

Борец с добрым сердцем

Евгений Зюрнин – дзюдоист и философ

78 лет – это много или мало? Глядя на Евгения Зюрнина, многократного призера Европы и России по дзюдо среди ветеранов, мастера спорта СССР, выдающегося тренера, понимаешь: возраст, действительно, понятие психологическое. Евгений Петрович не только тренирует других, но и сам продолжает вести активный образ жизни: каждое утро по 45 минут делает гимнастику, стоит на голове не меньше 10 минут в день, приседает по 200 раз...

Да и остроте его ума могут позавидовать многие молодые – в конце прошлого года увидела свет книга «Практикум мудрых изречений. Из педагогического опыта мастера дзюдо», где Зюрнин собрал множество высказываний о здоровье, долголетию, отношении к жизни.

На татами Черномырдин и Сократ

Стены Зала дзюдо, которым заведует и где тренирует Зюрнин, пестрят «наглядной агитацией». Кроме «Кодекса дзюдоиста» и высказывания Владимира Путина: «Дзюдо – это не только спорт. Это философия созидания. Преодолевая на татами свои слабости и недостатки, мы меняем к лучшему окружающий мир. И нашу Россию в том числе», – здесь крылатые выражения Омара Хайяма, Сократа, Достоевского, Черномырдина, Шукшина и многих-многих других, включая и самого Евгения Петровича.

Пока тренер дает задание мальчишкам в кимоно, которые пришли на занятие, я рассматриваю плакаты: «Хватит говорить о здоровье, надо делать его», – Марк Аврелий, «Заблуждаться может любой, но упорствуют в заблуждении только глупцы», – Конфуций, «Нужно лечить не болезнь, а самого человека», – Ераци. А высказывание: «Возраст человека определяется не паспортом, а гибкостью позвоночника», – подписано просто – доктор. А вот и афоризм авторства самого Зюрнина: «У человека есть две драгоценные вещи – здоровье и время, третьего не дано»...

– Пойдемте в тренерскую, – отрывает меня Евгений Петрович от чтения, – там поговорим...

Актеры в бане

– Эти и многие другие высказывания вошли в мою книгу! – тренер показывает мне почти 200-страничное издание с роденовским «Мыслителем» на обложке. Голос у Зюрнина звонкий и бодрый, под стать всему его молодецкому облику. – Идею издать книгу мне подбросил актер Георгий Жженов. Он был тут в Казани на гастролях с театром Моссовета в 1994 году. Администратор, который организовывал их приезд, мой хороший приятель, звонит мне: «Жень, сможем актеров попарить в твоей бане?» А я тогда заведовал ДЮСШ и построил там сауну. «Какие проблемы, – отвечаю, – конечно приводи». И вот открывается дверь и заходят – Жженов, а за ним Сергей Юрский и Георгий Тараторкин. Ну я их попарил, сделал массаж... Сидим, пьем чай. А эти плакаты, что сейчас в зале, раньше там, в бане, висели. И вот они увидели эти высказывания и стали читать вслух, обсуждать. Тут Жженов и говорит: «Жень, а ты напечатай это!» Голос у него такой зычный, глубокий. «Да у меня напечатано, – говорю, – на листах А4...» «Нет, ты книжку издай!»

Так, с легкой руки Жженова, в 2007 году Зюрнин издал первый сборник мудрых изречений, которых тогда набралось на 66 страниц. Нынешнее издание второе больше.

Воспитать генералов

Слушать Зюрнина можно бесконечно. Он рассказывает мне свое видение истории России и отношение к философии и религии, вспоминает о том, как жил с Черномырдиным в одном доме в Самаре. Вся история развития самбо и дзюдо в нашей стране происходила на его глазах и при его участии. Как спортсмен и тренер он воспитал больше тысячи перворазрядников. Пятеро из воспитанников Евгения Петровича стали генералами, один из которых, кстати, оплатил издание его книги. Зюрнин близко дружил с Анатолием Рахлиным, тренером Владимира Путина...

– Мне на дружбу всегда везло! – Откровенничает ветеран единоборств. – Ну и с детьми у меня получается. Рука легкая, что ли... Дети ведь сейчас очень трудные. Вот есть такие – 300 раз к нему обратишься, а он даже не повернется. Но что делать?! Надо все равно воспитывать и дух, и тело. И главное тут – жесткий режим! Ко мне родители приводят своих отпрысков, часто слабых, которые не едят ничего. Тут и с детьми, и с родителями работать приходится. «Завтракать его надо заставить!», – говорю. Ну а самое главное – детей надо любить! Впрочем, не только детей, всех любить надо...

Сальто в тапки

– А в чем Ваши секреты активности и здоровья, Евгений Петрович? – спрашиваю я, зная, что мой собеседник практически никогда и ничем не болеет.

– Главное – движение! – Воскликает спортсмен-ветеран. – Только это не слова должны быть, а по-настоящему. Для меня, например, в полном смысле вся жизнь в спорте. Не только в спортзале. Сколько себя помню, все время гуляли с друзьями и что-нибудь отчебучивали. Один у нас мог из тапок выпрыгнуть, сделать сальто назад и снова в тапки приземлиться! Я и сам до 55 лет заднее сальто в любой одежде, в любое время с места делал. А вот видите фото, – Зюрнин показывает черно-белый снимок, где он посреди пляжа стоит на одной руке, – и так постоянно... Я еще несколько лет назад с одиннадцатиклассниками на татами одной рукой боролся.

– Ну и баня, я так понял, для Вас важный инструмент?

– Баня – наше все! – смеется Зюрнин. – Как я в 1976 году в спортивной школе сделал парную, так кого я там только не парил: и лучших тренеров по самбо и дзюдо, и иностранцев из ГДР и США! А еще один секрет – это во всем и всегда видеть позитив! И добро всем делать! Это очень важно. Как бы человек с тобой ни обошелся, ты ему отвечай добром. Сколько раз люди ко мне приходят, наговорят всего и деньги просят, а я, дурак, всегда даю... – хохочет Евгений Петрович. – Но ведь никогда не знаешь, где потеряешь, а где найдешь. Если добро сделаешь, оно к тебе обязательно вернется. Вот у меня друг, директор предприятия, рассказывал: «Сижу без денег, фирма в долгах, а ко мне приходит работник: “Сын потерял работу, в долги влез... Возьмите его, пожалуйста...” Куда мне его брать?! А я отказать не могу. Устраиваю, и через пару дней, вдруг, пошли заказы, долги отдавать начали!» Вот так, есть все же в природе какая-то энергия, Божий закон, что-то необъяснимое.

– А в плане еды у Вас есть свои принципы? – интересуюсь я.

– А что еда? – пожимает плечами Зюрнин. – Еще древний Гераклит сказал: «Ничего сверх меры». А Сенека утверждал: «Сильнее всех тот, кто владеет собой». Я на завтрак ем суп, а на ужин кефир пью. Алкоголь никогда не употреблял. Ну, во-первых, я же тренер, должен пример подавать другим, так что пить, курить – сразу исключается. А

во-вторых, я очень читать люблю, и всегда боялся, что после выпивки забуду то, что прочитал...

Мамины песни

– Роман, давайте я Вам книжку свою подарю и подпишу! – Евгений Петрович открывает форзац, на котором написано: «Посвящаю дорогой маме – Анне Степановне Зюрниной (1913–1985), матери-героине». – Да, с родителями мне повезло. Вот, кстати, о долголетию: меня мама петь научила, мы с детства с ней пели: «Говорила сыну мать,» – запекает спортсмен, – «Не водись с ворами, будешь в каторге сидеть, скуют кандалами!» – Вот такие песни нам нравились! – Зюрнин заливается смехом. – Но это ведь важно: когда поешь, понимаешь – все трудности временны, все пройдет, и завтра с утра уже будет по-другому...

Роман УСАЧЕВ

врезка

Евгений ЗЮРНИН

Мастер спорта СССР, заслуженный работник физкультуры и спорта Республики Татарстан.

Родился 25 октября 1939 года. Окончил Казанский химико-технологический институт и физкультурный факультет Казанского государственного педагогического института.

Став тренером, с 1961 по 2009 год он организовал центры самбо и дзюдо в семи городах России. За свою карьеру воспитал более 50 мастеров спорта СССР и тысячи спортсменов-разрядников.

В соревнованиях ветеранов с 1997 по 2004 год завоевал два «серебра» чемпионата Европы, четырежды занимал призовые места на чемпионате России.