко научить будущих чемпионов распределять свое время так, чтобы добиваться успеха и на тренировках, и в школе. Методика подготовки к ответственным спортивным соревнованиям может быть адаптирована к подготовке к публичному выступлению, а методика «управления по отклонениям» — найти применение в развитии нескольких спортивных групп общефизической подготовки.

— Можно ли уже с уверенностью утверждать, что в России началось активное возрождение детского и юношеского спорта?

— Возрождение началось. Приведу пример. Проезжаем от одного небольшого посёлка к другому в Кузбассе, а вдоль бескрайнего поля бегут в спортивной одежде две 13-15-летние девочки. А это весьма убедительные «звоночки», что спорт должен быть доступным и в деревнях. Даже в самых маленьких поселениях необходимо строительство спортивных центров. У вас в Кузбассе процесс идёт, и это радует.

— Николай Сергеевич, вам не кажется, что бокс у нас в стране менее популярен, чем футбол или хоккей? ➡



«Цель нашего Фонда — предоставить подрастающему поколению всестороннюю поддержку для развития и самореализации. Воспитать настоящие спортивные характеры. Обеспечить лучшее будущее России. Здесь и сегодня»

— Бокс никогда не будет соперничать с игровыми, популярными видами спорта, соревнования по которым во всем мире проходят гораздо чаще, чем состязания по боксу.

Зато бокс — более экономный вид спорта. Родителям, например, нет необходимости тратить огромные средства на экипировку ребёнка. В Америке бокс называют спортом для бедных.

— Если сравнивать отношение к спорту россиян и американцев...

— Доступность спорта в Америке несколько выше, соответственно, и спорт носит более массовый характер. Большую роль там играет пропаганда СМИ здорового образа жизни как среди подростков, так и среди взрослого населения, а также хорошая организация различных соревнований на уровне школ, клубов, районов, городов, штатов, страны. Широко вовлечены в США в массовый спорт пенсионеры. В американских парках — особенно по утрам — сотни пожилых людей делают зарядку, и лица при этом у них абсолютно счастливые. Пожилые люди активны, они довольны собой, а значит, жизнью. Вот вам и статистика: чем больше мы видим в любой стране бегающих в кроссовках пенсионеров, тем больше людей ведут там здоровый образ жизни, тем сильнее эта нация.

— По вашему мнению, чтобы быть здоровым и телом, и духом, надо...

— Много двигаться. Движение — жизнь. Делайте по утрам зарядку. Тренируйте своё сердце, сосуды, тогда вам не будут угрожать никакие инфаркты и инсульты. Занимайтесь спортивным бегом, а если вам это противопоказано, остановите свой выбор на ходьбе. Последний мой бой в 2009 году. Защищая звание чемпиона мира, дрался по 12 раундов в день. Бегать было сложно — мешали травмы. Но я занимался ходьбой, затем выполнял специальные упражнения для мышц.

Старайтесь правильно питаться или хотя бы не употребляйте то, что может навредить вашему здоровью. Чаще задумывайтесь о том, что жизнь не бесконечна, с большим уважением относитесь к своему организму. Дисциплинированно выполняйте свой распорядок дня, берегите себя — всё это только в ваших руках.

— Главная для вас ценность на сегодняшний день...

— Семья — главная для меня ценность на всю жизнь.

— Что значит для вас Родина?

— Моя Родина — там, где я живу со своей семьёй, в Санкт-Петербурге. Родина — это то место, куда тебя тянет

«Дети — это отражение сегодняшнего дня. От того, что дети слышат и видят сейчас, напрямую зависят их поведение, привычки, мечты и цели. От того, какими они вырастут, зависит наше общее завтра»



обратно, где говорят на одном с тобой языке твои соотечественники. Бывая за границей, моментально понимаешь, что ты здесь временно, что обязательно вернешься в Россию, где каждое место прекрасно по-своему. Недавно был на Байкале — он чудесен. Яркие впечатления оставляет берег Финского залива. Река Ладога, необъятные поля и леса Кузбасса — всё это наша Родина.

— Что вы цените больше всего в людях?

— Честность, надёжность. Стараясь не иметь дел с людьми, играющими в отношениях, двуличными. Ещё я бы посоветовал абсолютно всем (и спортсменам в том числе) не забывать хорошо учиться и в школе, и в институте. Если движение — жизнь, то знание — сила. Грамотные, умные и сильные люди могут многое сделать для своей страны.

В 2007 г. Валуев исполнил главную роль в фильме «Каменная башка», собравшем несколько призов кинофестивалей. Сам актёр за эту роль был награжден главным призом на кинофестивале в Варшаве.

В 2010 году Николай Валуев поступил в Московский государственный университет технологий и управления им. К. Г. Разумовского. Учится в магистратуре экономического факультета Санкт-Петербургского государственного университета, является студентом Северо-Западного филиала Санкт-Петербургской академии правосудия. В 2010 г. стал членом

Петербургского отделения Политсовета партии «Единая Россия».

— Чем будет заниматься Николай Валуев завтра?

— Прежде всего, сегодня я отец двоих детей. Надеюсь, что семья еще пополнится.

Многие из нас помнят времена СССР, когда можно было безбоязненно выйти на улицу в любое время суток. А что сегодня? Фильмы, компьютерные игры взорвали мозг нашим детям. Миллионы Коцеев Бессмертных не натворили бы столько бед! Отвлекать детей от всего этого надо спортом, чем и планирую заниматься завтра.

Есть ещё проблемы в стране. Например, у нас недостаточное количество центров, где должны наблюдаться и рожать будущие мамы, а многие действующие медицинские комплексы находятся в плачевном состоянии, не хватает персонала. Особенно остро проблема стоит в малых поселениях. Вопрос необходимо решать на законодательном уровне. Этим я и планирую заняться, если избиратели окажут мне доверие.

Единожды дав слово, всегда держу его и выполняю. Это мой жизненный принцип, — слово с делом у меня не расходится. Принятие решения об участии в выборах в Государственную думу РФ для меня было ответственным и непростым. Тем самым я открываю вторую страницу своей профессиональной деятельности, начиная заниматься политикой полноценно.

Как спортсмен — а позднее как учредитель Фонда развития детско-юношеского спорта, — я посетил множество городов России и стран мира. Теперь буду использовать свой опыт для развития страны. Конечно, максимум сил приложу для развития спорта и поддержки молодежи.

12 июня в Кемерове состоялся благотворительный футбольный матч. На поле сошлись команды экс-чемпиона мира по боксу Николая Валуева и нападающего сборной России по футболу, а по совместительству игрока лондонского «Арсенала» Андрея Аршавина. Компанию звездам мирового спорта составили ветераны, предприниматели и политики. Так, за команду Андрея Аршавина бился заместитель губернатора Кемеровской области Сергей Ващенко. «Красным» противостоял глава Прокопьевска Валерий Гаранин и многие другие. На стадионе «Химик» собрались около 20 тысяч болельщиков. Трибуны были заполнены до отказа. Схватка могучего боксёра и ловкого футболиста, безусловно, заинтересовала многих. Эта благотворительная акция проводилась под патронажем губернатора Амана Тулеева.

— Чем вас привлекает Кузбасс?

— Кемеровская область в три раза больше Ленинградской. Она включает в себе огромный потенциал. Кузбасс для меня привлекателен, прежде всего, людьми. Много слышал хорошего о настоящей сибирской душе, теперь убедился в этом сам. Доступность, простота в общении и вместе с тем лидерские качества деловых кузбассовцев...

Когда в областном центре проходил международный турнир по профессиональному боксу на призы Николая Валуева, в рамках соревнований была организована благотворительная акция по сбору средств на лечение кемеровского мальчика, которому требовалась операция на сердце. Желая помочь ребёнку, оказалось много. «На благое дело никаких денег не жалко», — говорили предприниматели.

С большим уважением отношусь к губернатору Аману Гумировичу Тулееву и его команде. Губернатор Кузбасса выстроил уникальную, продуманную систему развития спорта — как массового, так и профессионального.

В марте 2010 г. в Филармонии Кузбасса состоялся форум «Кузбасс спортивный-2011». По словам Валуева, он нигде не видел такого внимания к спорту, спортсменам, тренерам, преподавателям. Среди почетных гостей были Олимпийская чемпионка по гимнастике, заслуженный мастер спорта СССР Лариса Латынина; заслуженный мастер спорта СССР по велосипедным гонкам Юрий Фельдман; четырехкратная чемпионка мира, Олимпийская чемпионка 1988 года Наталья Бестемьянова; выдающийся российский фигурист и талантливый тренер Игорь Бобрин, призер Олимпиады в Афинах Дмитрий Носов, спортивный комментатор Кирилл Кикнадзе.

Однако на фоне достижений высшего спорта приоритетом в Куз-



бассе остается развитие спорта массового. В прошлом году Кузбасс стал первым регионом в России, где возродили стандарты ГТО. Областной проект получил название «Готов к Труду и защите Отечества».

«Знаете, что заслуживает особого внимания? — заключает Валуев. — Аман Гумирович лично приветствовал всех участников форума, тех, кто выходил на сцену. Кроме теплых слов благодарности, спортсмены и тренеры получали медали и грамоты, денежные премии и... квартиры! В Кемерове широко распространен такой вид поддержки, как беспроцентный кредит на квартиру на 20 лет с нулевым первым взносом. Это ли не предел мечтаний молодых тренеров и спортсменов в любом регионе России?» ■

Дорогие коллеги!

С большой радостью поздравляю всех с праздником — Днём шахтёра! Эту профессию выбирают отважные сердцем и сильные духом. Быть шахтёром — значит не просто каждый день приходить на работу, а всякий раз проявлять лучшие свои личностные качества. Руками именно этих мужественных людей Россия добывает себе тепло и свет, престиж и уважение во всем мире. Шахтерами гордятся, их уважают, к ним прислушиваются. Выбрав однажды «горный путь», уже сложно сойти с него. Это путь победителей, которые прокладывают нам дорогу в будущее, добывая уголь для сегодняшнего дня. Уверен, что День шахтера нужен как предста-

вителям этой славной профессии, так и людям, далеким от неё. Ведь то важное дело, ради которого горняки ежедневно спускаются в шахты, положительно сказывается на жизни почти каждого человека в нашей большой стране. И этот день как никогда дает отличный повод вспомнить о том, что где-то в самых отдаленных регионах люди работают на благо всей страны! Вспомнить и сказать спасибо!

Еще от всей души хочу поздравить горняцкие семьи. Всякий раз, разворачивая свой «тормозок», приготовленный заботливой матерью или женой, шахтер знает, что его ждут дома, знает, что он нужен. Вот за такую любовь вам спасибо! За то, что ждёте, за то, что любите!

Желаю всем работникам горнодобывающей отрасли крепкого здоро-



вья, достатка и счастья, безопасных забоев, крепкой кровли и большого угля. С праздником, горняки! ■

Александр Стариков,
председатель совета директоров ЗАО «МПО «Кузбасс»