

# ПОМНЮ О ПРОШЛОМ, ЖИВУ НАСТОЯЩИМ, ДУМАЮ О БУДУЩЕМ

**Антон, в детстве вы говорили: «Хочу стать президентом!»**  
 Когда я был маленьким, мне нравилось возиться с дипломатом и документами, которые папа приносил с работы домой. Нравилось, когда он ставил под ними свою подпись. Поэтому, если взрослые спрашивали, кем я хочу стать, я важно отвечал: «начальником». Потом стал говорить «президентом». Это были мои первые детские заметки о том, как живет папа, но я не выносил их на живую плоскость — никаких игр «в президента» или «в начальника» дома не устраивал. Просто мне это нравилось.

**Может быть, интуиция?**

Это мы увидим позже!

**Для вас интуиция не пустой звук?**

Ни в коем случае. В спорте невозможно все делать разумом, мозгом, многое происходит на подсознательном уровне. Часто сталкиваешься с экстремальными ситуациями, когда за долю секунды надо принять решение. Интуиция в этом случае срабатывает значительно раньше, чем сознание. Я много раз проверял, совпадают ли мои поступки с тем, как я предполагал действовать изначально. Иными словами, совпадают ли мои мысли с моей интуицией.

**А насколько интуиция важна в политике?**

Все то же самое. Ведь что такое на сегодняшний день управление

**ЕЩЕ НЕДАВНО ОН БЫЛ НАДЕЖДОЙ И ГОРДОСТЬЮ, ЗАТЕМ ПЕРЕШЕЛ В РАЗРЯД ЛЕГЕНД. НО В ЭТОЙ НИШЕ ЕМУ ПОКАЗАЛОСЬ ТЕСНО. АНТОН СИХАРУЛИДЗЕ — НЕ ЗАСТЫВШЕЕ В КАМНЕ ВЧЕРА, НО ЖИВОЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК. ТЕПЕРЬ ОН ЧЕЛОВЕК ГОСУДАРСТВЕННЫЙ — ГЛАВА КОМИТЕТА ГОСДУМЫ РФ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.**

какой-либо отраслью? Это в любом случае кризисное управление. Решения должны приниматься быстро, в момент: нет времени для того, чтобы подумать, поразмышлять, отложить до завтра. Откладывать решение — вообще не мой стиль. Мне нравится решать сразу, поэтому интуиция для меня и здесь важна. Я так же проверяю свои интуитивные ощущения уже после того, как были совершены действия. Верные решения подсказывала мне интуиция или я ошибался? Постоянно задаю себе этот вопрос. Моя работа — это работа антикризисного менеджера. Главное — не забывать, что интуиция основана на

знаниях. Когда в голове достаточно информации, тогда и интуиция включается вовремя.

**Как правило, интуитивное восприятие развито у творческих людей. В связи с этим вопрос: как по-вашему, законотворчество — это действительно творчество?**

Да, ведь здесь нет жестких рамок. К примеру, в спорте сегодня существует один федеральный закон. С момента его вступления в силу прошел год. Теперь мы должны проанализировать, как работал этот закон в реальной жизни, и понять, какие поправки надо внести, чтобы он был эффективен. Конечно, это творчество! От того, насколько творчески и неординарно ты будешь подходить к существующим сложностям, во многом зависит и дальнейшая законодательная деятельность в нашей отрасли.

**Какие еще из ваших качеств относятся к тому набору, который должен быть у хорошего политика?**

Я бы не стал оценивать свои качества. Со стороны, как говорится, виднее. Намного разумнее оценивать качества человека со стороны, нежели он сам о себе будет рассказывать. Тем более что плохо о себе говорить нельзя...

**Как и хорошо.**

Хорошо — можно! Скажу о тех качествах, которые нужны прежде всего. Это целеустремленность, умение добиваться своей цели и никогда не вешать нос. Это сложно — и в спорте,



и в законотворческой деятельности. Порой, когда проекты проходят согласование, можно отчаяться, сознавая, что нет взаимопонимания с ведомствами. Можно опустить руки и сказать: ничего страшного, обойдемся без него. Но этого нельзя делать! Нужно всегда идти к своей цели. Умение добиваться цели и идти несмотря ни на что — это главный совет для всех, применимый ко всем отраслям человеческой деятельности. **Все так, вот только никто не знает, как развить в себе эти качества.**

Рецепт каждый находит для себя сам. Я понял главное: путь, который надо пройти, чтобы добиться цели, может быть интереснее, чем сама цель. Когда заканчиваются победы, олимпиады, медали, гимны, флаги, надо сесть и проанализировать все, что было за двадцатилетие, которое ты провел в спорте. Когда ты шел к победам, порой не хватало сил, не хватало нервов. Хотелось все бросить, ты давал слабину, жалел себя — ведь мы все живые люди... И начинаешь понимать: эти моменты как раз и были самыми необыкновенными! Именно они воспитывали тебя, создавали твой внутренний мир, характер. Давали возможность проявить себя и, конечно, формировали твою личность. Как в спорте, так и сейчас, в своей новой деятельности, я стараюсь ориентироваться именно на такие моменты.

**Но это же было больно!**

**Как можно моменты боли считать лучшими в своей жизни?**

Не испытав боль, нельзя воспитать характер. Невозможно без этого стать надежным, плотным внутри человеком.

**А если бы в вашей жизни все происходило так же, но без боли. Медали, флаги, гимны — все то же самое, а боли нет. Вы отказались бы от такого варианта развития событий?**

Конечно, я бы не отказался, но так не бывает. Я рад и горжусь тем, что моя жизнь развивалась достаточно бурно и что в ней было много переживаний — как положительных,



так и связанных со сложностями в борьбе с собственными недостатками. Наверное, поэтому я и сформировался цельным человеком.

**Вы все анализируете...**

**Это что, черта характера?**

Отец всегда учил меня задумываться, анализировать свою жизнь — обсуждал со мной то, что происходит в мире, давал вырезки из газет, формировал во мне аналитический склад ума. И это помогло мне в дальнейшем.

Спорт, особенно наш, это, помимо всего прочего, еще и интеллект.

В последние годы я сам составлял ежедневные тренировочные циклы. Смотрел, как мы готовились к соревнованиям, которые были успешными, делал выводы и на

основании этого формировал план подготовки к следующим соревнованиям. И так из года в год.

**В сегодняшней вашей работе планирование — едва ли не главная задача. Личную жизнь вы тоже планируете?**

К частной жизни я отношусь свободно — больше с душой, нежели с плановым подходом.

**Вам удалось миновать кризис после ухода из большого спорта?**

Задолго до ухода из спорта я начал развивать себя, задумываться о будущем. К тому моменту, когда решил повесить коньки на гвоздь, уже точно знал, чем хочу заниматься в дальнейшем. Более того, я подготовил основу для своих будущих занятий: стал изучать бизнес и ак-

тивно заниматься общественной деятельностью. Человек, который долгие годы провёл в большом спорте, мыслит достаточно масштабно. Сестра в свой маленький уголок и заниматься своим маленьким частным бизнесом мне было неинтересно. Кроме того, я не хотел совсем отходить от спорта, потому что жил в нем, живу и буду жить, наверное, всегда. Мне хотелось помогать если не своим личным примером, то с какой-то другой стороны. Потому и выбрал себе такой род деятельности. Так что кризиса у меня не было. Спорт занимает десятилетия, но это только начало жизненного пути. Нельзя не задумываться о том, что будет дальше. Я уверен, что нужно планировать свою жизнь — хаотично она не может происходить.

**Вы обошлись без детства в привычном понимании: вместо того, чтобы играть в войну, ездили на тренировки и сборы. Не было искушения несколько лет отдохнуть — полежать на диване, почитать, посмотреть кино?**

Нет, такого искушения у меня не было — не мое это. На диване я могу полежать день-два, потом уже не понимаю, что мне делать. Я должен быть постоянно занят. Я должен быть все время в тонусе. Мужчина не может просто так лежать на диване — его задача созидать, создавать и стремиться к тому, чтобы и свою жизнь, и жизнь окружающих делать максимально комфортной. Не могу сказать, что у меня совсем не было детства. Мое детство было счастливым, а главное — правильным в отношении дальнейшей

жизни. Мне импонирует то, что я, мужчина, с четырех лет должен был принимать решения сам. Я общался с ребятами, которые, как и я, два раза в день ходили на лед. Мы все время проводили во Дворце спорта «Юбилейный». У нас были общие интересы. Мы играли в пинг-понг, в футбол, занимались фигурным катанием. Мы были далеки от всего того черного, что существовало и существует по сей день. Я подолгу был оторван от дома — был вынужден проявлять самостоятельность. Становился взрослее и мудрее, организовывая свою жизнь, создавая свой уют и комфорт. Конечно, при этом мне не хватало родителей! Любовь к ним еще больше усиливалась из-за того, что я не мог видеть их каждый день. Я трепетно и нежно относился

## «Я СМОТРЕЛ НА СЕРЬЕЗНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК НА СУЩЕСТВ ИЗ ДРУГОГО МИРА! ДУМАЛ, ЭТО ТАКИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЛЮДИ ИЗ ТЕЛЕВИЗОРА»



Антон Сихарулидзе  
и Елена Бережная

к ним и дорожил моментами, когда находился дома, а не в разъездах. Это по-мужски. Именно поэтому среди спортсменов очень много настоящих преданных, верных людей. **Кто принял решение отдать вас в большой спорт — родители?** Мой отец хотел, чтобы я вел активный образ жизни, и привел меня на открытый каток. Мне дали коньки, которые привязывались к валенкам, и я стал шагать. Одна из молодых тренеров, Татьяна Николаевна Сергина, нуждалась в учениках (она только что окончила Институт физкультуры) и попросила отца, чтобы он записал меня к ней. С этого начались мои занятия. Так что идеи большого спорта как таковой не было. Я смотрел на серьезных спортсменов как на существ из другого мира! Думал, что это какие-то специальные люди из телевизора, которые непонятно откуда появляются, где живут...

Боялся даже мечтать об этом, потому что понимал: это мне недоступно. Я хожу тут по льду — падаю, а они катаются на чемпионатах мира. Подсознательно, конечно же, я об этом задумывался, но со страхом.

**Когда вы поняли, что это и есть ваша цель?**

Когда мы выиграли чемпионат мира среди юниоров, я понял: что-то вроде как и по-серьезному уже... Мне говорили: «Не забывай, что юниорский спорт — это не большой спорт! Очень часто люди побеждают в юниорах, но никем при этом не становятся...» Поэтому у меня было двойное ощущение. С одной стороны, я понимал: чемпионат мира! Медаль золотая! А с другой — что все

на, каждый житель этой страны. Я с ранней молодости жил в этих ощущениях, и сейчас мне намного проще. Я привык отвечать перед каждым человеком и ощущаю себя достаточно комфортно в такой ситуации.

**А в каких ситуациях вы расслабляетесь? Говорят, что отдых — это смена занятий. Вы согласны?**

Думаю, да. Я играю в футбол, волейбол, теннис, хожу в тренажерный зал. Главное — внутренняя установка: работаю я или отдыхаю. Я сфокусирован на работе, потому что так живет мой отец. Он мог расслабиться, только когда приходил домой, — играл со мной, помогал мне учиться. В остальное время был

**Когда вы ездили на турниры, успевали что-нибудь посмотреть?**

К сожалению, нет. Большую часть времени мы проводили на льду, в гостинице и в автобусе, который курсировал между гостиницей и льдом. Во время соревнований закрыта душа и зажат мозг — ты волнуешься, переживаешь, у тебя нет желания идти и смотреть какие-либо достопримечательности. Ты сфокусирован внутри себя, весь организм работает по-другому.

**Как справляетесь с волнением?**

У каждого спортсмена свой секрет. Одно, общего для всех рецепта не существует. Улавливаю настройки своего организма, внутреннего состояния и подбираю то, что больше всего подходит мне в данный

## «ЭТО ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНО — КОПАТЬСЯ ВНУТРИ СЕБЯ. НО ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РАСТИ, НАДО НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ СЕБЕ ПРАВДУ О САМОМ СЕБЕ»

это пока что детский сад. Большие спортсмены по-прежнему казались мне монстрами, до которых очень сложно дотянуться. Но в голове уже зародилась мысль о том, что можно идти дальше.

**Спорт — это ответственность, тяжело с раннего детства нести на себе этот груз. Но, закончив со спортом, вы решили пойти в политику. А это еще большая ответственность! Неужели не давит?**

Особенно тяжел этот груз в парном катании, когда отвечаешь не только за себя, но и за партнершу. Но вся жизнь для мужчины — это ответственность: за свою семью, за родителей, за самого себя, в конце концов! Конечно же, давит, но это давление происходит со мной уже многие десятилетия. Когда выступаешь на Олимпийских играх, задумываешься не только о своих результатах. Понимаешь, что не только ты получаешь золотую медаль, — медаль получает и стра-

очень плотно настроен на работу. Я многое впитал от отца.

**Мне кажется, окажись вы в ситуации, когда нет работы, скажем в течение недели, вы растеряетесь...**

Я тут же найду, что мне делать. Если нет конкретной работы — на отдыхе, например, — есть книги, которые можно почитать, и из них получить знания, которые в дальнейшем помогут мне в работе.

**А если ситуация для вас непривычна? Скажем, вы находитесь в далекой индийской деревне, где нет книг...**

Я все равно найду себе занятие! **Вы вообще-то любите путешествовать?** Конечно же, люблю. Но сейчас график моей работы таков, что путешествий стало намного меньше. Раньше были турниры, шоу, а сейчас я в основном нахожусь в Москве или в Питере. Но ничего страшного, зато интересная работа!

момент. Собираюсь и включаю рецепторы, которые отвечают за то, что я могу сделать, а не переживаю о том, что у меня не получится... Большой спортсмен может вырасти, только если он умеет заниматься саморегуляцией — изучает свой организм, прислушивается к нему, реагирует на его сигналы. Волнение остается во мне и сейчас, адреналин так же вырабатывается. Груз ответственности очень серьезный, важные решения приходится принимать каждый день. Но я не вижу в этом ничего плохого. Когда умеешь грамотно справляться со своим волнением, оно только помогает — двигает тебя вперед, а не оттягивает назад.

**Как этого добиться? Вы человек гармоничный, поделитесь: что нужно сделать, чтобы оставаться в этой гармонии?**

Не бояться доставать из себя много правды. Находить переживания, раскрывать их, как папку в компьютере, и смотреть, что внутри этой папки.



Уметь фильтровать то, что найдешь: нужное оставлять, а ненужное отбрасывать путем внутреннего убеждения. Это непросто и очень неприятно — копать внутри себя. Но для того чтобы расти, развиваться как личность, нужно научиться говорить себе правду о самом себе.

***А что еще нужно, чтобы развить в себе гармоничную личность?***

Это как колесо велосипеда — не поедет, если не будет многих-многих спиц. Наш внутренний мир состоит из многих спиц, невозможно сказать о каждой из них. Однозначно нужно постоянно учиться, интересоваться тем, что происходит, и анализировать события. Тогда будет проще находить нужную информацию. Если мозг открыт для восприятия нового, если в нем много знаний, ты быстрее отыщешь то, что необходимо в данный момент. Во мне с детства желание познать. Люблю читать научно-популярную литературу и делать для себя какие-то выжимки, которые в дальнейшем

помогают мне в работе и в жизни. Темы могут быть различные — начиная от психологии и заканчивая спортивным правом. На художественную литературу, к сожалению, времени нет.

Современный стиль жизни и современный темп жизни подгоняют нас, заставляя развиваться активнее. Мы не можем останавливаться на достигнутом, давать себе паузы. Нужно все успевать, все делать быстро и в моменте.

***Не скучаете по спорту?***

Спорт повсюду вокруг меня — его стало, по-моему, еще больше! Раньше я был занят одним, а сейчас нет такого вида спорта, который бы меня не интересовал. У меня нет сожалений, что сам я больше не занимаюсь спортом. Я понимаю, что каждому спортсмену отмерен определенный век.

***Вы человек прошлого, настоящего или будущего?***

Я помню о прошлом, живу настоящим, а думаю о будущем. Создавая

законодательную базу для спорта, мы должны думать на десятилетия вперед. Особенно если говорить о детско-юношеском спорте. Мы сегодня не увидим результата!

Детский спорт — это очень тонкая структура. Здоровье детишек, их круг общения, и в конечном итоге золотые олимпийские медали. Это все произойдет нескоро, через десятилетия, но задать тон, атмосферу нужно уже сегодня.

***А вы понимаете, что исполнилась мечта? У большинства людей детские мечты не сбылись — никто не стал космонавтом или продавцом мороженого. А вы стали начальником!***

Я нахожусь на своем месте и уже не задумываюсь, кто я — начальник или подчиненный. Думаю о том, какой колоссальный объем работы нужно делать ежедневно. Сейчас, слава Богу, есть все рычаги для того, чтобы решать насущные проблемы, которые существуют в отрасли, чему я очень рад. **Лада Ермолинская**