



А.Н. Ежов

Доктор экономических наук, профессор, академик, почетный работник высшего профессионального образования РФ, почетный работник науки и техники РФ, почетный работник юстиции России, президент ЧОУ ВО «Институт управления»



А.А. Федотов

Главный редактор научного журнала «На пути к гражданскому обществу», доктор исторических наук, профессор Ивановского филиала ЧОУ ВО «Институт управления», почетный работник науки и высоких технологий Российской Федерации

Судьба ученого. Откровенные диалоги с профессором А. Н. Ежовым. Часть VI.

Научный журнал «На пути к гражданскому обществу» продолжает публикацию цикла бесед главного редактора журнала профессора А. А. Федотова с председателем Редакционного совета журнала доктором экономических наук, профессором, академиком Анатолием Николаевичем Ежовым. Представляется, что эти публикации позволят вдумчивым читателям увидеть масштаб личности необыкновенного человека; почувствовать, что границы человеческих возможностей на самом деле шире, чем нам кажется.

Ключевые слова: Анатолий Николаевич Ежов, гиревой спорт, политика, спортивные достижения, экстремальные места, жизненное кредо.

Гиревой спорт и гиревой триатлон. Мировые рекорды Гиннеса. Спорт и политика

Анатолий Николаевич, почему из всех видов спорта Вы в итоге сосредоточились именно на гиревом?

Я занимался разными видами спорта. А гири поднимать любил еще с детства, когда гиревой спорт еще не существовал. Потом жизнь меня отвлекла от активных занятий спортом: надо было устраиваться в жизни, обеспечивать семью, рассчитываться с долгами, реализовывать свои планы в науке, образовании. Но к пенсионному возрасту я почувствовал необходимость физических нагрузок. Заняться именно гирями я решил по двум ос-

новным причинам: 1) доступность гирь, которые развивают и силу и силовую выносливость и дают возможность дозированных нагрузок; 2) не надо никуда ехать, тратить дополнительное время – гирями можно заниматься там, где находишься в данный момент: дома, на даче, на природе – везде их можно взять с собой.

Потом до меня дошла информация, что существуют объединения ветеранов, которые организуют соревнования по гиревому спорту, включая чемпионаты мира. Познакомился с этими людьми и решил выйти уже на соревновательный гиревой помост на соревнованиях разного уровня. Так состоялось мое новое знакомство не только с гирями, с которыми я с детства дружил, но и с организованным гиревым спортом.

Во все, чем Вы занимаетесь, Вы приносите что-то свое. А что свое Вы принесли в гиревой спорт?

Когда начал заниматься гириями, у меня возник вопрос: почему они существуют только весом 32, 24 и 16 килограммов? А почему другие весовые значения нельзя использовать?

Второй вопрос, который у меня появился: почему выступления только с двумя гириями – толчок, толчок длинным циклом? А почему наподобие рывка, который производится одной гирей, нельзя толкать одну гирю? Почему нет жимовых упражнений? Почему регламент времени только 10 минут? Раньше в СССР вообще не было регламента времени для гиревиков – гири поднимали, пока не упадут. Потом установили регламент, и это правильно было. Но почему именно 10 минут и почему только 10 минут? Можно ведь сделать и 1 минуту, и 3 минуты, и 5 минут, и 15 минут. Ведь гиревой спорт – это циклический вид спорта. А если мы возьмем, например, такой циклический вид спорта, как легкая атлетика – там существует и спринт, и средние дистанции, и длинные дистанции, и марафоны. Почему этого нет в гирях? Задавал эти вопросы разным спортсменам, они пожимали плечами.

Задавал этот вопрос руководителям гиревого спорта, а они отмахивались: так устоялось, этого достаточно, нам ничего другого не нужно.

Тогда я обратил внимание на соревнования ветеранов. Ведь организм человека не вечен, он увядает с годами. Чтобы продлить молодость, активный образ жизни, нужны физические нагрузки. Но они должны быть дозированные. Для большинства людей возраста старше 60–70 лет гири весом 16 килограммов противопоказаны. Они будут убивать человека, а не делать его здоровее.

И тогда вместе со своими товарищами я создал организацию, которая называлась «Международная конфедерация мастеров гиревого спорта». Слово «мастер» в некоторых случаях переводится как «ветеран», «возрастной человек». И вот мы создали такую организацию, в которую по моему предложению ввели дифференциацию гирь, регламент времени, весовые категории, которые изменялись через каждые 5 килограммов. Почему именно через 5 килограммов? Дело в том, что для людей в возрасте старше 40 лет сгонка

веса противопоказана. А 5 килограммов – это наполняемость желудка и кишечника, то, что человек может регулировать, не приступая к сгонке веса.

Стали проводить соревнования. Гири у нас дифференцированы начиная с двух с половиной килограммов для людей пожилого возраста (старше 85 лет) и для маленьких детей. Затем идут 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 24 килограмма. Затем спорт высших достижений – гиря 32 килограмма. Мы ввели и гири 40 и 50 килограммов. Также ввели градацию возрастов с весом гирь.

Ввели регламенты времени – 1, 2, 3 минуты, 5, 10, 15, 30 минут, час и кратное часу.

Люди имеют разный темперамент: холерики, сангвиники, флегматики, меланхолики. Это касается и их скоростных качеств. Есть прирожденные спринтеры, кто-то склонен к средним дистанциям, а кто-то расположен к длинным дистанциям, к марафону. Кто-то универсален. По нашей системе каждый спортсмен получил возможность себя найти.

В соревнованиях обозначилось четкое деление на спринтеров, «середняков» и марафонцев. Выявились и универсалы, способные выступать и в скоростных и в продолжительных временных регламентах.

Это привело к резкому росту массовости спорта, вовлечению в этот вид гиревого спорта женщин и детей дошкольного возраста. Тем самым гиревой спорт стал разнообразнее, динамичнее, интереснее, привлекательнее, дал возможность улучшать свое физическое состояние, не вредя ему.

Эта система показала и свою эффективность при реабилитации после разного рода простудных заболеваний, операций, способствовала восстановлению организма. Многое в нашей системе связано с углубленным дыханием и расслаблением, то есть на принципах системы йогов.

Модернизация гиревого спорта – она его видоизменила, или он перерос в какое-то новое качество?

Хороший меткий вопрос. Дело в том, что наши видоизменения руководители существовавших в то время международных и национальных федераций не восприняли, хотя спортсмены оценили положительно. Это побудило нас к созданию своей международной и национальной системы. Наш вид гиревого спорта значительно отличался от тради-

ционного: мы добавили выступление с одной гирей, выступление, не только стоя, но и сидя, и лежа.

Наша модернизация позволила добавить выступления с гирями в разных экстремальных условиях – на Северном и Южном полюсах, в горах, под землей, под водой. Поясню, что это не относится к массовому спорту.

Постепенно наша модернизация привела к появлению нового вида спорта, связанного с поднятием гирь, который мы называли гиревой триатлон.

Что такое гиревой триатлон?

Это вид спорта, связанный с подъемом гирь по трем направлениям: 1) подъем гирь на помосте, в основном одной гири, преимущественно по номинациям Гиннесса, с разными регламентами времени, разным весом гирь, в разных позах (стоя, сидя, лежа); 2) подъем гирь в экстремальных условиях, а также в значимых местах мира; 3) силовое жонглирование гирями и организация спортивных шоу-программ. Жонглируют и мужчины, и женщины разных возрастов. Казалось бы, гиря – тяжелый спортивный снаряд, но при жонглировании она становится «воздушной», начинает «летать». Это очень красиво. При этом развиваются координация движений, ориентация в пространстве, ловкость, мобильность.

Наша модернизация естественным путем привела к появлению качественно нового вида спорта, связанного с подъемом гирь, – гиревого триатлона, основоположниками которого мы являемся.

Вы многократный чемпион Гиннесса по гиревому спорту. Как Вам удалось этого достичь?

Такой бренд, как «рекорды Гиннесса», долгие годы находился на слуху у многих людей. Наверное, каждый человек про них слышал, хотя в большинстве случаев и не представляет что это такое, как они устанавливаются, регистрируются. Многие гиревики из традиционных федераций, которые не приняли нашу систему, говорили о «рекордах Гиннесса», в том числе себя называли «рекордсменами Гиннесса», хотя никогда ими не являлись.

Нас это заинтересовало. Я начал искать выходы на лондонскую штаб-квартиру мировых рекордов Гиннесса. В начале 2011 года

мне это удалось, но оказалось, что там не знают, что такое гири и что такое их подъем. Пришлось вступить в продолжительную переписку, все разъяснять. В конце концов, они приняли мое предложение по фиксации рекордов по поднятию гирь.

Я предложил жим, толчок, рывок гирь стоя, но они это отвергли, а предложили жим лежа попеременно двух гирь – так называемую, «мельницу». У них была номинация – жим штанги лежа, поэтому они посчитали такой формат наиболее близким. А поскольку гирь две, то, на их взгляд, попеременный подъем должен быть динамичен и интересен. На самом деле так и оказалось. Мы согласились с их видением.

Здесь произошло еще такое интересное совпадение: в свое время я очень активно занимался боксом. «Мельница» чем-то напоминает боксирование, поэтому мне это было близко. Кроме того, хотя специально я штангой и не занимался, но в жиме лежа ее поднимал; мой личный рекорд был 205 килограммов. Начал тренироваться.

В Гиннесе фиксируется не количество подъемов, а количество килограммов, поднятых за единицу времени. Они предложили динамичную номинацию с регламентом времени одна минута. Поскольку никто до этого рекорды Гиннесса с гирями не устанавливал, стали думать, какой установить уровень рекорда, который я должен буду побить. Пришли к выводу, что две с половиной тонны за одну минуту – это высокий невыполнимый уровень, поскольку со штангой его не достичь. Предложили его мне; я был вынужден его принять.

Вес гирь передавался на усмотрение спортсмена. И я начал думать, тренироваться с разными гирями. Понял, что для меня в этот раз будут оптимальными гири по 20 килограммов. Разработал методику тренировок, и приступил к ним.

Чтобы утверждение рекорда, если я его установлю, было гарантированным, надо было пригласить спортивного комиссара из лондонской штаб-квартиры для фиксации результата. Это достаточно дорогое мероприятие. В то время требовалось 7 тысяч долларов, кроме того, оплата перелета комиссара в обе стороны, его проживание в течение двух-трех дней. Я посчитал, что эти траты оправданы, и пошел на них для того, чтобы зафиксировать рекорд Гиннесса.

Тем более, что в 2011 году мы предполагали провести Первые всемирные олимпийские игры по гиревому триатлону. Как раз в их преддверии и было запланировано установление рекорда Гиннесса. Политически это было бы очень сильно и очень здорово для информационной поддержки нового вида спорта – гиревого триатлона.



А. Н. Ежов и представитель лондонской штаб-квартиры рекордов Гиннесса Джек Брокбенк

И в августе 2011 года, в преддверии этих Первых игр, в присутствии спортивного комиссара из лондонской штаб-квартиры рекордов Гиннесса господина Джека Брокбенка мне удалось этот рекорд установить.

Не обошлось без накладок. Он не знал, что такое гири. Когда мы вместе с ним и переводчиком вошли в зал, в котором была установлена электронная аппаратура для фиксации подъемов, в котором находились судьи, представители прессы, студенты Института управления, то Джек Брокбенк начал искать штангу. Его неверно проинструктировали, поэтому, увидев не штангу, а гири, он отказался их признавать. В Архангельске было 9 утра. Разница с Лондоном три часа. Нам пришлось ждать время, когда начнется рабочий день в Лондоне. За это время я ему показал всю нашу переписку, познакомил со всеми нашими рассуждениями на этот счет.

Лондон сразу подтвердил свое согласие, что подъем именно гирь, но возник вопрос правил. И мы с Джеком Брокбенком, сидя у меня в кабинете, разработали эти правила, направили их в штаб-квартиру Гиннесса: спортивная комиссия там их утвердила.

В итоге к самому подъему я приступил в 12.30: через три с половиной часа после того, как мы первый раз с ним вошли в этот зал.

Две гири по 20 килограммов за одну минуту я поднял 151 раз, что составило три

тонны 20 килограммов при уровне рекорда две с половиной тонны. Рекорд был превышен на 520 килограммов.

Был зафиксирован первый в истории рекорд Гиннесса по подъему гирь, мне выдали сертификат.

Затем были новые рекорды Гиннесса: три, пять, семь.

Такой вопрос – одна номинация предполагает один рекорд. А как же можно много рекордов установить?

В одной номинации можно много рекордов установить. Я свыше 150 рекордов установил в этой номинации, улучшая свои предыдущие результаты. Никто больше меня в этой номинации поднять не смог. В итоге свой рекорд Гиннесса в этой номинации я довел до 6400 килограммов.

Затем я предложил штаб-квартире выступление с толчком гири. Они согласились и установили время один час и порог рекорда, который был мной побит.

Потом предложил в жиме, затем толчок длинным циклом. И везде предложенный штаб-квартирой Гиннесса порог был мной побит.



Рассказ о спортивных достижениях в передаче «Просто о сложном» Ивановского общественного телевидения. Иваново, 2022 г.

Вы ведь и подготовили целый ряд рекордсменов Гиннесса...

Да, достигнув сам результатов, начал привлекать своих учеников. Их 20 человек из 7 стран. В том числе три женщины – из России, Польши и Украины. У каждого своя история, как они со мной сошлись и как захотели попытаться установить рекорд Гиннесса. С каждым мы работали отдельно, с каждым я поделился своей методикой.

И это дало нам соревновательность – я соревновался уже не со своими прошлыми результатами, а со своими учениками, бил не

только свои, но и их рекорды по тем номинациям, о которых говорил ранее. И, как я отмечал, в итоге мой первый рекорд по жиму попеременно двух гирь лежа в течение одной минуты был не просто мной побит, а я улучшил результат более чем в два раза.

При этом я не выступал в рывке гири – это не мое. Там все рекорды устанавливали мои ученики.



Джек Брокбенк вручает А. Н. Ежову сертификаты Гиннеса



Очередной рекорд Гиннеса установлен

Вы сказали, что процедура фиксирования рекордов требует больших финансовых затрат. Как они все фиксировались?

Здесь существует три метода, все я использовал.

Первый – приглашение спортивного комиссара, как мы делали в первый раз – это очень дорого. Но я прибегал к нему семь раз. На то были свои причины – и политические, и спортивные.

Второй – когда делаешь заявку, оплачиваешь ее (около 300 долларов). Эта заявка быстро рассматривается, высылаются определенные правила и указания по установлению рекорда. Он устанавливается в присутствии судей и свидетелей, затем оформляются документы. Должна быть видеозапись со взвешиванием гирь, должны быть данные на судей, на свидетелей, целый перечень документов, которые направляются в Лондон. Они рассматриваются в течение двух-трех месяцев. Ускоренное рассмотрение стоит дополнительно около 300 долларов. По итогам рассмотрения в случае положительного решения высылается сертификат.

Третий – когда просто подается заявка без оплаты. Идет ожидание обратной связи, затем устанавливается рекорд примерно с теми же требованиями к протоколу, как и при оплате 300 долларов, затем идет ожидание рассмотрения документов. Если по итогам принято положительное решение, то оплачивается только 20 долларов за сертификат.

Как я уже сказал, использовал все три метода, помогал и своим ученикам в фиксации их рекордов и получении соответствующих сертификатов. На март 2024 года лично у меня 321 сертификат Гиннеса, 5 сертификатов по утвержденным рекордам я так и не получил, потому что начались политические трения. Всего же мной были установлены около 400 рекордов, порядка 70 из них лондонская штаб-квартира Гиннеса не утвердила, насколько я понимаю, по политическим мотивам. Устанавливая рекорды, я выступал за Россию и за Беларусь. Один рекорд установил, выступая за Казахстан и один за Латвию, выступая в этих странах.

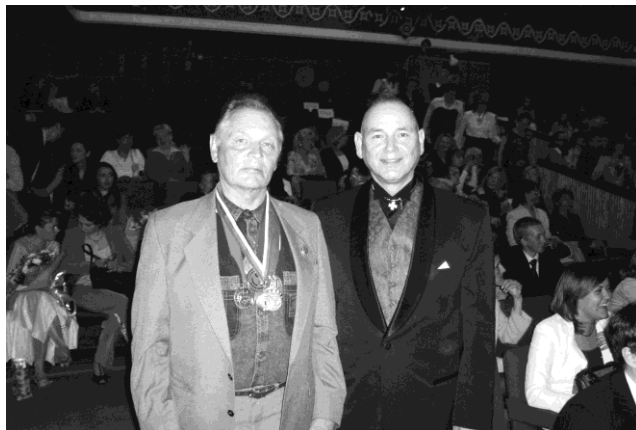
По Гиннесу мы провели еще семь коллективных номинаций, в которых участвовали свыше 3700 спортсменов. Все они стали рекордсменами Гиннеса в коллективных номинациях. Мы провели командную номинацию, когда команда из 12 человек в течение 12 часов поднимала гири приемом махи гири перед собой под углом 90 градусов.

Мы впервые в истории установили в гиревом спорте индивидуальный рекорд Гиннеса, впервые в истории установили командный рекорд Гиннеса в этом виде спорта, впервые в истории установили и коллективный рекорд Гиннеса под названием «300 спартанцев».

В 2013 году 300 спортсменов одновременно в течение получаса поднимали гири. Это я проводил в присутствии спортивного комиссара из Лондона. Мероприятие проходило в большом спортивном зале под Архангельском. По всем рекордам есть видеозаписи, опубликованы книги, есть публикации в нашем международном журнале «Гиревой спорт мастеров», который выпускается с 2007 года по настоящее время.

Вами было организовано много международных гиревых чемпионатов. Расскажите об этом.

Когда мы создали Международную конфедерацию мастеров гиревого спорта, зарегистрировали ее в России и в Италии. Затем она была реорганизована в Международную федерацию гиревого триатлона. И наконец, она была реорганизована в Международную федерацию гиревых видов спорта, которая была зарегистрирована в Министерстве юстиции Российской Федерации в г. Минске Республики Беларусь.



С заслуженным мастером спорта по гиревому триатлону, другом Германом Мининым в Институте управления, 2006 г.

Мы на наших соревнованиях использовали не только номинации гиревого триатлона, но и номинации гиревого спорта. Многие спортсмены изъявили желание перейти к нам и выступать и по номинациям гиревого спорта, и по номинациям гиревого триатлона. Поэтому мы не стали замыкаться на гиревом триатлоне, но открылись и для традиционного гиревого спорта.



Марина Попович поздравляет Анатолия Ежова с рекордом на Олимпиаде в Архангельске, 2011 г.

В рамках федераций мы стали проводить национальные чемпионаты, чемпионаты Европы, Азии, Евразии, Союзного государства России и Беларуси, СНГ. Проводим чемпионаты Советского Союза, потому что в нашем спортивном сообществе Советский Союз сохранился. Ну и, конечно, чемпионаты мира.



На Олимпиаде в г. Витебске Анатолия Ежова награждает Валерий Шарий

А потом мы подумали: гири не являются олимпийским видом спорта, и вряд ли им станут. Американцы не позволят чисто русскому, славянскому виду спорта стать олимпийским. Поэтому в 2013 году мы создали свой Международный олимпийский комитет и в этом же году провели Первые всемирные олимпийские игры. В этих соревнованиях принимали участие 517 спортсменов из 51 страны. По результатам этой Первой олимпиады мы были награждены дипломом Национального олимпийского комитета России, тем самым получив косвенное олимпийское признание.



На чемпионате мира в Архангельске, 29 марта 2024 г.

В отличие от традиционных олимпиад наши олимпийские игры проводятся не через 4 года. Это слишком большой интервал времени. А поскольку у нас участвуют спортсмены разных возрастов, в том числе и великовозрастные спортсмены: есть те, кто старше 80 и даже 90 лет, мы олимпийские игры проводили через три года. А поскольку у нас

не просто подъем гири, а гиревой триатлон, то мы проводили олимпийские игры в зале на помосте, и олимпийские игры в экстремальных условиях. К началу 2024 года мы провели 5 олимпийских игр на помосте и 5 олимпийских игр в экстремальных условиях на разных континентах. Проводили их в России и в Южной Америке. Проводили на самых высоких горах, в пещерах, в проруби, в зимней тайге.

Сейчас Международный олимпийский комитет используется в качестве одного из инструментов геополитической борьбы против России. Как Вы это оцениваете?

У меня на эту тему вышла статья «МОК и ВАДА – вотчины НАТО». То есть Международный олимпийский комитет и так называемое Всемирное антидопинговое агентство – это инструменты политической борьбы США и военного блока НАТО против Российской Федерации и ее союзников. Американцы исказили суть спорта, который должен быть вне политики и является носителем мира, дружбы, сотрудничества, взаимопонимания между народами. Они его сделали инструментом военно-политической борьбы против всех тех, кто не согласен с их политикой, с их господством в мире. Эти организации захвачены агентами Центрального разведывательного управления США и английской внешней разведки МИ-6, использующими в своей деятельности самые грязные методы.

Поэтому я полагаю, что нам на данном этапе необходимо выйти из всех международных организаций. Кстати, Всемирная организация здравоохранения – тоже вотчина НАТО; ее деятельность в связи со смещением понимания того, что является нормой, направлена уже не только против России, но и против всего человечества.

Нужно выходить из этих, дискредитировавших себя международных организаций, создавать вместо них свои. Так мы сможем и очистить спорт, потому что дипломатические методы уже не работают.

Наша Международная федерация гиревых видов спорта – как раз верный шаг в этом направлении. Поскольку в Киеве зарегистрирована Международная гиревая федерация, в Латвии – Международный союз гиревого спорта, в Милане в Италии – Мировая федерация гиревого спорта. Все это натовские инструменты для использования спорта

в геополитической борьбе против России и ее союзников. А наша федерация отстаивает честь России и Беларуси в гиревых видах спорта.

Так же, как и созданный нами Международный олимпийский комитет, который восстановил все идеалы олимпийского спорта. Несмотря на сложную международную обстановку, в организуемых нами соревнованиях участвуют спортсмены из разных стран.

Насколько вообще связаны спорт и политика?

Сейчас политикой стало все: и здравоохранение, и обучение, и наука, и культура, и спорт. Инициатором этого являются США, которые всеми правдами и неправдами пытаются сохранить свое господство, потому что без порабощения других стран, без крупного международного воровства, США прожить не могут.

В Вашей практической деятельности Вы сталкивались с негативными последствиями влияния политики на спорт?

Да. Как я уже говорил на примере Гиннеса. Многие мои рекорды не утвердили, меня пытались обвинить в разных нарушениях, в том числе самых нелепых, при этом ни одно из обвинений не нашло подтверждения. Пытались под разными предлогами отказать в регистрации нашей первой 12-часовой командной номинации Гиннеса, но мы все-таки заставили это сделать. Не опубликовали в Книге рекордов Гиннеса некоторые наши рекорды. Некоторые мои рекорды и рекорды моих учеников – Евгения Назаревича и Сергея Трифонова – мы заставили их опубликовать через суд в русском варианте Книги рекордов Гиннеса за 2022 год.

Были спортсмены, которые делали попытки внести в нашу спортивную деятельность элементы политических выступлений против России. Мы их дисквалифицировали, лишили наших наград и званий и исключили из нашей федерации. Все эти явления мы у себя пресекли на корню.

Что на Ваш взгляд можно было бы сделать для того, чтобы спорт в России работал именно на Россию?

Для этого надо жестко подходить к чиновникам Министерства спорта, где до сих пор процветает коррупция и негативно отно-

сятся к появлению новых видов спорта. Гиревой триатлон нам в итоге пришлось «пробивать» через Республику Беларусь. Нужно отказаться от деления видов спорта на олимпийские и неолимпийские: все виды спорта должны быть удостоены равного внимания со стороны государства. Должны быть оплачиваемые государством детские спортивные секции, как это было в СССР. Необходимо всемерно поддерживать местные инициативы сообществ спортсменов. Надо укреплять составляющую патриотизма в спорте, всемерно поддерживать спортивные организации, которые не на словах, а на деле демонстрируют патриотизм. Нужно поддерживать спортивное движение в новых регионах Российской Федерации.

Своей деятельностью Вы открыли гиревой спорт для людей разных возрастов и физических возможностей – от детей до стариков. Есть ли те, кому он противопоказан?

Таких нет. Наша система позволяет органично влиться в гиревой триатлон и паралимпийцам. С нами очень тесно сотрудничает Алексей Талай из Беларуси. Он стал инвалидом в 16 лет, у него только половина левой руки, остальные конечности были потеряны в результате несчастного случая. Но он не сдался, сегодня он мастер спорта по плаванию, член паралимпийской сборной Беларуси, обладатель черного пояса по тхэквондо. Алексей Талай поддерживает и наше движение, наших спортсменов, в том числе благотворительный фонд, которым он руководит, помог в проведении организованных нами соревнований по гиревому триатлону и гиревому спорту.

Когда в сентябре 2023 года мы проводили олимпийские игры по гиревому триатлону в Минске и одновременно чемпионат мира по гиревому спорту, положение о соревнованиях впервые было подписано министром спорта Республики Беларусь. На открытии соревнований присутствовал Алексей Талай, который выступил перед спортсменами. Мы вручили ему нашу спортивную награду – звезду «Героя спорта». Мы вместе с Алексеем Талаем и с моим учеником и новым руководителем Международной федерации гиревых видов спорта Евгением Назаревичем, который является его заместителем в благотворительном фонде, организовали уже

девять крупных поездок на Донбасс, по передаче благотворительной помощи жителям Донбасса от фонда Алексея Талая и наших спортсменов, которая транспортировалась туда целыми фурами. Гиревой триатлон – вид спорта, открытый для всех. Важно правильно использовать номинации, весовой состав гирь, регламент времени. Кому-то достаточно одной минуты с самой легкой гирей. Главное использовать наши основные принципы сохранения здоровья – углубленное дыхание и расслабление. Многие думают, что гири – это напряжение. Это в штанге первично напряжение, у нас же первично расслабление и непрерывное углубленное дыхание, а напряжение уже вторично.

Что дают человеку занятия спортом?

Спорт это своего рода параллельный мир, который позволяет человеку прожить две жизни – свою основную и спортивную. Это интересные встречи с интересными людьми, поездки, преодоление себя, раскрытие своих потенциально присущих физических и психических возможностей, о наличии которых некоторые даже и не знают. Это дает новый всплеск потенциалу раскрытия человека в его основной профессиональной деятельности. Человек и здесь открывает новые возможности для себя, раскрыв перед этим их в спорте.

Спорт необходим каждому человеку, но важно себя в нем найти, не переусердствовать, не перегружаться. Все должно быть в меру, соотношение количества и качества должно быть разумным. Тогда и будет максимальное раскрытие своего потенциала.



В Антарктиде

Спортивные достижения в экстремальных условиях и в исторических местах

Почему Вы посчитали, что спортивные достижения в экстремальных условиях и в исторических местах имеют особое значение?

Выступление в таких местах является, в первую очередь, привлечением внимания к спорту вообще и нашему виду спорта в частности. Например, я выступал в горах – на Эльбрусе, Килиманджаро. Люди заинтересовывались: другие просто так идут и не могут дойти до вершины, а тут человек идет с гирей. И поднявшись на вершину, будет там не отдыхать после подъема, а поднимать гирю. А что это за вид спорта, который дает такие возможности? Интерес начинается с вопросов. В поисках ответа кто-то и сам начинает приобщаться к этому виду спорта.

Во-вторых, это дань уважение к этим местам.

В-третьих, преодоление себя и раскрытие тебе самому до того неизвестных своих потенциальных возможностей и способностей.

В-четвертых, установление мировых рекордов, которые обязательно захотят побить. А чтобы его побить – нужно туда прийти. Это привлечение внимания к этим местам, их значимости, привлечение внимания к спорту тех, кто в этих местах живет.



На оси Южного полюса



На Северном полюсе



На горе Синай в Египте



*На высоте 3800 метров на леднике
Гара-Баши (Эльбрус)*



*На западной вершине Эльбруса
на высоте 5642 метра*



На высоте 2300 метров в ущелье Уллу-Тау



На побережье Южно-Китайского моря



*На китайском острове Хайнань
на вулкане Ма Ань*



*Выступление с гирями в пустыне Гоби
(Монголия)*



*На Аконкагуа (6962 метра) – самой высокой
точке Северной и Южной Америки*

По какому принципу Вы выбирали необычные места для установления рекордов?

Все по-разному. Что-то мне товарищи советовали. Например, мой товарищ москвич Евгений Бакалов является рекордсменом мира по парашютному спорту. Он организует полеты на Северный полюс каждый год со своей командой. И порекомендовал мне: «Гири поднимают множество людей, в этом нет ничего особенного. А ты попытайся сделать с гирей то, что никто до тебя не делал».

И по его предложению в апреле 2008 года я побывал в географической точке Северного полюса и там установил ряд мировых рекордов с гирями.

Затем мой другой товарищ из Санкт-Петербурга, академик, заслуженный деятель науки РФ, доктор экономических наук, профессор, мастер спорта по альпинизму Герольд Александрович Краюхин мне порекомендовал: «А теперь подними гири в горах. Как альпинист советую. У тебя хватит подготовки, выносливости. Подними на Эльбрусе – в самой высокой точке Европы». Так я оказался на Эльбрусе, на западную вершину которого мне с большим трудом и большими приключениями удалось подняться вместе с моим товарищем – преподавателем Института управления, мастером спорта международного класса по альпинизму, двукратным чемпионом России по альпинизму Сергеем Пензовым.

Потом Игорь Бакалов предложил мне поднять гири на воздушном шаре. Он познакомил нас в Рязани с вице-президентом Всероссийской ассоциации воздухоплавания. И мы летели на воздушном шаре, а я поднимал гири.

Кроме советов товарищей, я и сам начал смотреть атлас – какие значимые места в мире существуют, читал про них, в том числе про то, что называют «чудеса света». Начал составлять график поездок.

В очень интересное место в Греции – находящийся в горах монастырь в Меторе, мне подсказала поехать жена Лариса.

Какие места, в которых Вы устанавливали мировые рекорды, Вам особенно запомнились?

Мне запомнились все. Везде было тяжело. Где-то я и сознание терял, где-то в прямом смысле слова умирал. Это был опыт преодо-

ления себя. После Антарктиды, когда мы прилетели в Чили, у меня произошла остановка сердца. Реанимировали в реанимобиле, быстро доставили в госпиталь. А на следующий день я сбежал из госпиталя к нашим летчикам, потому что был Новый год, и мы его вместе отметили. Они мне из Антарктиды специально привезли тогда лед к пиву. И такое было...

Все места мне запомнились, по всем изданы книги, есть фотографии. Я часто их просматриваю, вспоминаю те места и тех, с кем там был, кто рекомендовал туда поехать, кто мне помог. Потому что помощи окружающих я обязан тем, что удалось достичь.

Как правило, я ездил один, с местным гидом. Только в самом начале в некоторые места мы ездили вместе с сотрудницей Института управления Марией Шваневой, потому что стояла задача зафиксировать в гиревом триатлоне выступление в экстремальных местах не только мужчины, но и женщины, и совместное выступление мужчины и женщины.

Были ли случаи, когда Вы ощущали соприкосновение с историей этого места, о которой читали перед поездкой?

Перед нашей Первой олимпиадой я посетил все места, связанные с историей начала Олимпийских игр, везде установил мировые рекорды. Когда я выступал с гирями в древней Олимпии, на стадионе, где проходили первые в истории человечества Олимпийские игры (в настоящее время он представляет собой просто ровную площадку и земляные брустверы), то я явно увидел древних греков, которые болели когда-то за участников игр на этом стадионе, услышал их крики в поддержку спортсменов.

Потом на месте возжигания олимпийского огня во время установления рекорда у меня было видение, как зажигается факел от олимпийского огня.

Затем, на месте, где 300 спартанцев противостояли тридцатитысячной персидской армии, во время моего выступления с гирями у памятника царю Леониду, который возглавлял спартанцев в этой битве, мне показалось, что он ожил, и как-то одобрительно мне кивнул.

Во время выступления в Афинах на стадионе, где были возобновлены Олимпийские игры в 1896 году, я стоял на пьедестале поче-

та и поднимал гирию. И на трибунах я слышал гул, подбадривающие крики.

Видения были и в других местах. Когда на Эльбрусе после толчка гири я упал, потерял сознание, а потом катался по земле, приходя в себя. У меня было горловое кровоотечение, кровь текла из ушей и из носа. И вдруг на небе я увидел облик с нимбом, похожий на облик Пресвятой Богородицы. После этого у меня хватило сил не только встать, но и выступить в рывке гири, а затем спуститься вниз. Когда мы ночью поднимались в гору, было минус двадцать пять, все покрыто льдом. А когда спускались днем, то было плюс три, текли ручьи, снег стал мягкий. Я несколько раз падал, окунал голову в эти ручьи, смывал кровь. Несмотря на то, что ноги еле шли, настроение было приподнятым. В больнице не лежал, все зажило само.

В каких странах Вы установили гиревые рекорды?

В 221 стране на всех континентах и материках. На Северном и Южном полюсах, и в самых разных средах – под землей, на глубине свыше километра, под водой, на дне Средиземного моря в бухте Таурмино около Сицилии, в прыжке с парашютом над Красным морем, на воздушном шаре под Рязанью и в Китае, в невесомости в отряде космонавтов под Москвой, в полете на сверхзвуковом истребителе с шестикратными перегрузками в стратосфере, на вершинах самых высоких гор, в опасных вулканах внутри кратеров. Например, внутри кратера Юсур в государстве Анауто – единственном в мире вулкане, который извергается ежедневно в течение последних 850 лет.

Когда я поднимал гири, то летели вулканические бомбы, а мне казалось, что я нахожусь в каком-то райском саду, хотя каждую секунду очередная вулканическая бомба могла меня убить.

Выступал на вершине вулкана Чимборасо, который ниже Эвереста на два километра, но который на самом деле намного его выше, потому что он ближе к экватору, где земля более вытянута. Поэтому там я стоял на точке планеты Земля, которая ближе всего к Солнцу, и поднимал гири.

Вообще, существует три измерения высоты гор. От уровня моря – самый высокий Эверест, 8848 метров. От подножия горы до вершины – самый высокий вулкан Мауна-

Кеа, который находится на Гавайских островах в США 10400 метров, из которых половина под водой. А третье – самое близкое к Солнцу – вулкан Чимборасо в Южной Америке. Во всех этих трех местах я выступил с гириями.

Был в самой низкой точке планеты в районе Мертвого моря, побережье которого находится ниже уровня мирового океана на 417 метров.

А чем Вы для себя оправдываете риск при установлении этих рекордов?

Думаю, что это было глупо. Недооценивал риски, не зная хорошо, с чем придется столкнуться. При этом были случаи, когда меня отговаривали, но не послушал. На Эльбрусе, например, спасатели мне прямо говорили, что ты здесь умрешь. И даже поставили палатку на седловине между двумя вершинами для моего трупa, прямо мне об этом сказав. Отговаривали на Чимборасо, на Килиманджаро, в вулкане Юсур, под водой. На вулкане Этна отравился сероводородом, и у меня отказали ноги. И это вот те случаи спортивного азарта, когда я никому не рекомендовал бы мне подражать.

Поэтому мы проводили чемпионаты мира по гиревому триатлону на Эльбрусе на высоте только 4200 метров. На вулкане Чимборасо на высоте 5010 метров. Это высота, где гарантированно не сопряжено с риском для участников. Потому что ни в коем случае нельзя рисковать другими людьми.



*В проруби на Среднем озере под г. Архангельском.
Температура воздуха –30°*

Поездки по миру – что они дают человеку?

Они дают возможность увидеть мир и убедиться, что Россия – самая лучшая страна. Несмотря на многие недостатки, которые у нас здесь есть она самая лучшая не только потому, что это наше Отечество, наша Родина; не только потому, что у нас в своей массе очень духовный и сильный народ, но и потому, что Россия – это страна, которая неоднократно спасала мир, в том числе от нацизма во время Второй мировой войны.



Флаг России на самой высокой точке Австралии

Россия помогла очень многим странам обрести государственный суверенитет. Россия не является агрессором; она вкладывает свои ресурсы в те места, куда приходит, а не выкачивает из них, как, например, англосаксы.



Флаг России на действующем вулкане Этна (Италия, Сицилия)



Да здравствует Беларусь!



Флаг России в Тибете (Китай)



Да здравствует Россия!



Да здравствует международный Институт управления!

После очередных рекордов в экстремальных условиях Вы поднимали флаги России, Беларуси и Института управления. Вы придаете большое значение символическим действиям?

И флаг нашей в то время Конфедерации мастеров гиревого спорта. У меня есть полотно, на котором изображены все четыре флага, – на одной стороне государственные, на другой – наших организаций. Это важно, потому что у человека есть его Отечество. Мое – это Россия и Беларусь. Это Союзное государство,

которое я не разделяю, тем более не разделяю наши народы. Папа у меня русский, мама белоруска. И для меня это единое большое Отечество. Но есть и малая родина – Смоленск, где я родился, Витебск, где я учился, Минск, где я служил в армии, Архангельск, Москва, где я учился, жил и работал.

Нужно быть и патриотом той организации, в которой ты работаешь. В Институте управления нами была реализована концепция товарищеских отношений внутри коллектива, святого отношения к науке, образованию и спорту. Спорт – это жизнь, поэтому и спортивная организация, созданная нами, имеет столь же большое значение.

Вот почему флаги своих Отечеств – больших и малых – я поднимал.

Жизненное кредо

Ваши стихи, рубаи – это постоянный поиск, обращение к каким-то глубинам внутри себя. Чем важен этот постоянный поиск?

Человек проявляет себя через мысли, поступки, устремления. Проявляет себя и через творчество: художники через картины, певцы через пение, поэты через стихи. Творчество может быть разного уровня, но если оно искренне идет от сердца, то в нем отражается сам человек-творец.

Свои произведения я не стал бы называть поэзией, скорее это рифмованные мысли. Но через эти краткие рифмованные мысли в форме рубаи, можно дойти до сердца и ума читателей, помочь кому-то лучше себя понять. Не всем нравятся стихи как таковые, не все могут прочесть стихотворение, в котором много строк. А четыре строчки рубаи прочесть может каждый. Не каждый сразу поймет, но это тоже хорошо, и в этом тоже смысл рубаи. Читая их, каждый раз достигаешь более глубокого уровня их сути, которую пытался изложить автор.

Что для Вас значит философия?

Философия – это форма существования мира, человека, через его мышление, умозаключения, способность анализировать, синтезировать, делать выводы. Это способность человека ошибаться, а на более высоком уровне – осознавать и признавать свои ошиб-

ки, попытаться их исправить. Это все философия.

Какое место в Вашей жизни занимает Православие?

Православное догматическое богословие учит, что Бог в Своем существе непостижим, мы можем познавать Его только в проявлениях в созданном Им мире. Поэтому любые формулировки о Боге могут восприниматься, как очень приблизительные. Высший Смысл, Высшая Справедливость, Всепрощающий, от Которого исходит положительная энергия, которую можно воспринять, передать другим людям.



На 50-летию протоиерея Алексия (второй слева). Пятый слева епископ Архангельский и Холмогорский Тихон. Архангельск, 2002 г.



С епископом Ярославским и Ростовским Кириллом и настоятельницей Толгского женского монастыря игуменьей Варварой, 2002 г.

Если провести аналогию с альпинизмом, то представители разных религий, если они стремятся соблюдать Закон Бога, который заложен в душе каждого человека, (просто не каждый даже себе в это признается); как бы идут к Вершине разными путями или маршрутами, но кто-то идет по правильной тропе,

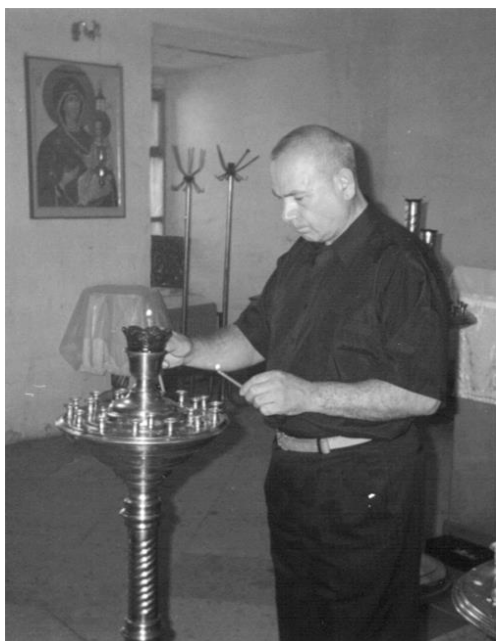
кто-то карабкается там, где нет пути, а кто-то вообще идет по дороге вокруг горы.

Бог открывается каждому человек настолько, насколько человек хочет и способен невместимое вместить. Я поднимаюсь маршрутом Православия.



Армия, Флот, Православие – едины!

На горе Синай я поднимал гири в том месте, где Господь передал Моисею скрижали с десятью заповедями. Для меня это было дань уважения и к заповедям, и к событию, и к месту. Не всегда получается, но я стараюсь эти заповеди соблюдать в своей жизни, потому что вера не должна быть чем-то отвлеченным, это то, что, по сути, и определяет направление нашей жизни.



В храме



С настоятелем храма в честь иконы Божией Матери «Прибавление ума» г. Иваново протоиереем Александром Соловьевым. Иваново, 2022 г.

Какие качества, на Ваш взгляд, самые главные в человеке?

Прежде всего верность своему Отечеству, патриотизм в широком и узком смысле. Порядочность, доброта, способность иронично посмотреть на себя со стороны. Способность найти в себе силы признать свои ошибки, покаяться и попросить прощения.

Способность понимать, что как бы ты не был образован, чего бы ты не добился, у тебя все равно не хватает ума для понимания смысла бытия во всей его полноте. Поэтому я всегда рекомендую молиться перед иконой Божией Матери «Прибавление ума». Чтобы признать ограниченность своих сил, понять, что нам нужна помощь Свыше, тоже нужно большое мужество.

Кто из людей, с которыми Вы встречались на жизненном пути, Вам особенно запомнились?

Очень многие, конечно. Дедушку с бабушкой по линии папы я никогда не видел, они умерли до моего рождения. А дедушку и бабушку по линии мамы я знал. Они были малограмотные, но большие трудяги. Философы по жизни, люди справедливые и добрые. Я их часто вспоминаю, их образы у меня перед глазами. От бабушки у меня сохранились две старинные иконы; когда я молюсь перед ними, то чувствую эту связь поколений.



*А. Н. Ежов на могилах родителей.
Витебск, 1999 г.*



*На могиле отца с тетей Тоней
и тетей Лелей. Витебск, 2002 г.*

Это мой научный руководитель профессор Александр Дмитриевич Смирнов.

Это мои мама и отец, у которых я многому научился и которым многое не додал в плане внимания и заботы, что хотелось бы.

Это моя тетушка – сестра мамы – профессор Клавдия Федоровна Соловьева, которая тоже многому меня научила.

Это целый ряд людей, в том числе и государственных служащих, с которыми я столкнулся по жизни: Марат Николаевич Перфильев, очень честный и порядочный человек, который спас меня во время конфликта в период моей работы в ВАК СССР.

Многое мне дало общение с Мариной Лаврентьевной Попович, которая оказала большую поддержку и в развитии Института управления.



С М. Л. Попович

Целый ряд священнослужителей, например отец Алексей, который служил настоятелем храма святого Мартина исповедника в г. Архангельске, а сейчас болен и живет в Краснодаре. Вспоминаю уже перешедших в вечность архиереев, возглавлявших епархии в Архангельске и в Иванове, с которыми мы общались.

Многих людей можно назвать, но всех не перечислить. Скажу так: мне на людей везло. Очень много хороших порядочных людей, с которыми у меня была духовная связь, взаимопонимание, общие интересы, совместные дела.

Можно ли сказать, что вся Ваша разноразправленная деятельность – это единый процесс, объединенный единым смыслом?

Все мысли и действия человека являются разными проявлениями его глубинной сущности, которая раскрывается и видна в результатах его деятельности и в его отношении к людям. Поэтому можно сказать, что все, что я делаю, – это иногда и неосознанное, но объективное проявление того, кто я есть на самом деле.

Как бы Вы сформулировали Ваше жизненное кредо?

Сформулировал бы его так: твори добро, не надейся на благодарность, будь стойким и не сходи с этого пути.

У Вас очень большой жизненный опыт. Что бы Вы посоветовали молодым людям, которые делают еще только первые шаги по дороге жизни?

Быть честными. Это очень сложно, но и очень выгодно. Трудиться, трудиться и трудиться. Добиться любых целей человек может только через честный труд. Учиться каждый день, всю жизнь, анализируя свои поступки, поступки окружающих. Заниматься спортом – любым, какой нравится. Помогать по возможности тем, кто рядом. Вести здоровый образ жизни.

В своих неудачах следует винить только себя, а за свои достижения благодарить Господа и окружающих тебя людей.

©Ежов А. Н., Федотов А. А., 2025