



УЧИТЕСЬ ПОБЕЖДАТЬ

Валентина Васильевна Сидорова – Олимпийская чемпионка по фехтованию на рапирах, десятикратная чемпионка Мира. 25 лет она отдала спорту, а сейчас занимается домашним хозяйством, заботится о семье.

Ее пятнадцатилетняя дочь Людмила увлекается медициной и мечтает стать врачом.

Сегодня Валентина Сидорова – гость нашей редакции. С ней беседует корреспондент Татьяна Аникина.

– Спорт и здоровье – принято считать неделимыми друг от друга. Так ли это?

– Если иметь в виду любительские занятия, то да. А в большом спорте дело обстоит несколько иначе. Конечно, спортсмены – люди более сильные и выносливые, чем их болельщики, но у нас чаще случаются травмы, есть и профессиональные заболевания. Например, у многих фехтовальщиков болят колени и спина. Дни соревнований не всегда совпадают с хорошим самочувствием, и поэтому нельзя полагаться только на отличную физическую подготовку. Для поддержания силы духа я занималась йогой, выполняла упражнения на расслабление и мобилизацию. Эти занятия на первый взгляд просты, но несут в себе большую опасность. Со мной работали специалисты, которые контролировали мое состояние. Поэтому я бы посоветовала тем, кто хочет применять подобные методики, обязательно найти руководителя. Иначе, вместо того, чтобы улучшить состояние, они могут принести вред организму. Так, одна моя знакомая спортсменка решила практиковать йогу, изучая книги. В результате у нее возникли серьезные проблемы со здоровьем и ей пришлось оставить спорт.

На первом курсе института Физкультуры (ГЦОЛИФК), я с увлечением занималась анатомией. Вообще, очень люблю медици-

ну, и благодарна врачам, которые помогали мне поддерживать форму и побеждать.

– Но, несмотря на эту любовь, вы остались верны спорту...

– Да, расстаться оказалось невозможным. Фехтование, на мой взгляд, очень интеллектуальный вид единоборства. Для того, чтобы сразиться на дорожке и победить, нужно размышлять и учитывать тактические планы – свои и противника. Спорт помогает мне в решении психологических вопросов, возникающих при общении с людьми, учит не впадать в крайности и из-

бегать разногласий. Конфликт, происходящий во время боя, отражает различные жизненные ситуации. Возможность оценить ту или иную проблему с точки зрения игры – позволяет легче воспринимать события и ориентироваться в них. Некоторые эпизоды я до сих пор обдумываю и пытаюсь объяснить себе – почему произошло так, а не иначе.

Был такой случай на Чемпионате Мира в Гамбурге... Моя хорошая подруга – Корнелия Ханиш из Германии – провела серию трудных боев, чтобы попасть в финал. А для меня – это не представляло особой сложности. Перед тем, как выйти на поединок с Корнелией, я узнала, что она решила доказать своему будущему супругу, что не напрасно занимается спортом и может завоевать "золото". Поэтому выиграть у нее – у меня не поднималась рука. Но, с другой стороны, я не хотела подвести тренера, возлагавшего на меня надежды. Однако, видимо, желание сделать подарок Корнелии – взяло верх, и я проиграла. При подведении итогов соревнований оказалось, что все участники финала набрали одинаковое количество очков. Значит, должны были состояться повторные встречи. Судьба снова свела нас с подругой на дорожке... С большим трудом мне удалось "отключиться" от личных отношений и завоевать первое место.

Думаю, именно подсознательное желание помочь своей подруге в осуществлении ее мечты, дать ей шанс – помешало мне добиться победы сразу, невольно выбило из колеи. В жизни встречаются трудные случаи, и я пытаюсь их понять, опираясь на свое "фехтовальное" прошлое.

– Что такое, по-вашему, трудный случай? Если вы с ним сталкивались, – как удавалось справиться?

– Тяжелый случай, в моем понимании, это когда тебе никто не может помочь и ты сам не справляешься с ситуацией. Например,

никто не даст тебе запасную руку или ногу, или голову. Точно так же, в условиях общего кризиса, вряд ли кто сумеет накормить голодного, если ему самому нечем питаться. Другая ситуация: мы нуждаемся в понимании, помощи и поддержке, но не всегда находят люди, готовые и способные подставить плечо. Случается и так, что спасение зависит от самого человека, его целеустремленности, собранности. Надо уверить себя в том, что все будет хорошо и тогда сможешь победить.

– Валентина, как вы относитесь к астрологии, гороскопам и таким понятиям, как "благоприятные и неблагоприятные дни"?

– Я пользуюсь лунным календарем, он помогает мне в жизни. Во многих Западных странах подобные прогнозы предлагают даже в парикмахерских – чтобы знать когда лучше делать стрижку. К астрологии и подобным наукам отношусь с интересом, тем более, если убеждаюсь на практике, что это не пустые теории, а значимые, реальные вещи. Больше узнавая об окружающем мире – через познание себя, природы, космоса, интересуюсь разными науками и искусством – мы способны двигаться вперед, развиваться.

– Вы много раз бывали за рубежом. И, вероятно, сталкивались с медицинским обслуживанием. Оно чем-то отличается от нашего?

– Однажды, перед важными соревнованиями за границей, у меня образовался флюс. Я обратилась к дантисту. К моему удивлению – мне не стали объяснять, как и когда полоскать рот, а всего лишь дали какую-то таблетку. Я ее выпила, и на утро флюса уже не было. Однако, я не собираюсь обижать нашу медицину грустными сравнениями. Да, у наших врачей плохо с медицинской техникой, мало хороших лекарств, зато традиционно они сильны душевностью, благородством. Это тоже надо учитывать.

– Выходит, что добро и зло – это тоже медицинские средства?

– На здоровье человека влияет любой его поступок – и добрый, и плохой, а помогая другому – мы не только становимся лучше, но и меньше болеем. Сострадая, сочувствуя, мы проявляем свои лучшие качества, а этим достигается гармония в душе...

Россия, мне кажется, имеет потрясающий потенциал человечности. Надеяться на лучшее и совершать как можно больше доброго – это единственная возможность пережить трудное время. У вашей газеты хороший девиз: "Не падай духом в несчастье!", я полностью с ним согласна.