



**Тренер высшей категории, отличник образования** РБ.

Место работы: спортивное объединение "УНИБОС" Дворца Детского и юношеского творчества г. Ишимбай

Психологи говорят, что самые сильные эмоции дает страх. Даже в момент сильной радости, вспышки гнева или любви энергетические всплески много ниже. Врачи дважды, в 35 и 43 года, ставили инженеру-конструктору Ишимбайского завода тяжелого машиностроения «Витязь» Ирине Филипчевой пугающий диагноз. Но жажда жизни оказалась сильнее боязни и победила болезнь. Сейчас она оформляет пенсию по возрасту. Накануне дня своего рождения эта единственная в республике женщина-инструктор и тренер универсальных боевых систем подготовила группу ишимбайских школьников к республиканским соревнованиям.

Ирину Александровну всегда считали женщиной с мужским характером. Особенно чужды для нее были подтекст или двойной смысл слов. Поэтому, когда врачи лишили ее надежды на жизнь, она приняла это как авторитетное заключение. Но для себя решила: может, для кого-то это и так, но только не для меня. Стала искать замену лекарствам, процедурам и операции. Друзья посоветовали попробовать иглоукалывание. Пациентка для специалиста по акупунктуре оказалась просто кладом. Сначала Ирина Александровна в благодарность за заботу о ней нарисовала врачевателю кучу плакатов по расположению болевых точек на теле человека. Потом, как инженера-конструктора, ее попросили изготовить прибор по диагностике энергетической оболочки человека по каналам и меридианам. Одной такой аппарат сделать было не под силу. Решила обзвонить знакомых и вышла на человека, который сыграл в ее судьбе роль Учителя. Прежде убедил, что иголки — это, конечно, неплохо. Но они в одном месте «подкручивают» человека, в другом — разбалансируют. Значит, все время будет вылезать то одна, то другая болезнь. И посоветовал: хочешь жить, изменись сама.

— Меня поставили перед выбором: или суровая школа обучения трудному мастерству хатка йоги, или тягостное ожидание, пока болезнь возьмет свое, — говорит Ирина Александровна. — Начала с того, что выбросила из дома все лекарства, которые раньше пила по несколько раз в день горстями. Стала упорно изучать, познавать новую для

себя систему. Через некоторое время организовала оздоровительную группу на заводе, с которой занималась в обеденный перерыв.

Город Ишимбай небольшой, люди все на виду. Успехи Филипчевой не остались незамеченными. Однажды к ней пришла директор Дворца детского и юношеского творчества и пригласила работать с детьми. Перед тем как начать занятия со школьниками, Ирина Александровна съездила на курсы в Москву в институт индийской йоги, где получила удостоверение инструктора. К ней хлынул поток детей. Но вскоре оказалось, что ребят, кроме оздоровительной практики, интересует возможность выезжать на соревнования.

— Тогда я начала изучать боевые искусства, — рассказывает Филипчева. — В руки стала попадаться нужная литература. Из журнала «Спортивная жизнь России» узнала, что в Москве открылся университет боевых искусств.

Ирина Александровна становится студенткой, осваивает в столице школу классического стиля борьбы. Однако после первого семинара поняла, что травмоопасная техника спорта, приемы, направленные на ломание конечностей, — не для детей. Снова надо было перестраиваться, штудировать литературу, чтобы найти универсальную боевую систему, которая могла бы вывести ребят на соревновательный уровень. Из 300 приемов рукопашного боя выбрала 60 самых оптимальных и эффективных. Изучила правила и технику самообороны. Кстати сказать, однажды это ей очень пригодилось в жизни. Возвращаясь поздно вечером в общежитие, где жила, вдруг оказалась лицом к лицу с незнакомым человеком, который приставил ей нож к сердцу. Хулиган даже предположить не мог, что такая милая и хрупкая на вид женщина мгновенно обезоружит и нокаутирует его.

В России соревнования по универсальной системе боевых искусств впервые проводились четыре года назад. В Башкортостане новый вид спорта появился на год позже. И Филипчева, освоив с ребятами удары в захвате и с разворотом, метание ножа, преодоление забора, стрельбу из пистолета, лазанье по канату и сетке, «кочки», «змейки», элементы бокса, греко-римской борьбы, дзюдо и карате, впервые повезла группу на соревнования в Уфу. В Ишимбай вернулись с третьим местом. Через год привезли четыре медали из одиннадцати возможных. А ее воспитанник Тимур Гатиятуллин принял участие в российских соревнованиях и стал бронзовым призером. За 2004/2005 учебный год в коллекции Дворца детского и юношеского творчества Ишимбая появилось уже 57 медалей, из них 23 — золотые, что завоевали воспитанники Филипчевой на республиканских и российских соревнованиях. Были еще кубки с чемпионатов в Стерлитамаке, Благовещенске и призы с открытого турнира по рукопашному бою Ишимбайского района и города Ишимбая.

К Филипчевой часто приходят родители и просят: «Научите сына драться, чтоб мог постоять за себя». А девочки хотят научиться защищаться, чтоб мальчики не обижали. И тем, и другим инструктор говорит, что прежде всего надо измениться не в плане кулаков, а нравственно. Научиться прощать, никого не унижать, пересмотреть свои мысли, поступки, эмоции, свое питание, много работать над собой, своим телом, вести здоровый образ жизни.

— В каждом человеке живут три царя, которые подчинены друг другу, — говорит Филипчева. — Если сознание — это царь органов чувств, то дыхание — царь сознания. А царь дыхания — нервная система. Осознание союза тела и ума помогло мне преодолеть свои болезни, стать другим человеком.

Этому она учит и своих воспитанников, которые приходят к ней сначала, как кактусы, — шипастые, языкастые, ершистые. Но уже через год становятся совершенно другими людьми. А недавно во время занятий к Филипчевой зашел спортивного вида, крепкий молодой человек. Оказалось, бывший ее ученик. Прошел Чечню, за время службы ни разу не зацепило, не ранило его. После армии устроился в милицию. И вдруг жизнь пошла наперекосяк, уволили с работы, завели судебное дело. Пришел к своему бывшему тренеру посоветоваться: мол, подскажите, Ирина Александровна, что делать.

— Меняйся. Ты уже не солдат. Раз пошли с бои, ошибки, значит, где-то превысил свои полномочия, воинственный характер недопустим в повседневной жизни, — терпеливо разъясняет Филипчева парню почти на две головы выше ее ростом.

— Готовься к бою, вперед! — командует тренер ребятам, пришедшим на занятия.

Сейчас у Филипчевой шесть групп. Это более ста школьников. Младшие дети на первых порах оздоравливаются, а старшие учатся приемам самообороны и рукопашного боя. Тренировки не только помогают им меняться физически, но и учат коммуникабельности, учат преодолевать трудности в учебе, приобретать волевые качества и целеустремленность. Многие из них хотят быть похожими на своего учителя, бывшего конструктора двухзвенных внедорожников, а ныне человека-легенду, вытащившего себя из пучины болезни. Активными последователями Филипчевой стали коллеги по работе, друзья, муж Павел Львович и сын Станислав. Сама Ирина Александровна считает, что важно не то, какие события случились с нами в жизни, а то, как мы справляемся с ними.