



# Мастерство ЖИЗНИ

Андрей Валерьевич СТЕГАНЦЕВ – один из признанных в мире экспертов в области боевых искусств. Вице-президент Московской федерации тазквон-до, обладатель черного пояса VI дана, Чемпион мира, создатель крупнейшей в России негосударственной школы восточных единоборств, он к тому же инструктор со стажем преподавания более двадцати лет.

При этом Стеганцев – один из немногих бойцов с мировым именем, кто не впал в «сектантство с восточным уклоном» и не превратил юношеские порывы души в прагматичный бизнес. Возможно, в этом ему помогает психологическое образование и то, что он к тому же ведет бизнес-тренинги? Об этом, конечно, лучше спросить у него самого.

**– Андрей Валерьевич, тренировать вы начали еще в 1989 году, а заниматься – вообще в 1978-ом. Чем отличались «советские» боевые искусства от современных?**

– Тогда, в тех условиях, боевые искусства помогли «не сломаться», давали шанс на глоток свежего воздуха, поэтому энтузиазм и преданность были потрясающие. Информации почти не было – «железный занавес» во всей красе! А сейчас есть и доступ к первоисточникам, и профессиональные инструкторы. Да, у меня уже был юбилей – 30 лет в восточных единоборствах... Когда-то моей мечтой было заниматься у «черного пояса». Потом я мечтал о том, чтобы самому стать «черным поясом». А сейчас черные пояса получают ученики моих учеников, а я имею счастье встречаться и даже дружить с самыми знаменитыми в мире мастерами тазквон-до, обладателями восьмых и девярых данов.

**– Запрет на каратэ не отразился на вас лично?**

– Как-то перед тренировкой мой тогдашний инструктор, Юрий Борисович Калашников (сегодня он Президент Российской федерации тазквон-до), сказал: «На разминке командуй и считай по-русски». Я тогда проводил разминки как староста группы и расстроился чуть не до слез – как можно! Но дело, конечно, в другом: из-за запрета многие школы развалились, учителя и ученики ушли в бизнес, в криминал... Но, с другой стороны,



прецеденты уже были: и прародители бразильской капойзы, и окинавские стили после присоединения Окинавы к Японии, и корейские единоборства в период японской оккупации – были под запретом. Выживали сильнейшие. В честь отмены той самой статьи УК в марте 1990-го года в Москве провели открытые соревнования, пригласили всех желающих – и «из подвалов» вылезли такие бойцы! Я до сих пор горжусь тем, что занял тогда второе место в своей весовой категории. Даже звание Чемпиона мира мне далось легче. Запрет тогда выполнил роль отборочных соревнований: остались лучшие из лучших.

**– Но на официальный запрет каратэ у государства явно были свои причины. Какие, как вы считаете?**

– Основная причина, по-моему, в том, что восточные единоборства шли вразрез с официальной идеологией, точнее, были ей конкурентом,



# ЛИЧНЫЙ ОПЫТ





причем опасным. Ведь единоборства ковали бойцов, которыми трудно управлять. А поводом, по слухам, стал хорошо поставленный «мае гери» – прямой удар ногой, от которого, якобы, кто-то там скончался.

– **Физическая составляющая единоборств, так называемый «путь тела» – это очень тяжело?**

– На любом пути нелегко. В 1995 году в Новосибирске проходил, наверное, последний шестимесячный семинар по тазквон-до – четыре тренировки в день под руководством корейского мастера и все такое... На третий день утром я не смог завязать шнурки – просто не смог согнуть. Неделю ходил в шлепанцах, несмотря на морозы. Но, как считали древние мудрецы, «путь тела – самый длинный и тяжелый, зато самый надежный».

– **Вас никто не отговаривал ему следовать?**

– Удивлялись многие: «Тридцать лет одно и то же, как тебе не надоест?!». Но поединки – это еще и эмоции: страх, ярость, гордыня, – те еще «учебные» задачки. А работа с учениками – это вообще целый мир! Тут тебе и психология, и педагогика, и аналитика. Тело в боевых искусствах необходимо, но дело не только в нем.

– **Что вас удерживает на этом пути до сих пор?**

– Много. Нравится, например, выглядеть на десять лет моложе и не хочется отказываться от возможности два раза в неделю бесплатно заниматься фитнесом. (Смеется.) Если серьезно, то это и привычка, и обязательства: я вице-президент Московской федерации тазквон-до, возглавляю судейскую коллегию. Но главное, пожалуй, в давнем решении дойти до степени «мастер». Вот дойду – тогда и посмотрим.

– **Почему вы выбрали именно тазквон-до?**

– Честно говоря, это оно меня выбрало. Когда в нашей группе каратэ оплату повысили до 15 рублей, моих доходов перестало хватать, я позвонил Калашникову... и началось. А свой выбор я сделал, когда выяснилось, что у меня большой позвоночник – что-то врожденное, оказалось, можно было и в армию не ходить. Нагрузки были такие, что молодые не выдерживали, а мне было уже под тридцать. Вот тогда и пришлось выбирать! Почти три года я занимался в ортопедическом корсете – жестком поясе с железными каркасными вставками по бокам. Они натирали тело, а пот эти раны разъедал. Каждое утро я занимался часа полтора, к девяти ехал в институт, до трех учился, потом ехал на тренировку, а после – к корейским инструкторам, работавшим тогда в Москве. Через год стало полегче. Через два года я снял корсет. Через три получил черный пояс.

– **Бойцом нужно родиться или бойца можно воспитать?**

– Тех, кому бойцовские качества даны от природы, очень мало. Но их можно в себе воспитать. Я сам – убедительный тому пример. На первую тренировку по дзюдо я пришел в 14 лет – сублинный и неуверенный в себе, болел чуть не всеми известными болезнями, был самый маленький в классе, и меня колотили все, кому не лень. А в армии меня было не узнать!

– **Если бойца можно воспитать, то какими средствами?**

– Основное средство – преодоление боли. Но важно сделать это так, чтобы не сломать человека. Главная проблема любой тренировки –

дозирование нагрузки. Недогрузишь – не будет результата, перегрузишь – человек не выдержит и бросит занятия. Оптимальность нагрузки – основной принцип, он действует и в тренировочном зале, и в жизни.

– **Скажите, что вас подтолкнуло к созданию школы тазквон-до?**

– Я пришел из армии и обнаружил, что школы, где я занимался, больше не существует: запрет сработал. Четыре года промучился в поисках учителя и решил открыть школу – пусть хоть следующему поколению будет, где заниматься. Школа боевых искусств – это очень сложная система, она создается десятилетиями. В будущем году Московской школе тазквон-до стукнет двадцать лет – это уже возраст! И хотя мои планы реализовались процентов на шестьдесят, с 1997-го года МШТ – крупнейшая в России, число учеников доходит порой до тысячи, и работают в ней четыре поколения инструкторов. Это редкость в мире боевых искусств.

– **Есть разница между школами, где преподают «носители традиции», и теми, где работают наши инструкторы?**

– Я занимался у потрясающих русских инструкторов и встречался с

Человека Запада поражение делает слабее, а человека Востока – сильнее. Я с этим согласен. **Главное, чему можно научиться в восточных единоборствах, – это побеждать, проигрывая.**

«носителями традиции», которые, несмотря на все свои даны, были «никакими». Все решают личные качества. Хотя, может, и национальность важна... Во всяком случае основатель тазквон-до, гранд-мастер Чой Хонг Хи, не раз говорил, что на Россию он возлагает больше надежд, чем на Северную Корею. Но для создания школы куда важнее стратегическое мышление и педагогический талант. Ведь просто подготовить бойца – это одно, а подготовить его так, чтобы он потом учил других – задача на порядок сложнее. У меня примерно из полутора тысяч прямых учеников профессиональными инструкторами стали только тринадцать. И это очень хороший показатель!

– **Западному, точнее, русскому человеку есть чему учиться у Востока?**

– Естественно! Научиться можно только у того, от кого ты отличаешься. И чем сильнее отличие, тем эффективнее обучение, хоть и труднее. Я где-то прочел, что человека Запада поражение делает слабее, а человека Востока – сильнее. Я с этим согласен. Пожалуй, главное, чему можно научиться в восточных единоборствах, – это побеждать, проигрывая.

– **Но зачем проводятся соревнования по тазквон-до, разве настоящим мастерам есть что делить?**

– Соревнования – это вариант тренировки в усложненных условиях. Кстати, в тазквон-до ниже первого дана выступать в официальных соревнованиях запрещено – рано; выше шестого дана тоже запрещено: пора заниматься другим, например работать с учениками. Кроме того, на соревнованиях судьи как эксперты определяют, правильно ли занимается человек. А еще соревнования – это такой хитрый способ заманить людей в залы. Так что выступать в соревнованиях можно и нужно.



## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

– А как вы относитесь к тому, что боевые искусства стали частью фитнес-программ, предназначенных для того, чтобы похудеть или сбросить негативные эмоции?

– Неоднозначно отношусь. Если это способ заманить на серьезный путь, то это хорошо. Но когда это рекламный ход, я категорически против: в результате такой профанации о боевых искусствах создается неправильное представление. Честнее говорить про «оздоровительные занятия с элементами восточных единоборств». Тогда тот, кто, начав заниматься «элементами», заинтересуется, сможет переключиться на единоборства в полном объеме.

– Кто может всерьез заниматься восточными единоборствами – они доступны только тем, кто уже в теме?

– Начать заниматься может любой, кто пришел в зал своими ногами. Другое дело, что путь долг и труден, так что дойдет не каждый. Но это

Уметь драться нужно, чтобы в этом не было необходимости. Ведь цель систем самозащиты – научить человека сражаться. А цель боевых искусств – этого человека гармонично развить.

нормально. В боевых искусствах, как в любом другом деле, мало кто сначала ставит себе какие-то цели или знает, в чем их смысл. Люди действуют импульсивно – все побежали, и я побежал. Но одни уходят, а другие остаются. И вот тот, кто остается, как правило, уже видит смысл. В любом деле мастеров – единицы. У меня сертификат на первый дан имеет № 930. Если до первого дана доходит примерно один человек из ста, то одновременно со мной стартовали девяносто три тысячи человек. А сертификат на шестой дан у меня уже под номером 9. Получается, что до этого уровня доходит где-то один человек из десяти тысяч. На Западе, думаю, этот процент еще ниже.

– Скажите, зачем вообще уметь драться?

– Как ни парадоксально это звучит, уметь драться нужно, чтобы в этом не было необходимости. Ведь цель систем самозащиты – научить человека сражаться. А цель боевых искусств – этого человека гармонично развить. Хотя, конечно, уметь защититься тоже важно: тот, кто не боится «лобового» столкновения, чувствует и ведет себя намного свободнее и увереннее. А это важно даже за столом переговоров: готовность вступить в реальный бой – не последний психологический козырь.

– Кстати, о козырях. Как психолог вы работаете бизнес-тренером. Разве это совместимо с тээквон-до?

– Боевые искусства и психология – пересекающиеся области. Я как-то вывел систему: инструктор первого-третьего дана – тренер, четвертого-шестого – психолог, седьмого и выше – философ. Когда у меня был первый дан, я учился в Институте физкультуры. Сейчас у меня шестой дан, и я занимаюсь психологией. Конечно, я стараюсь связывать психологию с боевыми искусствами. Тема моей диссертации, например, «Использование психотехник восточных единоборств в современном психологическом тренинге». Скоро на Международной конференции

проведу мастер-класс по этой теме – посмотрим, что скажут коллеги-психологи. А что касается бизнес-тренингов... Основные элементы в тактике поединка – это атака, защита и подготовка. А основные средства переговоров – вопрос, ответ и сообщение. Так вот, вопрос в переговорах является атакой, защитой или подготовкой? А ответ? А сообщение? Эта метафора помогла участникам моего тренинга понять тему переговоров, а ведь в группе были топ-менеджеры с колоссальным переговорным опытом! И вообще, по большому счету, есть только одно мастерство – мастерство жизни. А все остальное, как бы пафосно это ни звучало, – лишь этапы освоения этого мастерства.

– Как вы считаете, почему сегодня в мире так много агрессии?

– Агрессия была всегда. Просто на последнем этапе существования человечества она подавлялась социальными запретами. Сейчас эти запреты уже не срабатывают, но осознанность большинства людей еще низкая – типичный кризис роста. Так что рецепт простой – развивать сознание.

– На ваш взгляд, современное общество в целом враждебно или цивилизовано?

– Вопрос, на мой взгляд, не совсем корректен.

Если говорить не об уровне культуры, а именно о враждебности, то в целом современное общество скорее равнодушно.

– Так все-таки «любить врагов ваших» или уничтожать?

– Это зависит от цели. Если цель – выживание, то их нужно уничтожать. А если – развитие, особенно духовное, то – холить и лелеять! Это как с развитием силы: если любители предпочитают работать с собственным весом, а профессионалы работают только со штангой. Любить друзей легко, но если вы хотите дать себе серьезную духовную нагрузку, то без врагов не обойтись. Я считаю, что врагов у человека нет либо в самом начале духовного пути, либо в конце, когда необходимость в них как в инструменте уже отпала.

– А у вас лично много врагов?

– По моим подсчетам, немного – наверное, пока я все еще любитель. Но теперь я подумаю, не завести ли себе еще парочку.

– По современным меркам, вы – успешный человек?

– На мой взгляд, сегодня успешность уже понимается как реализация своей жизненной задачи, соответствие достижений своим целям и ценностям. И еще неизвестно, кого считать более успешным! Люди ищут себя не только «наверху», но и «внизу», и «сбоку». Ищут оптимальные способы самореализации, а они могут быть очень разными: если для одних это – большой бизнес, то для других – скромное фрилансерство в веб-дизайне или те же восточные единоборства. У меня куча начатых и пока нереализованных проектов, незащищенная еще диссертация и несколько ненаписанных книг. В прошлом году я начал разрабатывать новое направление в боевых искусствах – «и-до»... Недавно на тренинге я подсчитал уровень своей реализованности, получилось около 30%. Я решил, что пока я успешен умеренно. Чтобы не расслабляться.

Беседовал Дмитрий СМЕРНОВ