

23 октября 2021 г. в Москве состоялся турнир Bellator 269, в главном событии которого легендарный российский тяжеловес 45-летний Фёдор Емельяненко встретился с экс-бойцом UFC американцем 36-летним Тимоти Джонсоном. Последний Император одержал победу нокаутом на 106-й секунде первого раунда... Экс-чемпион по боксу Константин Цзю, также, как и многие другие известные спортсмены, прокомментировал эту победу: «Никакого другого результата и быть не могло. Фёдор уже давно доказал, что он – лучший в истории. Его не зря называют Последним Императором».

**ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ НЕУМЫШЛЕННО И САМ ТОГО НЕ ЗНАЯ, ОН ВОСПИТАЛ ЦЕЛОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫДАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ. ФЁДОР – ЖИВАЯ ЛЕГЕНДА. И ЕСЛИ ВЫ СПРОСИТЕ У БОЙЦОВ, КТО ЯВЛЯЕТСЯ ТЕМ САМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, КТО ВДОХНОВИЛ ИХ, БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОТВЕТИТ: «ФЁДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО»**

# **ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО: «КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЕ СИЛЬНОГО СОПЕРНИКА»**



*Его называют человеком-легендой, о нём пишут книги и снимают в кино. Многие знают его как «Последнего императора» и одного из самых выдающихся спортсменов в истории смешанных единоборств. «Всё – с Божией помощью» – таков его девиз. Федор Емельяненко – восьмикратный чемпион мира по смешанным единоборствам в тяжелом весе и боевому самбо, лучший боец, которого когда-то весь спортивный мир наделил титулом «Непобедимый», сегодня – советник министра спорта Российской Федерации, при этом в разговоре всегда – очень тихий и скромный человек. Но очень важно, что Федор – настоящий воин не только на ринге, но и, в первую очередь, в духовной жизни. Для себя самого он не видит звания более высокого, чем звание христианина.*

За непобедимость Федора Емельяненко называют императором. На обложке журнала №1 о бойцовских видах спорта «FIGHT» - анонс материала «Последний император». [http://rusfan.ru/posts/106064/posledniy\\_vibor\\_imperatora](http://rusfan.ru/posts/106064/posledniy_vibor_imperatora)

**«ПОСЛЕДНИЙ ИМПЕРАТОР»  
ИЗ СТАРОГО ОСКОЛА**

*– Федор, смотрю на вас и вспоминаю телекадры, когда вы выступали в Японии и Корее. На улице к вам подходят люди и смотрят на вас, как на кумира. Многие были счастливы просто постоять с вами, дотронуться до вас, словно до статуи, сфотографироваться с вами. Именно в Японии вам даже присвоили титул «Последний император». Это вам, наверное, очень льстит, как любому человеку?*

*– Всё это уже – в прошлом. Моя основная спортивная карьера, её большая часть – это уже история.*

*– Фёдор, ваши победы вдохновили очень многих наших соотечественников, потому что на самом деле большой спорт и*

*патриотизм каким-то загадочным образом идут рядом. Правда ли, что ваш спортивный девиз звучит так: «Всё с Божией помощью»?*

– «Всё с Божией помощью пройдем, всё с Божией помощью преодолеем».

*- Вы с детства знали, что хотите заниматься конкретно спортом и больше ничем, с детства хотели стать чемпионом? Или у Вас все-таки на жизненном пути было распутье, когда Вы знали, что у Вас есть талант, но вы хотели заниматься чем-то другим? И почему Вы выбрали это?*



**Справка:** Фёдор Влади́мирович Емелья́ненко (род. 28 сентября 1976) - российский спортсмен, боец MMA, четырёхкратный чемпион мира по смешанным боевым искусствам – MMA в тяжёлом весе по версии Pride FC, двукратный – по версии RINGS, двукратный – по версии WAMMA, четырёхкратный чемпион мира и девятикратный чемпион России по боевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по дзюдо. Считается лучшим бойцом за всю историю смешанных единоборств. С 2003 по 2010 год всемирно признавался самыми известными спортивными масс-медиа (ESPN, Sherdog, Full Contact Fighter, MMA Weekly, Nokaut) лучшим бойцом MMA в тяжёлом весе.

Источник: <https://ru.wikipedia.org>

- Вы знаете, в детстве я был настолько неодаренный в плане спорта... Врачи ставили мне бронхиты с астматическими компонентами. Были проблемы со здоровьем. Когда тренер давал нагрузки, у меня появлялась одышка. Я все это очень переживал – до слёз. Но знаете, наверное, было еще и упорство, и сильное желание доказать, что я справлюсь... Я приходил на тренировку раньше всех и после тренировки еще оставался, занимался с железом. У нас была стеклянная стенка между коридором и спортзалом, я в спортзале, например, жал штангу, а ребята уходили и крутили пальцем у виска: совсем ненормальный! Слава Богу, все постепенно выровнялось. После армии я сразу вошел в сборную России по самбо, чуть позже – в сборную по дзюдо. Что касается учёбы, я всегда старался учиться хорошо. Даже выезжая на соревнования, я никогда не отставал, я любил учиться. Я понимал: спорт спортом, но профессия необходима. Я отучился в лицее, получил профессию электромонтера, повышенного пятого разряда, позже поступил в Белгородский государственный университет, закончил его. То есть всегда было понимание, что необходима профессия, неизвестно как все пойдет: мужик, жить дальше надо!

*- У каждого верующего человека наступал такой момент, когда его впервые сильно потянуло в церковь. Как это было у Вас?*

- Вы знаете, я много в своей жизни наделал ошибок, когда был неверующим человеком. Меня всегда трогал вопрос – что дальше после смерти, нашей земной смерти, что за звёздами, ну что дальше, что там? Но не было человека рядом в моей семье, в моём окружении, кто бы дал ответы на мои вопросы. Плюс ко всему мне попадались книги неправильные, языческие... Я понимал, что поклоняться тем божествам вместо Творца глупо, но Творца для меня тогда еще не было... А как-то у нас были соревнования в Нижнем Новгороде, на утро была запланирована поездка в монастырь в Дивеево. И эту поездку

организовал протодиакон Андрей, который мне записывает песни для выхода на ринг. И представьте, мы с ребятами выиграли, мы радовались, гуляли всю ночь. На утро у меня голова болит, мне стучат, говорят: «Федя, пора ехать в монастырь», – я говорю: «Какой монастырь, о чём ты? Пусть едут вместо меня другие – мой тренер, мои друзья». Он говорит: «Нет, они не могут поехать, а ты должен по-любому, потому что ради тебя все это организовалось». Я понял, что все, не прыгнуть. Сейчас я понимаю, что Господь так все устроил... Я сел в автобус, у меня болит голова, я где-то засыпал, просыпался, отец Андрей нам немножко рассказывал о том месте, куда мы едем. Ну я побывал в самом монастыре, мы пошли с экскурсией... И тут я понял, я почувствовал, что Господь – здесь. Что Господь есть, во-первых, и что Господь здесь – в Православной Церкви. Я понял, что я жил не так, что мне, оказывается, надо не туда, куда я шёл, а совсем в обратную сторону. У меня совесть заработала совершенно по-другому. И уже выйдя из монастыря, я решил переменить свою жизнь. Знаете, говорят, что когда происходит первая встреча со Христом, Господь берет на руки человека и несёт его. Мне стали встречаться верующие люди, мне стали попадаться книги. Я любил читать и начал просто выбирать правильную духовную литературу. До этого я любил и люблю читать русскую классику. Люблю читать Псалтирь, Жития святых, мне нравится Игнатий Брянчанинов, потому что он доносит всё простым, понятным языком. Я узнал, что оказывается надо в храм ходить, как минимум раз в неделю. Когда я пошёл на первую службу, для меня это был такой легкий шок... Я вышел, жутко гудели ноги, несмотря на всю мою физическую подготовленность, ломило спину. Но с этого момента я понял, что здесь я должен быть. И первое время, когда я начал ходить в храм, у меня была постоянная борьба с самим собой: нужно идти в храм, но начинаешь искать себе отговорки – тяжело, служба долгая, ещё ничего не понимал, что происходит на службе. Но если я не шёл в храм, то меня потом жутко мучила совесть. А если я шёл, то выходил со спокойной совестью, но дико уставшим с непривычки. Но постепенно всё пришло. Как в школе: сначала мы идем в первый класс, изучаем постепенно буквы, дальше всё сложнее и



**Фёдо Емельяненко - с духовным наставником отцом Андреем.**

фото: [http://www.logodovo.ru/forum\\_std/all/section\\_0\\_3\\_2\\_1/topic\\_4075/](http://www.logodovo.ru/forum_std/all/section_0_3_2_1/topic_4075/)

сложнее, мы начинаем изучать слова, складывать цифры, потом складывать предложения. Так и здесь мы должны потихонечку, постепенно начинать... Сейчас я очень люблю ходить в церковь, просто не могу без храма. Но это, наверное, только верующий человек поймет...

**– Вы участвовали в процессе возрождения духовных святынь. На ваши средства был построен храм в селе Федосеевка Белгородской области.**

**– Меня Господь сподобил немножко поучаствовать в этом. Верующие люди строили, а я просто прикоснулся к этому. Мои друзья, люди села – все с Божией помощью приняли участие в строительстве этого храма. Родился я в Луганской области, в городе Рубежное. Семья переехала, когда мне было 2 года в город – Старый Оскол, а это село прилегает к Старому Осколу. Плюс мы хорошо дружим с этим селом и с его главой. В этом селе был раньше храм в честь Покрова Пресвятой Богородицы,**

но в годы гонений он был разрушен до основания. Мы обратились в епархию, и владыка Иоанн благословил нас восстановить храм.

### «МУЖЧИНА ДОЛЖЕН БЫТЬ СИЛЬНЫМ»

– Итак, смешанные единоборства. Еще этот вид спорта называется «бои без правил». Боевые единоборства совместимы с христианской жизнью?

– Только у нас в стране он называется «бои без правил». Во всем мире он назывался «Mixed martial arts» (ММА). Правила здесь чёткие. Ну, скажем, если аккумулировать все виды единоборств, получится наш вид спорта. Во многом он мягче, чем какие-то другие единоборства. В любое время мужчина должен был быть сильным и должен был в любой момент встать на защиту своей страны. Всегда в нашей стране – и в ранние века, и позже – преподавали фехтование, кулачный бой, борьбу. Всегда у нас единоборства, борьба были одним из самых популярных направлений. Любой солдат должен был владеть искусством боя.

– *Имя Федор переводится как «дар Божий», а родились вы в дни Крестовоздвижения – в конце сентября. Были ли очень трудные моменты в жизни, и как вы из них выходили?*

– Были моменты, конечно. Сейчас понимаю, что это Господь вёл. Меня в свое время бросили в мясорубку, под лучших бойцов, и, слава Богу, всё удалось преодолеть, и преодолеть без поражений. Ещё были разные трудные жизненные ситуации, но Господь выводил меня. Человеку неверующему кажется, что это совпадение или везение, но человек верующий видит в этом руку Божию. Конечно, для меня понятно, что все происходит по воле Божией.

– *Вы пришли к вере, когда еще дрались на ринге, соревновались. Как это совмещается с чувством спортивной злости, которую испытывает спортсмен во время поединка? Ведь это бесполезно для души.*

– Я всегда говорю: нет никакой спортивной злости, её не должно быть. Если есть злость или еще какие-то эмоции при выходе на ринг, они затуманивают голову. Я всегда выходил на ринг соревноваться с соперником, отстаивать честь своей страны в этом виде спорта, но никакой злости к моему сопернику у меня не было. Желание победить, конечно, было, но это не злость. Любые эмоции, которые одолевают вас во время спортивного состязания, любой жизненной ситуации, просто затуманивают голову, не дают трезво мыслить, трезво оценивать ситуацию, поэтому их нужно отсекают. Все у нас должно быть только через веру, через Христа.

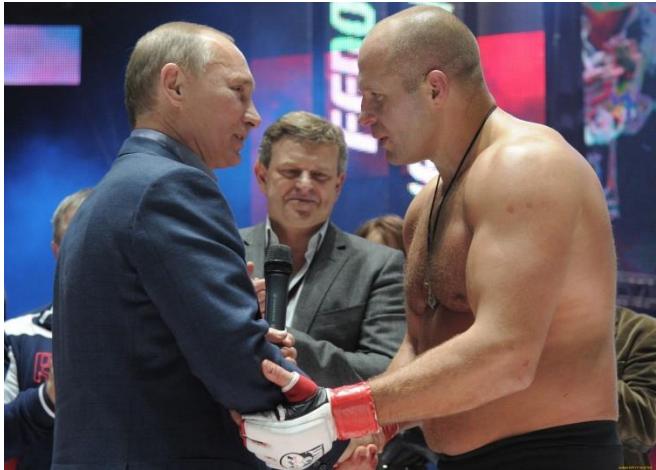
– *Вас часто спрашивают, кто вы больше: русский или украинец? Вы всегда отвечаете – русский, хотя, мне кажется, задавать этот вопрос несколько неправильно. Но, тем не менее, вы так отвечаете. Почему?*

– Я себя ощущаю русским человеком. Во мне течёт разная кровь: русская, украинская, есть и другая. Но всю сознательную жизнь я прожил в Старом Осколе. К бабушке ездили, но тогда была одна страна – СССР, и не было такого деления. Православный человек, говорящий на русском языке, – русский человек. Мы принадлежим к одной стране под названием Святая Русь: Россия, Украина, Белоруссия. Никому нас не удастся разделить, что бы ни делали.



Хотелось бы, конечно, те раздоры, которые идут, те искушения, испытания, которые проходят наши братья-украинцы, побыстрее побороть, и важно помнить, что мы - единый народ и у нас - одна вера.

### **ЗДОРОВЫЕ ТЕЛОМ – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ДУХОМ!**



Президент России В. Путин поздравляет Ф. Емельяненко с очередной победой. Фото: <https://www.artfile.ru/i.php?i=590118>

*– Вы – кумир многих мальчишек. Какие качества нужны, чтобы быть чемпионом?*

– Необходимо упорство, желание идти к своей цели – не неделю и не две, а долгие годы. Плюс должна работать голова. Нужно по ступеням шагать, подниматься потихонечку по своим результатам, по развитию каких-то качеств в себе, нужно добиваться определенной цели, идти к ней. Ни в коем случае не ломаться, когда возникают какие-то искушения или соблазны, но идти, стиснув зубы.

*– Какие вамгодились качества в духовной жизни из тех, что вы выработали в спорте?*

– Умение встать, если упал. Наверное, любой человек, которого Господь касается, должен отсечь свое видение и посмотреть на жизнь через Евангелие, через слово Божие. У нас сейчас даже люди, которые ходят в храм, стараются Бога подделать под себя, под свои страсти, свои грехи, амбиции, под свою жизнь. Нужно отсечь своё и посмотреть глазами Евангелия на жизнь, мне так кажется. Даже падая, нужно находить в себе силы вставать, **через Исповедь и Причастие** отсекают этот грех и борются с ним. Я, когда готовился к боям, выполнял огромные нагрузки с моими ребятами, которые тренировались параллельно со мной. Они сейчас – чемпионы мира по самбо. Также наш тренер всегда был рядом. Мы работали как одна команда, работали на все сто, а остальное уже возлагали на волю Божию. Ребята сейчас приходят в храм и просят у батюшки благословения, отстаивают молебны. Тренировка тренировкой, но духовная поддержка – это другое.

*– А когда бой идет не совсем честно, соперник наносит запрещенные удары, как вы реагируете на это?*

– Никак не реагирую. Господь меня спросит, как я бьюсь, как я прожил свою жизнь. Он не будет спрашивать, что делал мой оппонент – человек, который желает мне зла. Это не моё. С меня спросят только за мое поведение. Так же и на ринге: если против вас ведут нечестную борьбу, ведите честную борьбу сами. Люди это чувствуют, видят, они будут расположены в вашу сторону.

*– Всегда ли можно оставаться на такой психологической, душевной высоте. Ведь все играют по этим правилам игры, получается, что ты, как белая ворона, должен играть по другим.*

– Мы должны жить по Евангелию, а не как все. И когда говорят, что все так живут, надо говорить: «Все, да не все». Все воруют, да не все воруют, все матерятся, да не все матерятся. Я сейчас слушаю диск с рассуждениями Патриарха Сербского Павла «О святой жизни человека». Он говорит: «Кому дано много, с того больше и спросится». Если мы носим звание христиан, то мы ему должны и соответствовать.

– *Кстати говоря, о вас пишут, что вы не пьете ни капли спиртного. Это действительно так?*

– Просто был момент, когда после боев мы собирались с бойцами из разных стран. Приходила русская компания – и все сразу: «Водка! Водка!» Почему-то русский человек ассоциируется сразу с водкой. На тот момент я совсем отсек спиртное и не употреблял. Беда всей нашей страны – пьянство, наркомания, а сейчас пошли спайсы. Если человек чувствует зависимость от алкоголя или от курения, лучше отсекай, лучше вообще не употреблять, не пробовать. Есть вещи, которые вообще нельзя пробовать: наркотики, сигареты. Господь говорит: «Вино веселит сердце человека» (Пс. 103, 15), а с другой стороны, говорит: «Не упивайтесь вином, в нем же есть блуд» (Еф. 5, 18). Если человек не может остановиться, лучше вообще не употреблять алкоголь, чем потом разгребать то, что натворил.

– *Сейчас – культ тела. Фактически это языческая цивилизация. Человек считает, что для самосовершенствования достаточно прийти в спортивный зал, достигнуть совершенной формы, и я – совершенный человек. Как научить людей правильно относиться к спорту, к физкультуре?*

– Мы зачастую думаем о здоровье наших детей, но забываем о духовном здоровье, поэтому прививать это нужно с детства, тогда ребенку будет легче, достигнув совершеннолетия, преодолеть какие-либо испытания: он не будет замыкаться на себе, только на своём здоровье, теле. В человеке должно быть все развито гармонично: и тело, потому что это храм Божий, и дух, душа.

– *Вам приходилось встречаться с Патриархом Московским и всея Руси Кириллом?*

– Да, слава Богу, что у нас такой Патриарх. Слава Богу, что наш Святейший Патриарх Кирилл переживает и заботится о своей пастве. У него - огромный жизненный опыт, он очень умный человек. Все его проповеди строятся на каких-то личных жизненных примерах. Ну, и, конечно, бывая с ним на службах, слыша его проповеди, мы видим, как он радеет о своей пастве.



**Патриарх Кирилл и Ф. Емельяненко.**

Фото: <http://divevoo.livejournal.com/122600.html>

– *Накануне Олимпиады наш Патриарх сказал, что спортивная победа – это подвиг. Подвиг слагается из очень многих факторов и всегда имеет внутреннее, духовное измерение. А в каких ситуациях вам приходилось с ним видеться?*

– Последний раз мы поздравляли Святейшего с интронизацией (мы были приглашены с женой). А так – на службе в Троице-Сергиевой лавре, в Белгородской области случилось, где нам удавалось немножко побеседовать. Также собиралась спортивная общественность, со Святейшим общались. Когда с ним разговариваешь, хочется слушать, внимать его жизненному, духовному опыту, прислушиваться. Конечно, он спрашивает и у нас, у спортсменов, видно, насколько он снисходительно ко многим из нас относится, выслушивает точку зрения каждого.

**«С ЛЮБОВЬЮ МОЖНО ПРОЙТИ ВСЕ...»**

– *Какую роль семья играет в вашей жизни, и помогает ли вера и Церковь строить отношения в семье?*

– Семья для человека должна играть первую роль после Бога. Для меня это так. Слава Богу, моя семья разделяет мою веру. Моя жена, мои дочери – верующие люди. Конечно, только на христианских ценностях можно создать крепкую, настоящую семью, только помогая друг другу, заботясь друг о друге, разделяя тяготы и невзгоды, с любовью, можно пройти все. Женщину надо воспитывать так, чтобы она не задумывалась: делать аборт или не делать. В любом случае нужно доносить до женщины, что это убийство. Не должен стоять вопрос: рожать или не рожать. Женщине, как и мужчине, нужно понимать, что она выбирает спутника не на ночь, что любовь – это не плотская тяга, это, прежде всего, жертва ради своего близкого человека. Когда ты устал, ты должен оторвать свое тело от дивана и пойти помочь своей супруге на кухне, по квартире или с детьми. Мы, слава Богу, всегда помогали друг другу. И женщина должна понимать это при выборе своей половины на всю жизнь, и мужчина также должен понимать. Дети – это радость, это благословение Божие.

– *В одном интервью я прочитала ваше наставление молодым спортсменам о том, что, если даже противник сильнее физически, его можно победить православным духом. Как это выглядит на практике?*

– Как правило, у православных христиан нет страха, у них есть уверенность в помощи Божией. Если есть испытание, значит, его нужно пройти. Если должно быть поражение, значит, его надо принять так, как есть. Верующий человек выходит с верой и знает, что у него за плечами - воинство Христово, которое ему поможет. Молодым людям я хотел бы сказать, что на ваших плечах будет благосостояние нашей страны, её духовное развитие. Вы должны помнить, что являетесь православными христианами и должны из всех сил стараться соответствовать этому великому званию и своим примером, конечно, нести проповедь своим сверстникам и всему миру. Не вливаться в толпу, не вливаться в общее стадо, а быть той самой белой вороной, которая будет нести свет Христов. Необходимо жить по совести (а совесть есть у каждого), прислушиваться к ней почаще и поступать так, как она велит.

- *Представьте себе, что пройдет лет 100-150 и кто-нибудь из наследников наших молодых студентов откроет энциклопедию на букву Е, там будет написано: Емельяненко Федор, дальше тире – что бы Вам хотелось, чтобы после этого было написано? Кем Вы хотите, чтобы Вас вспоминали потомки?*

- Если лет через 100, я хотел бы, чтобы меня знали только как православного христианина, в принципе все регалии, все термины, они... не то чтобы не стоят, но... они стоят многого, больших усилий, трудов, но не так это важно в нашей жизни. Я бы хотел, чтобы меня запомнили только как православного христианина.

- *Какая самая частая мысль, которая к Вам утром приходит, когда Вы открываете глаза?*

- Вы знаете, это слишком личное, но я стараюсь засыпать и просыпаться с именем Господним. А первое, что я прошу утром, первые слова: «Господи, благослови!»



Венчание Федора и Оксаны Емельяненко