«Мечта» — место, где стены молчат. Но если прислушаться…

Без агрессии, без крика, без пафоса. Просто семья, зал и искусство, которое меняет человека. Это мой честный разговор с теми, кто создаёт этот мир. И мой ответ тем, кто говорит: «Лучше бы ты отдал дочь на танцы».

Почему я взял диктофон

Я не журналист. По образованию, по профессии, по складу ума — кто угодно, но только не журналист. И когда я садился писать этот текст, я понял, что у меня нет ни навыков, ни опыта, чтобы сделать это «как положено».



Но у меня есть другое.

У меня есть дочь. Которая занимается карате. Которая пришла в этот зал не потому, что я хотел, чтобы она умела бить. А потому, что однажды Виктория Николаевна сказала: «А не хотите попробовать карате?».

Мы доверились. И не пожалели.

Но, честно признаться, мне немного надоело слышать: «Лучше бы ты отдал её на танцы». От знакомых. От коллег. От случайных прохожих перед тренировкой, когда мы идём в кимоно.

Каждый раз, когда я слышу эту фразу, я понимаю: эти люди просто не знают, о чём говорят. Они не видели этот мир изнутри. Они не слышали этих голосов.

Их дети не «закапывали» Павла Валентиновича по самую шею в песок на берегу Оки возле базы, где проходят летние сборы. Они не мастерили подарок из палочек для мороженого в честь дня рождения Натальи Александровны, потому что вокруг сосновый лес и с базы в магазин не выйдешь, а потом в благодарность не угощались праздничным арбузом. Они не использовали индивидуальную тренировку с Егором Павловичем как официальный повод не ложиться спать в тихий час. Не слушали, как увлечённо Кирилл Вадимович рассказывает о боевой истории Серпухова. Не слышали, как пишет и читает стихи Виктория Николаевна, а Павел Валентинович аккомпанирует ей на гитаре и флейте. Они не знают, что здесь — в этом зале, в этой семье — детей не ломают. Их растят. Им расправляют крылья.





Поэтому я взял диктофон. И записал то, что вы прочитаете дальше.

Потому что я хочу, чтобы вы тоже это услышали.

О чём молчат стены залов «Мечты»

Если вы, как и многие, думаете, что карате — это про драку, то вы глубоко ошибаетесь. Точнее, вы думаете так же, как думает большинство людей, которые никогда не заходили в залы школы «Мечта».

Когда попадаешь сюда впервые, удивляешься не ударам и не крикам (киай). Удивляешься тишине. И тому, как и что здесь говорят о силе — не как об оружии, а как об опоре.

> *«Агрессии точно в нашей семье никогда не было. И наша Школа – это также наша семья, с доверием и уважением друг к другу. И Кирилл, и Павел Валентинович, и Егор — это отмечают по всем нашим сборам-лагерям. Родители часто нам об этом говорят: что как раз с нами на занятиях дети учатся управлять своими эмоциями, здесь воспитываются благородство и выдержанность».*

Это говорит Виктория Николаевна. Она не тренер в школе карате. Она — педагог, преподаёт у дошкольников и у начальных классов, жена Павла Валентиновича и мама Кирилла и Егора. Но именно она — тот самый человек, который часто первым встречает детей на пороге «Мечты». Именно она, сама занимавшаяся карате, долгие годы мотивировала своих учеников из «Сказки» повязать белый пояс и, как в густой туман, сделать первый шаг на татами навстречу новому. А ещё именно её рукой подписано огромное количество дипломов и сертификатов с соревнований, которые украшают стены личных и командных достижений буквально по всей стране.

Она видит детей ещё до того, как они наденут кимоно. И она знает: карате — это не про удары. Это про личность.

Здесь не учат махать руками. Здесь учат жить.

Я пришёл сюда с диктофоном, чтобы понять, что на самом деле происходит за этими стенами. И поговорил с каждым из ключевых людей школы. С теми, кто создавал её с нуля, и с теми, кто сам вырос на этом татами и теперь учит других. Получился честный, долгий разговор о том, как боевое искусство может стать опорой, и не просто опорой, а частью жизни — для ребёнка, для родителей, для целых поколений.

Кто здесь главный? Семья, а не рейтинг

Школа традиционного карате «Мечта» — это не просто юридическое лицо и не просто спортклуб. Это династия. Павел Валентинович создал её больше тридцати лет назад. Кирилл и Егор выросли на татами, получили образование — историческое, музыкальное, — а затем вернулись в зал уже как тренеры. К ним присоединилась Наталья Александровна, которая держит планку строгости и требовательности там, где это действительно нужно.

Но главное здесь — не фамилии. Главное — атмосфера. И отношение к каждому человеку.

Павел Валентинович, основатель школы, говорит об этом так, что хочется записывать каждое слово:

> *«Я вообще не принимаю в боевых искусствах образа тренера, который стоит со свистком и только командует. Понимаю, что после нескольких занятий подряд невозможно физически всё выполнять вместе с группой. Но я за то, чтобы тренер не проводил слишком много тренировок подряд: лучше прийти как на концерт, выложиться полностью и завершить. Нельзя бесконечно давать один «концерт» за другим — человек выхолащивается и, в конце концов, присаживается за стол со свистком: «Отжались, побежали, встали».*

Он выходит на тренировку не для того, чтобы «натаскать» детей. Он выходит, чтобы быть с ними. Делать упражнения вместе, дышать в одном ритме, чувствовать группу, считывать её состояние.

> *«С опытом начинаешь каждый раз в хорошем смысле сканировать аудиторию: понимать, что её захватывает, на что она откликается и почему сегодня не включается. Иногда занятие бывает тяжёлым: отдаёшь энергию, а группу завести не получается. Тогда нужно потратить время на то, чтобы объединить людей. Это не обязательно сразу техника карате — может быть история, короткая ассоциация или образ. Я очень люблю ассоциации, потому что через них многое становится понятнее. Главное — подобрать образ, который ребёнку интересен».*

В этом и есть главное отличие «Мечты» от обычной секции. Здесь не учат по учебнику. Здесь передают опыт, проверенный годами и личными травмами. Своим примером.

> *«Я очень тщательно выстраиваю архитектуру собственных знаний. Когда чем-то делюсь, должен быть уверен, что говорю верные, проверенные вещи. Я не несу дальше вчерашние догадки или случайные открытия, пока сам их хорошо не проверю».*



«Мы относимся к традиционному карате как к инструменту трансформации человека. Наша задача — не просто натренировать тело. Мы пытаемся увидеть личность и сделать так, чтобы её не испортить, а укрепить: развить характер, силу воли и самосознание».

Павел Валентинович

«Я учусь у своих детей».

Роль ученика и обратная связь

В «Мечте» есть негласное правило: тренер не царь и не бог. Он — старший товарищ, наставник. И он тоже учится. Каждый день. Ради каждого, кто приходит в зал.

Виктория Николаевна, основавшая свою «Сказку» ещё в 1994 году, говорит об этом просто и без пафоса:

> *«Я с этим согласна и сама всегда говорю и себе, и родителям: я учусь у своих детей, мы учим друг друга. Получается замечательный тандем. Они задают вопросы, на которые я не всегда могу сразу ответить, и я с радостью ищу ответы. Например, самые маленькие спрашивают: «А почему паук сам к паутине не прилипает?» А вы знаете? Нет? Так это же отлично – когда что-то не знаешь, искать, открывать. Вместе. Дети заставляют задуматься».*

Она вспоминает, как однажды на уроке спросила детей, чем были неудобны солнечные часы. Дети отвечали стандартно: солнце пропало — и время не узнаешь. А один мальчик выдал: *«Их в кармашек не положишь, с собой не унесёшь».*

> *«Это жемчужинки, изюминки мудрости чистого детского сознания. И они создают огромный увлекательный мир доверия, рассуждения, поиска», —* улыбается Виктория Николаевна.

Кирилл Вадимович, историк по образованию, тоже считает обратную связь обязательной частью тренировки:

> *«Я бы, наверное, не называл это именно словом «учиться». Качественное преподавание всегда является двусторонним процессом. Когда преподаватель уверен, что у него уже есть идеальная методика и осталось только взять «сырьё» и обработать его волшебными методами, получается мёртвая система, в которой никто никого не понимает, возникает скука, пропадает интерес и нет результата».*

А однажды ученики даже научили его не торопиться. Один из старших ребят сказал: *«У меня с вами ощущение, что мы всё время куда-то торопимся»*. Для тренера это стало сигналом: в погоне за эффективностью важно не потерять главное — удовольствие от процесса.

Ученик превосходит тренера? Это и есть успех

Наталья Александровна, которая считается самым требовательным тренером, на этот вопрос отвечает без раздумий:

> *«Ученик должен превзойти учителя: он моложе, быстрее развивается, у него больше информации и возможностей для роста. Для меня это радость. С моим первым тренером было иначе. У него был первый дан, и когда я сама собиралась сдавать экзамен на первый дан, он не хотел этого допускать: как это — у ученицы тоже будет чёрный пояс? Вопрос пришлось решать через президента нашей федерации. В пятнадцать-шестнадцать лет я не понимала, почему он так реагирует. Ведь если ты меня воспитал, и я выросла, нужно, наоборот, гордиться».*

Кирилл Вадимович добавляет к этой теме историческую перспективу:

> *«Уверен, что в отдельных областях это должно происходить естественно. Так бывает, например, с преподавателем истории: ученик может глубоко*

увлечься одной конкретной темой, прочитать по ней книгу и легко завалить учителя вопросами. Учитель преподаёт весь предмет, а ученик углубился в отдельную область. Нереалистично требовать, чтобы учитель знал абсолютно всё».

И подводит итог, в котором чувствуется философия всей школы:

«В целом ученики, которые долго остаются в процессе, в конечном счёте должны превосходить учителей. Меняются качество преподавания и методика. Нас учили десять или двадцать лет назад, а сейчас мы, на мой взгляд, учим эффективнее, более продуманно и структурированно. У современных детей больше возможностей, с ними работают иначе. Это естественная эволюция».

Границы.

Где заканчивается близость и начинается панибратство

Егор Павлович — самый молодой из основного состава тренеров в «Мечте». Он ближе к детям по возрасту, и ученики воспринимают его почти как старшего брата. Но именно он лучше всех понимает, как управлять этой дистанцией. Как в поединке – когда сократить, а когда не дать ее сократить ученику, как и сопернику во время кумите. Чувствует ли он ответственность за то, что именно его слова и пример могут стать для кого-то мерилом того, что такое сила, защита и справедливость?

«Я бы не сказал, что эта ответственность давит на меня как груз. Это скорее понимание того, что твои слова и поступки имеют большой вес. От этого, наоборот, становится проще доносить достаточно простые и очевидные мысли, которые детям действительно нужны. Я сам не так давно был ребёнком и подростком, и понимаю, что иногда наставления человека значительно старше могут раздражать или просто не находить отклика».

А когда я спросил, кому легче незаметнее перейти эту грань — ему или ученикам, — Егор ответил честно:

«Ученикам, потому что, в отличие от них, я правила знаю. Ребёнок, который понимает, что он один из моих лучших учеников, которого я открыто хвалю и с которым давно знаком, может захотеть где-то схалтурить или отдохнуть, воспользовавшись близостью к тренеру. В таких случаях я всегда даю понять, что требования одинаковы для всех».



Для него субординация — не пустой звук. Это основа обоюдного уважения. И он признаётся, что даже если он в чём-то не согласен с другим тренером, во время занятия он всё равно выполнит всё, что этим тренером требуется. А выводы сделает позже.

Этот подход — не про страх. Это про уважение к системе, в которую ты пришёл.

«У современных детей больше возможностей, с ними работают иначе. Это естественная эволюция».

Кирилл Вадимович

Роль родителей:
почему без них ничего не получится

В школе «Мечта» часто говорят о воспитании. Но воспитывают не только тренеры. И не только в зале.

Наталья Александровна, которую считают самым строгим тренером, говорит об этом прямо и без прикрас. Она знает: без контакта с родителями даже самая правильная строгость может сломать ребёнка.

> *«Такой подход работает только при взаимодействии с родителями. Когда контакта между тренером и родителями нет, ребёнок приходит после тренировки и говорит: «Я так устал, мне было сложно, Наталья ругалась», — и родители сразу начинают защищать свою «кровиночку»: «Как она смеет ругать моего сыночка или доченьку?»*

Она объясняет: строгость — это не про то, чтобы просто ругать.

> *«Иногда замечание приходится повторять несколько раз, потому что ребёнок не понимает или не исправляет ошибку. Мы стараемся донести, что замечание делается именно для того, чтобы он исправился. Но дети не всегда это понимают, да и взрослые зачастую плохо воспринимают критику. Поэтому важно взаимодействовать с родителями и понимать характер конкретного ребёнка».*

По её словам, идеальный вариант — когда родитель приходит, рассказывает о проблеме и готов вместе искать решение. Но таких, увы, единицы.

> *«Остальным часто проще сказать: «Не хочешь заниматься — занимайся другим видом спорта» или вообще оставить ребёнка в покое. Современным родителям трудно заставить ребёнка напрячься, поговорить с ним, договориться и найти компромисс».*

Она приводит пример из своей практики. К ней пришла мама девочки, которая занимается давно и уже имеет высокий пояс. В школе её начали травить: она красивая, у неё много успехов, девочки стали её обижать, мальчики — заступаться. Потом её начали ругать ещё и за то, что мальчики вступаются. Получилась настоящая «Санта-Барбара».

> *«Мама сказала, что дочь её не слушает, и она не знает, как объяснить, что такое дать отпор. Мы проговорили эту ситуацию с группой: как можно защищаться, когда нужно договариваться и когда нельзя позволять себя обижать. Сначала нужно попытаться договориться и сделать всё, чтобы избежать конфликта. Но если это не помогло — не давать себя в обиду».*

Этот случай — яркий пример того, как тренер и родитель могут работать в связке. Когда один не справляется, другой подхватывает. И вместе они находят решение.

Но бывает и иначе. Наталья Александровна рассказывает про мальчика, который мог начать раздеваться прямо на тренировке. В первый раз все засмеялись. Она объяснила, что так реагировать не нужно, и уже на следующем занятии никто не обращал на это внимания.

> *«У ребёнка такая особенность — и всё. А кто будет социализировать таких детей? Да, это сложно и иногда неудобно, но им тоже нужно жить среди людей. Когда родители всё объясняют, можно сначала поработать индивидуально, чтобы ребёнок привык к тренеру, научился слушать и взаимодействовать, а затем постепенно вводить его в общую группу. Такое сотрудничество с родителями — идеальный вариант».*

Она с горечью замечает, что многие родители даже не знакомятся с тренером.

> *«Бывает, что ребёнка просто приводят, говорят: «Здравствуйте, мы новенькие», оставляют в группе и уходят. Иногда даже не сообщают, что у ребёнка есть особенности развития или здоровья. Проблема не в том, что ребёнок особенный: мы готовы учить разных детей. Но почему не подойти к тренеру и не сказать?»*

А иногда встречается и потребительское отношение. Однажды она сказала ученику: «Будешь плохо себя вести — сядешь, как в футболе, на скамейку запасных и будешь смотреть тренировку». А он ответил: «С чего вдруг? Мы же вам заплатили».

> *«Такое потребительское отношение присутствует и у некоторых родителей, которые даже не знакомятся с тренером: «Я привёл ребёнка — делайте с ним что хотите». Но ведь вы доверяете этому человеку собственного ребёнка, поэтому хотя бы познакомиться и понимать его подход всё-таки необходимо».*



Далее Наталья Александровна уточняет, что такие ситуации скорее редкие исключения, но они имеют место быть. Я слушал это и думал о себе. О том, как мы привели дочку. И о том, как важно было не просто оставить её в зале, а остаться рядом. Спрашивать. Слушать. Доверять.

> *«Проблема не в том, что ребёнок особенный: мы готовы учить разных детей. Но почему не подойти к тренеру и не сказать, что у ребёнка есть особенности? Тогда тренер понимает причины поведения, может ненавязчиво объяснить ситуацию остальным детям и своим примером показать, как с ним общаться».*
>
> **Наталья Александровна**

Агрессия, страхи и удар ногой назад.

Как карате становится щитом

Самый частый стереотип о карате — это про агрессию. И про то, что, научившись бить, ребёнок начнёт применять это на улице. В «Мечте» с этим борются не словами, а практикой. И своим примером. Виктория Николаевна вспоминает момент, когда Егор пошёл в первый класс, педагог удивлялась:

> *«Малыш три года занимается единоборствами, но он никогда не повышает голос, не размахивает руками и ногами. А его слушают самые задиристые ученики».*

Я задал вопрос Кириллу Вадимовичу, задумывался ли он о том, что то, чему учит он и школа, ребенок может применить на улице не только для защиты. Он историк, он привык смотреть на причинно-следственные связи. И он ответил так:

> *«Конечно, задумывался. Если относиться к этому максимально строго, тогда получается, что вообще ничему нельзя учить. Ножом можно резать мясо, можно причинить человеку вред, а можно прооперировать. С другой стороны, существуют методические и возрастные ограничения. Когда мы разбираем ката и его бункай — прикладное значение техник, — разным возрастам и уровням я объясняю его по-разному. Есть более «детский» бункай: он может быть менее реалистичным, но более безопасным и нужен прежде всего для того, чтобы ученик выполнял упражнение осмысленно, а не просто двигал руками. Во взрослой группе я использую тот вариант, который из всего увиденного и опробованного кажется мне наиболее реалистичным. Некоторые такие приёмы я точно не хочу показывать детям, потому что ребёнок может пойти демонстрировать их в школьном классе, выкручивать кисти или заламывать локти. Если он продолжит заниматься и достигнет нужного уровня зрелости, тогда можно будет объяснить и это».*

Он говорит о том, что важно не просто дать технику, а дать её в правильное время, правильному человеку, в правильном контексте. Потому что одно и то же движение в руках ребёнка и взрослого — это разные вещи.

> *«Что касается самообороны, мы не являемся исключительно школой самозащиты: у нас есть ката, соревнования и спортивные поединки. Главный практический результат тренировок — более высокая психологическая готовность к стрессовой ситуации. Занимающийся человек с большей вероятностью отреагирует спокойнее и адекватнее, без бесполезной паники. Кроме того, повышаются координация и способность быстрее реагировать на угрозу. Я не рассчитываю, что конкретный блок из карате будет применён на улице точно в той форме, в которой мы его отрабатываем. Я буду гораздо больше рад, если ребёнок просто уйдёт от удара, не станет бить в ответ и ситуация разрешится без кровопролития. Тогда результатом занятий станет то, что он повёл себя адекватно, не дал причинить вред себе и сам не нанёс другому непоправимого вреда».*

И он приводит историю, которая особенно меня поразила. Девушка – воспитанная, с хорошими манерами, тихо разговаривает — словно из института благородных девиц. Она дважды

за одну неделю столкнулась во дворе с хулиганами, которые приставали в духе «дай закурить», и оба раза сумела отбиться.

> *«В одном эпизоде она использовала удар ногой назад, который мы совсем недавно и всего один раз пробовали на тренировке. Мне хочется сказать, что она победила хулиганов приёмом карате, но важнее другое: то, что она вообще смогла справиться с ситуацией, не растеряться. Это уже является следствием нескольких лет занятий. При этом никаких гарантий и волшебной палочки нет: другой человек может заниматься много лет, но из-за психологического состояния в конкретный момент отреагировать иначе».*

Я слушал это и думал. О том, что я тоже хотел бы для своей именно этого — не умения победить в уличной драке, а спокойствия и готовности, которые приходят с годами тренировок.

Позже я задал этот же вопрос Егору Павловичу, но с другой стороны. Я спросил: «Какой универсальный совет можно дать человеку, который только приближается к тренерству и понимает, что то, чему он учит ученика, может буквально причинить кому-то физический вред?»

Я рассказал ему, что Кирилл в своём интервью провел сравнение карате с ножом. Егор согласился и продолжил эту мысль. Он формулирует жёстко и ясно:

> *«Задача тренера — не только передать технику, но и донести степень опасности того, чем ребёнок занимается. Драться — не круто; пользоваться силой ради власти над окружающими — не круто. Мы должны показывать это собственным примером: не вступать в ненужные конфликты, не оскорблять учеников, не пользоваться авторитетом, чтобы унизить человека или доказать свою правоту без аргументов. Концепция «тренер всегда прав» полезна как обучение субординации, но взрослый человек и тренер всё-таки должен быть прав почему-то. Ребёнок должен понимать основания его правоты и видеть идеалы, которым тренер сам стремится соответствовать. Это и есть профилактика неприменения полученных навыков во вред другим».*

Два брата — два ответа на одну тему. Кирилл говорит о методике и возрасте, о том, как и когда давать технику. Егор — о личном примере и о том, как показывать правильное отношение к силе каждый день. Вместе они складываются в целостную картину.

А Виктория Николаевна, которая рядом с сыновьями в лагерях, на семинарах и соревнования много лет, вспоминает случай на Курском вокзале во время отъезда на летние сборы. Она стояла с маленьким Егором, разговаривала по телефону со своей мамой, и заметила, что к ней приближается агрессивная кампания, боковым зрением отметила вытянутые руки, чтобы схватить.



> *«Я, ставлю блок, продолжаю разговаривать с мамой. Ни злости, ни страха. Это было на автомате, как учили. И тут же наши каратисты все ко мне быстро повернулись — они тоже обладают периферийным зрением, отработанным на наших тренировках. Вот и всё: хулиганы растворились, конфликт был исчерпан. И в таких ситуациях главное — это самообладание, умение вовремя собраться. Причём собраться не во время ситуации, а до неё».*

«Задача тренера — не только передать технику, но и донести степень опасности того, чем ребёнок занимается. Драться — не круто; пользоваться силой ради власти над окружающими — не круто».

Егор Павлович

Девочки и мальчики.

Стереотипы и реальность

Раз уж мы заговорили о девочках, стоит сказать: стереотип о том, что единоборства — не для них, живуч. Все тренеры «Мечты» единодушны в ответе.

Наталья Александровна, которая каждый день видит детей в зале и знает, кто чего стоит, говорит об этом прямо:

> *«У меня есть шестилетняя «принцесса»: блондинка, занимается ещё и танцами, смотрит большими глазами, улыбается мальчикам — девочка-девочка во всём. Но при этом на тренировке она отлично работает. Я с самого начала увидела это не по внешности, а по характеру: если нужно приседать или выполнять задание, она делает. Женственность совершенно не мешает ей заниматься карате».*

Для неё это не абстрактная теория, а живой пример. Девочка может быть нежной, улыбчивой, хрупкой — и при этом собранной и работоспособной на татами. Одно не исключает другое.

Кирилл Вадимович подходит к вопросу системно:

> *«Если бы я считал, что для развития человека другое занятие нужнее и полезнее, я бы занимался именно им. Я уверен, что единоборства — особенно в устоявшейся классической форме, с разработанной методикой, ценностями и философией, — являются полноценным способом воспитания».*

Он приводит исследование китайских учёных, в котором группу школьников разделили на четыре команды: одни занимались только практикой ушу, другие — только слушали лекции по его философии, третьи — получали и то, и другое, а четвёртые — занимались фитнесом. Самые устойчивые результаты по снижению агрессии и развитию внимания показала группа, где сочетались практика и философия.

> *«Я не вижу здесь принципиальных половых различий. Если объединить одним словом психологические качества, которые наиболее эффективно развивают единоборства, я выбрал бы слово «самоконтроль». Это уровень управления собой: насколько я способен заставить себя делать то, что считаю нужным и правильным, а не поступать под влиянием первого импульса».*

А Егор Павлович завершает эту тему просто и по-человечески:



> *«Если бы моему сыну нравились танцы, я спокойно отдал бы его туда при наличии хорошего педагога, который помогает развиваться. То же касается девочки: если ей нравится не только карате, но даже жёсткий бокс или муай-тай, я позволил бы ей заниматься тем, что она любит».*

«Женственность совершенно не мешает ей заниматься карате. Я с самого начала увидела это не по внешности, а по характеру: если нужно приседать или выполнять задание, она делает».

Наталья Александровна

Самая большая награда.

Когда ученики возвращаются

Что получает тренер в конце этого долгого пути? Медали? Звания? Деньги? Все, с кем я говорил, отвечают на этот вопрос одинаково.

Павел Валентинович — честно и без прикрас:

> *«Когда нужно представить проект, обратиться за поддержкой или показать результат организации, я, конечно, пишу: в клубе воспитано столько-то чемпионов, призеров, финалистов Европы и мира. Это даёт основания двигаться дальше. Но за этими цифрами стоит гораздо больше людей, которые просто выросли достойными, благодарными и спустя десять или двадцать лет пишут, звонят или приезжают — иногда уже со своими детьми».*

Ему вторит Виктория Николаевна, и в её голосе слышится не гордость, а тихая радость:

> *«Особенно трогательно, когда те, кто раньше учился у меня в «Сказке», кто начинал ещё вместе с Кириллом или позже, приводят уже своих детей. Вот это награда. Это огромный уровень доверия, победа и успех».*

Наталья Александровна, прямая и сдержанная, признаётся:

> *«Наверное, ценнее всего момент, когда ученик начинает осознавать, что тренер говорил что-то не просто так. Что ему действительно нужно было потрудиться, попотеть, научиться договариваться или освоить какой-то приём. Каждый должен взять из занятий что-то именно для себя. Благодарят за это нечасто — очень редко».*

А Кирилл Вадимович говорит о том, чего ещё не случилось, но что уже стало его главной надеждой:

> *«Думаю, самая большая награда — значимый жизненный результат, о котором я узнаю спустя много лет. Ученик придёт и скажет: «Мы с вами занимались, вы тогда сказали так-то. Потом у меня была тяжёлая история — я потерял работу или столкнулся с другой проблемой, — и мне пригодилось то, что мы с вами формировали: характер или определённый взгляд на жизнь, связанный с единоборствами». Пока такого у меня не было, потому что самые старшие из тех, кого учил непосредственно я, сейчас только приближаются к двадцати годам. Но я очень надеюсь, что это возможно».*

Чемпион — не главное.

Главное — человек

«Чемпионами становятся не все», — говорит Виктория Николаевна и приводит историю на турнире в Польше. Егору было девять лет, они ждали выступления с девяти утра до девяти вечера. И, к сожалению, увидев нашу сильную пару, зарубежные судьи их просто «слили». Партнёр Егора по эн-бу плакал. Егор переоделся, насупился, но не плакал.

> *«Я спрашиваю: «Ты расстроился?» — «Конечно. А почему ты спрашиваешь?». — «Ну, вот товарищ плачет, а ты молчишь». Он отвечает: «Я же знаю, что ты скажешь: плакать не надо — работать*

надо». Вот это момент воспитания. В отношении чемпионства очень многое зависит от родителей. Если ребёнок проигрывает, это тоже большой опыт, и важно, как родители к этому отнесутся. Выигрывать здорово, но нужно уметь достойно принимать проигрыш. И для обстоятельств, с которыми взрослеющий человек еще столкнется в жизни – умение принимать, не падать духом – очень ценный навык».

Павел Валентинович добавляет к этой теме важный нюанс:

«Спортивная медаль — самый явный и яркий показатель, поэтому весь мир немного сошёл с ума от желания постоянно демонстрировать успех. Но успешных людей уже предостаточно; миру нужны ещё целители, миротворцы и просто достойные люди. Нельзя, чтобы все ценности сводились к достигаторству».

А Наталья Александровна, как всегда, говорит прямо:

«Он может победить уже очень много соперников, а самого себя всё ещё не уметь побеждать. Это зависит не только от тренера: влияют семья, школа, родители, общество. Но победа над собой всё равно важнее».

В «Мечте» не обещают, что ваш ребенок станет чемпионом мира. Здесь будут работать, чтобы он стал сильнее. Добрее. Увереннее. И смог бы защитить себя и других, когда это будет нужно. Однако, в славной истории школы – многократные чемпионы. И да, чемпионы и призеры мира и Европы также. Это и Наталья Александровна, и Кирилл Вадимович, и Егор Павлович.



«Но победа над собой всё равно важнее».

Наталья Александровна

Маленькая тайна большого мастера.

О чём молчат не только стены

В завершение интервью Павел Валентинович рассказал историю, которая многое объясняет в его подходе к жизни и карате. В 2010 году он вернулся с очередного международного семинара...

«Особенно меня поразило, что там впервые серьёзно затронули вопросы дыхания. Я увидел: другие понимают что-то, чего не понимаю я. К тому времени у меня уже был четвёртый дан — вполне серьёзный уровень. И вдруг выясняется, что в России человек может дойти до такого дана, не понимая чуть ли не одной из главных вещей. Это нонсенс. Я ведь не самый плохой и ленивый ученик; значит, ещё множество людей с такими же

данами тоже этого не понимают, но уже учат детей и собственных учеников. Меня это настолько зацепило, что я решил обязательно разобраться».

Вернувшись домой, он несколько дней подряд уходил в тишину леса. Один. Разбираться с дыханием. Пропустить знания через себя. Работал по несколько часов каждый день. Через полгода на следующем семинаре мастер сказал ему: «Да, так».

«На самом деле принцип несложный, если его нормально объяснить, — говорит он. — При контракции ты сжимаешься и выдыхаешь, а когда отпускаешь напряжение, воздух заходит сам. Сейчас мне достаточно примерно полминуты, чтобы объяснить принцип, и ещё полминуты, чтобы показать. А научился человек или нет — уже определяется практикой».

Именно эта история — лучшее доказательство того, что в «Мечте» не играют роли. Здесь живут тем, чему учат. Здесь верят в то, что делают и говорят. Искренне.



За «Мечтой»

Я не журналист. Я просто папа, который однажды доверился.

И теперь у моей дочери есть младший брат. Ему пока два с половиной года. Но она уже считает дни до того момента, когда ему исполнится три с половиной. Потому что именно с этого возраста берут в самую младшую группу. В ту самую, в которой ещё не так давно была она сама. И она хочет привести его туда за руку, помочь надеть кимоно и показать, как правильно завязывать пояс. Сама.

В одном из интервью Егор Павлович вспоминает фильм «Мирный воин» и фразу, которая стала для него не просто цитатой, а жизненным принципом:

«Нет более высокой цели, чем служение другим. В ней нет ничего льстивого или показного. Она о том, что всё, что ты делаешь, стоит рассматривать через призму пользы и того, что можешь дать окружающим. Наверное, ещё в детстве я старался придерживаться этой

мысли — иногда неосознанно, подспудно: поддерживать близких, помогать людям вокруг, даже если не получаешь от этого конкретной выгоды».

Именно это чувствуешь, когда выходишь из школы «Мечта». Что здесь не учат побеждать любой ценой. Здесь учат жить — в ладу с собой, с другими и с миром.

Возможно, поэтому сюда приводят детей, а потом они остаются на годы. И возвращаются уже со своими семьями. Потому что это не просто спорт. Это место, где тебя понимают.

И где каждый диплом, каждая грамота, каждый успех подписаны не автоматической печатью, а рукой человека, который помнит, как ты пришёл в зал в первый раз и был рядом, переживая твои поражения и бесконечно радуясь твоим победам.

Рукой Виктории Николаевны.

Той самой, которая когда-то сказала мне: «А не хотите попробовать карате?»

Она была права.

И если вы сейчас читаете этот текст и пока сомневаетесь — приводите и приходите сами.

Там не учат просто б**И**ть. Там учат б**Ы**ть.

Здоровым. Сильным. Честным. Воспитанным.

За «Мечтой». Осс

Максим К.

Лето 2026 г.



Кто есть кто. Коротко о каждом

За официальными достижениями — живые люди. Со своими привычками, странностями и чувством юмора. Вот они.



Черноусов Павел Валентинович

Президент Объединенной федерации традиционного карате России

Наставник Школы, чёрный пояс, 7 Дан

О себе (из блиц-опроса):

Любимый праздник: Новый год — за подарки, атмосферу и возможность побыть с семьёй

Суперспособность на один день: умение летать. Первым делом — посмотреть на всё сверху

Что всегда берёт в поездку: спортивную форму (чтобы была возможность тренироваться), плавки (если есть где плавать) и книгу. «Телефон для меня не настолько обязательная вещь: я могу выйти гулять с собакой и оставить его».

Если бы его тренировка была песней: «Чуть помедленнее, кони, чуть помедленнее…»



Кузьмин Кирилл Вадимович

Кандидат исторических наук

КМС по всестилевому карате

Старший тренер, чёрный пояс, 3 Дан

О себе (из блиц-опроса):

Любимый праздник: День рождения — за подарки, атмосферу и элемент неожиданности

Блюдо на новогоднем столе: оливье

Что всегда берёт в поездку: книгу, блокнот и наушники

Если бы его тренировка была песней: что-нибудь из Rammstein — «не самое жёсткое, но достаточно динамичное»

Фильм, который можно пересматривать бесконечно: *«Список Шиндлера»*. За атмосферу 1930–40-х, сложность выбора и доброту с состраданием, которые в таком сюжете ощущаются особенно остро.



Черноусов Егор Павлович

Тренер, чёрный пояс, 1 Дан

КМС по всестилевому карате

Призер чемпионатов мира и Европы, чемпион России

О себе (из блиц-опроса):

Любимый праздник: День рождения — за реакцию близких и их отношение к этому дню

Что разрешил бы себе есть на завтрак каждый день: жареный бекон

Фильм, который можно пересматривать бесконечно: *«Джентльмены»* (Гай Ричи) — для лёгкости и настроения. Из серьёзного — *«Далласский клуб покупателей»* — за «объяснение правильного значения слова «толерантность» в современном мире»

- **Что всегда берёт в поездку:** маленький альбом с фотографиями невесты, плюшевого мамонта (подарок невесты, который ездит с ним на соревнования много лет) и капу с перчатками. «Никогда не знаешь, куда в итоге поедешь и на какую тренировку попадёшь»
- **Если бы его тренировка была песней:** композиция группы *Falling in Reverse* — «она хорошо передаёт нужную ассоциацию и настроение»



Верлока Наталья Александровна

Тренер, чёрный пояс, 4 Дан

Мастер спорта международного класса

Обладательница Кубка мира, чемпион Европы, чемпион России

О себе (из блиц-опроса):

Любимый праздник: Новый год. За предвкушение: готовить подарки, украшать дом, наряжать ёлку

Блюдо на новогоднем столе: оливье.

Что всегда берёт в поездку: телефон и воду

Фильмы, которые можно пересматривать часто: фильмы про вампиров и монстров



Черноусова Виктория Николаевна

Основатель и руководитель Центра развития дошкольников «Сказка»

О себе (из блиц-опроса):

Любимый праздник: Пасха. За радость

Блюдо на новогоднем столе: селёдка под шубой

Фильм, который можно пересматривать бесконечно: *«Однажды двадцать лет спустя»*. За материнство, многодетность и человечность

Если бы её урок был песней: «Стану я со временем важным и чинным… Но всё-таки когда-нибудь без видимой причины я разок-другой пройдусь на голове»