

МОЕ ДЕЛО

Я ДОЛЖНА ВЫПОЛНИТЬ



Винер Ирина Александровна. Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, главный тренер сборной России по художественной гимнастике. Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и Узбекистана, заслуженный работник физической культуры РФ. Награждена российским орденом Почета, орденами «За заслуги перед Отечеством» IV и III степени.

Среди воспитанниц Ирины Винер Алина Кабаева, олимпийская чемпионка и двукратная абсолютная чемпионка мира, олимпийская чемпионка Юлия Барсукова, шестикратная чемпионка мира Амина Зарипова, чемпионки мира Марина Николаева, Яна Батыршина, Наталия Липковская и Ольга Белова, многократные чемпионки СССР Венера Зарипова и Елена Холодова и многие другие.

Последняя блестящая победа – золотая медаль Евгении Канаевой на Олимпиаде в Пекине, а также ее феерический успех на чемпионате мира в Японии, где подопечная Ирины Винер завоевала шесть золотых медалей из шести возможных

Интервью с Ириной Александровной Винер состоялось в Олимпийском комитете России. На стене висело несколько фотографий, одна – с Ириной Чащиной и Алиной Кабаевой. Ирина Александровна подошла к столу и вдруг остановилась около рамки с фотографией, погладила ее, что-то тихо сказала. А потом села за стол, и интервью началось.

– Ирина Александровна, наша газета «Здоровье и здоровый образ жизни» и мы среди прочего боремся с небезопасными для здоровья человека привычками. Знаем, у

вас есть привычка обо всех беспокоиться – она вас очень донимает?

– Очень, очень! Мне Бог дал эту привычку, и я не стараюсь от нее отделаться. От привычки – чувства заботы и тревоги, что кто-то что-то не обеспечил, забыл. Я как-то читала хадисы – изречения Магомеда, и нашла там подтверждение, что привычка – это дано свыше. Написано, что, когда человек умирает, с ним на кладбище идет его семья, его имущество и его дела. А с кладбища возвращаются семья и имущество, а дела остаются с ним. Поэтому я думаю, что если что-то мне и дано свыше – и заботиться, и беспокоиться в том числе, значит – это уже мое дело, и я его должна выполнить.

– Ирина Александровна, олимпийский девиз: «Преодолей себя». Вы как-то сказали, что когда преодолеешь себя, тогда и поднимается нога выше... Что значит преодолеть себя?

– Я думаю, все это просто приходит с опытом. Есть история о том, как мальчик играл в футбол, забил три гола подряд, а по-



том вдруг узнал, что папа в этот день – день его рождения договорился о том, что его удары будут пропущены вратарем соперников. Мальчик расплакался: он думал, что боролся и победил, а оказалось, что все договорились. Натура человеческая не только должна получать, но и отдавать, то есть преодолевать – это и есть отдавать. И поэтому олимпийский девиз составлен из слов «выше», «быстрее», «сильнее», что можно определить как отдавать. Это все как бы взаимосвязано со всем сотворением мира. Так устроен мир, галактика, мужская и женская половины, где человек имеет возможность в пространстве и времени отдавать и получать.

– Простые вопросы о здоровом образе жизни. Как вы поддерживаете себя в форме?

– Стараюсь рано ложиться спать, очень стараюсь, потому что утром, когда я так делаю, у меня все хорошо. И еще с утра облить холодной водой – очень многое негативное уходит, хорошее дело. Заниматься спортом, к сожалению, получается не всегда. А вот летом я стараюсь вместе со своими детьми отплавать и отнырять на спортивной базе на море – это такая зарядка на весь год!

– Готовите ли вы сами какие-то блюда, любите готовить?

– Раньше, когда у меня жили дети в доме, я должна была им все приготовить. Я люблю своих детей, и я хорошо готовила. Ну а сейчас это не нужно, на базе в Новогорске все есть, и они все накормлены.

– Как вы относитесь к БАДам и общеукрепляющим витаминным комплексам?

– Я думаю, что это хорошая вещь, без всякой рекламы – это очень помогает. Но каждый должен выбирать для себя. Назначать всем одно и то же, думаю, это неправильно, каждый человек индивидуален.





– **Ирина Александровна, общение с природой – оно вас человечески трогает?**

– Да, очень. Я всегда иду к деревьям, если нет моря. А если есть море – то это мое счастье, это такое очищение! И я себя хорошо чувствую...

– **Если попробовать установить приоритеты: питание, физические нагрузки, правильный режим дня и другие факторы, – как бы вы могли их расставить?**

– Все должно быть сбалансировано.

– **А теперь, если позволите, немножко о детях. Вы говорите «мои дети», и мы знаем – речь идет о ваших ученицах: и о блистательных и любимых мировых чемпионках, и тех, которых готовите сейчас.**

– Сейчас известные слова «мы в ответе за тех, кого приручили» все больше относят к животным. А мы в ответе за тех, кто у нас живет, тренируется, надеется на лучшее.

– **Я прочитала вашу фразу о том, что дети «лучшие в мире люди», что «дети – мой остров свободы».**

– Да, дети – это лучшая часть человечества, они приходят совершенно чистыми на эту Землю. И если попа-

дают к нам, в нашу сборную команду, – они остаются детьми именно в лучшем смысле этого слова, они чистые и порядочные.

(И твердо, без улыбки.) Есть, конечно, у многих какие-то моменты в ДНК, но с этим можно бороться...

– **Сейчас в России начало свою деятельность Общественное Движение «За сбережение народа», и наша газета – его активный участник. По вашему мнению, такое Движение закономерно и своевременно, оно должно быть?**

– Оно должно было быть еще вчера! Огромную роль в этом играют наши руководители страны – президент и премьер-министр. Они оба настоящие спортсмены в высоком и полном смысле этого слова – занимаются, заметьте, не физкультурой, а спортом, и делают все, чтобы и другие занимались спортом. Да, конечно, не только спорт, но спорт – одно из главных направлений развития, которое может с детства увести ребенка с улицы на стадион, в спортивный зал, на каток.

– **Вы как-то говорили, что способны правильно реагировать на ограничения и неудачи, встречающиеся на пути к цели. Как надо переживать поражения?**

– Как испытание. Надо воспринимать как испытание, как преодоление, потому что опять, как по тому рассказу, – если все голы забиваются легко, то они не доставляют никакого удовольствия. Известные слова: чем труднее к любимой дороге, тем прекрасней, тем радостней встречи час.

– **И в заключение, Ирина Александровна, ваши пожелания читателям нашей газеты?**

– В Библии написано: «Возлюби ближнего, как самого себя». Я своим детям говорю: как ты можешь любить свою маму, меня, если ты не любишь себя? Ты должна любить себя. То, что ты сделала сегодня, должна беречь и завтра. Ты должна беречь свое здоровье, свою спортивную форму, должна работать изо дня в день, шаг за шагом. И вперед, вперед, вперед! Потому что если ты расслабляешься – это все ты враг себе же. И это сделала ты сама. Надо любить себя, обязательно. Да, «...как самого себя». Не в смысле лежать и ничего не делать, а добиваться, идти вперед, несмотря ни на что. И тогда, и тогда ... *(и прекрасная женщина с внешностью Снежной королевы и темпераментом, похоже, Кармен, засмеялась и допела)* ...наверняка вдруг заплывут облака.

Беседа вела Т.А. Белова