



**А ДУМАЛ ЛИ О СПОРТЕ МОДИЛЬЯНИ?!**

МНОГИЕ ИЗ НАС ЗАЧАСТУЮ МЕЧТАЮТ ОБ ОТДЫХЕ. НО НИКТО ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЛСЯ, ЧТО САМОИЗОЛЯЦИЯ МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ СТРЕССОМ. ОДНАКО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ВОЗМОЖНОСТЬ УЙТИ В СЕБЯ ДАЕТ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ РОЖДЕНИЯ... ШЕДЕВРОВ. ЕЩЕ НЕДАВНО ТРУДНО БЫЛО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ, КАК МАСТЕРСКИ МОЖЕТ ВЛАДЕТЬ КИСТЬЮ И ГЛИНОЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СПОРТИВНОЙ НАУКИ.

### **АЛЕКСАНДРА АНАТОЛЬЕВИЧА МИХЕЕВА**

МОЖНО БЫЛО БЫ НАЗВАТЬ БЕЛОРУССКИМ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ, НО ОН ВЫБРАЛ ДРУГОЙ СТИЛЬ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ДОКТОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ДОКТОРА БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЭКСПЕРИМЕНТАТОРА И ИЗОБРЕТАТЕЛЯ, АВТОРА РЯДА КНИГ ПО ТЕОРИИ ВИБРАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВЫШЕДШИХ В РОССИИ, ГЕРМАНИИ, США, БЕЛАРУСИ, А В ДАЛЕКОМ ПРОШЛОМ БРОНЗОВОГО ПРИЗЕРА ЧЕМПИОНАТА СССР ПО ПОДВОДНОМУ ПЛАВАНИЮ ВПЕЧАТЛЯЕТ. НЕУТОМИМЫЙ ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ ЛИШЬ ЭЛЕГАНТНО РАСКЛАНИВАЛСЯ И ЗАСТЕНЧИВО УЛЫБАЛСЯ, КОГДА, РАССМАТРИВАЯ КАРТИНЫ, СОТРУДНИКИ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗКУЛЬТУРЫ ОДИН ЗА ДРУГИМ НЕДОУМЕННО ВОСТОРГАЛИСЬ: «ЭТО МИХЕЕВ? А Я ДУМАЛ, МОДИЛЬЯНИ...» ПРИВЕРЖЕНЕЦ СТИЛЯ МОДИ, РАЗУМЕЕТСЯ, ТОЖЕ ПРЕДПОЧИТАЕТ ЭКСПРЕССИОНИЗМ, И ТАК ЖЕ, КАК В ЭПАТАЖНОМ ИТАЛЬЯНЦЕ, В НЕМ СОЧЕТАЮТСЯ ВЗРЫВНОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ И АРИСТОКРАТИЧЕСКАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ. А ВЫСОКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ И РАЗНОСТОРОННИЕ ИНТЕРЕСЫ ДЕЛАЮТ ИЗ НЕГО НЕЗАУРЯДНОГО СОБЕСЕДНИКА.



Мой отец после войны был направлен служить в Закавказский военный округ. Я вырос в армянском районе Авлабар в Тбилиси. Тогда город моего детства был известен как большой культурный центр. Район просыпался под громкие перебранки мелких торговцев, с места на место перетаскивающих огромные короба. И жизнь начинала кипеть. Облаченные в огромные шаровары и коротенькие обтягивающие курточки горожане активно размахивали руками и общались преимущественно на грузинском языке с неким армянским прононсом, что привносило своеобразный колорит в местную субкультуру.

Такая атмосфера побуждала к творчеству. Я учился в русской школе, где дружно уживались армяне, грузины и русские. Одни ребята посещали драмкружки, другие — студию рисования, еще в классе было несколько приличных бегунов и тех, кто «ходил на плавание». Спортом увлекались в основном русские мальчишки. Армянские девочки, разумеется, ничем не занимались — в подростковом возрасте они выглядели как зрелые тетки и готовились замуж.

## **ПЕРЕРОСТОК**

Когда я учился во втором классе, мама купила мне альбом и карандаши, и я с удовольствием посещал кружок рисования... до тех пор, пока местные хулиганы не отобрали у меня предметы для творчества.

Я был расстроен, и тут друзья заманили меня на плавание. Радости не было предела, я побежал покупать плавки и сумочку через плечо. Только сомневался: куда податься, чтобы не прогадать? Одна компания пристроилась

в прекрасный открытый бассейн на берегу Куры, другая — в динамовскую спортшколу, которая котировалась повыше. Агитация динамовцев была активнее. Но распиаренный мегатренер, которого по-простому называли «дядя Алеша», меня отверг сразу, потому что мне уже было 12 лет — для новичка слишком много. Я не отступал, а он не шел навстречу... Через два месяца я взял-таки его измором! «Ну как ты меня достал... Иди переодевайся», — снизошел он. И я принялся демонстрировать свой «народный» брасс с подбрыкиванием. Он усмехнулся и стал будто бы помягче: «Ну хорошо, поработаем». Однако через неделю я заболел. Ноябрь, шапки не в моде — в итоге двусторонний отит. Два месяца я провалялся в постели, а потом явился в «Динамо» вновь. «Так дело не пойдет!» — возмутился дядя Алеша и распрощался со мной.

На сей раз навязываться я не посмел и пошел «к Резику», то есть в другой бассейн. Резо Владимирович Заридзе для многих был как отец родной. Однако, наученный горьким опытом, я решил схитрить. При знакомстве с ним я пару лет себе скостил. Я был типичным ретардантом, моему появлению в секции никто не препятствовал, и все шло как по маслу. Через два месяца — соревнования, и вдруг я становлюсь чемпионом



в младшей группе. Так плавал года два, ездил «звездой» по сборам в Батуми до тех пор, пока меня не решили выставить на Всесоюзную спартакиаду профсоюзов. Наступила пауза... До этого момента никому в голову не приходила мысль посмотреть мое свидетельство о рождении. И что делать? Принес метрику тренеру, и тут у него в глазах появилась тоска зеленая. Пришлось покаяться. Но через пару дней он неожиданно мне принес дубликат, который соответствовал нужной возрастной группе. Так в 9-м классе я стал серебряным призером Спартакиады ВЦСПС среди юношей.



Потом никакие подмены уже не имели смысла, и я выступал по своему возрасту. Стал чемпионом Грузии в плавании брассом и собирался поступать в минский институт физкультуры.

## СТУДЕНТ

Выбор был неслучайным. Мой старший брат по фамилии Иванов работал помощником оператора на студии «Грузия-фильм». Он намеревался по квоте, выделяемой на союзные республики, без экзаменов поступать во ВГИК, так как окончил школу с золотой медалью. Но в Москве его не приняли, пояснив: «Вот если бы у вас фамилия была, предположим, Иванидзе, тогда бы совсем другое дело». В итоге он закончил Ленинградский институт киноинженеров и его распределили в Минск. Таким образом, я приехал не на голое место. Поступил в БГОИФК и попал на экспериментальный курс к Валерию Прокофьевичу Попову, который занимался развитием скоростных видов подводного плавания при ДОСААФ. Сначала мы плавали в обычных ластах, и в первые

полтора года у меня абсолютно ничего не получалось, хотя пловцом я считался вполне приличным. Оказывается, в успехах родственных видов спорта корреляции нет. Всему объяснение — физиологические возможности спортсмена. Как только мир перешел на моноласт, у меня здорово дело в гору пошло. В эстафетах мы стали призерами чемпионата СССР, чемпионами Вооруженных Сил, а это равнозначно выигрышу медали чемпионата мира. Особенно классно получалось у наших девчонок — Веры Зборщик, Иры Бурой, Любы Говоровой, Тани Назаровой, а также у Павла Лукашевича и Вити Шевкова. Они без устали штурмовали мировые рекорды. Причем некоторые подруги по сборной задержались в подводном плавании чуть ли не навсегда. Наша «долгоиграющая пластинка» Вера Зборщик красовалась на огромном билборде в Ленинграде вплоть до развала СССР. Тогда же прекратил существование и наш вид спорта вместе с ликвидацией ДОСААФ, хотя в Западной Европе соревнования проводятся до сих пор.

## НЕФОРМАЛЬНЫЙ ЛИДЕР

Мне было обидно: в команде — девчонки красивые и парни нормальные, то есть все ребята по парам, а я все время один. Много лет спустя мне признались, что между собой девчата договорились: «Санька останется главным». Я мог спокойно договориться с каждым в команде. Конфликтов между ребятами практически не было. Однако доставалось мне от тренеров: все бочки на меня валили, мол, мы знаем, ты заводила. Однажды из-за всеобщего нарушения режима меня отправили в армию и не присвоили звание мастера спорта международного класса. Потом во время очередного скандала, когда я уже работал по распределению тренером по плаванию, получил очередной нагоняй от генералов в руководстве СКА. Просто сборная «подводников» попросилась потренироваться под моим руководством. Я по доброте душевной согласился, мол, воды всем хватит. И в этот 2-месячный период моего неофициального руководства Коля Никитин даже умудрился установить мировой рекорд. Пусть мне от того ничего, кроме неприятностей, не досталось, но тем не менее. Потом всех приструнили. Началась непонятная ерунда, и я подумал: «А зачем это все надо, раз по мне так рашпилем прошлись?» И вспомнил про свое художество.

## СКУЛЬПТОР

Я ушел из СКА, оформился на работу инженером по оборудованию и по совместительству инструктором по плаванию в бассейн «Мелиоратор», познакомился с будущей женой Лидией, гидрологом по профессии, которая оздоравливалась там по вечерам, и с жившим по соседству в Чижовке заслуженным скульптором БССР Владимиром Ананько. Я ему признался, что хочу поступить в театральное-художественный институт на скульптуру. А он сказал, что ему нужен помощник, рабочий-форматор, делающий отливки. Мне было 25 лет, я, молодой и энергичный, устроился на работу в Минский художественный комбинат. Через год я убедился, что все рабочие там, мнившие из себя скульпторов, с утра до вечера пребывают в «типичном» состоянии божественного общества, хотя старался не придавать этому значения. Я пошел на курсы, подтянул рисунок, лепку, живопись. И наступил ответственный период: последний экзамен — «композиция» в театральном-художественном институте. Открываю конверт, там тема: «Подвиги комсомола на стройках Сибири». Оглядываюсь по сторонам, ребята помоложе не падают духом. Рядом абитуриент вообще быстро и толково лепил домашнюю заготовку в духе «Девушка красиво сидит и завязывает коньки» — годится на любую нейтральную коммунистическую тему. А я промучился, заработал два балла и фьють...

Продолжаю ходить в свой форматорный цех, готовлюсь поступать в очередной раз. А потом жизнь меня планомерно сводит с заслуженными «деятелями». И я им намекаю, мол, горю желанием вновь поступить и стать профессиональным скульптором. А они мне в лоб: «А тебе это надо? Неужели не видишь, что это за жизнь? Перед тобой несчастные, излишне подверженные искушению зеленого змия люди, которые проводят время в вечных подвалах с бесконечными друзьями. Стоящие заказы отдадут Кербелю, Френкелю и Зильберу. Ты — тренер, так занимайся спортом и не дури себе голову, оставь искусство в качестве хобби и будешь полностью счастлив». Я почесал затылок и передумал. Радости жены не было предела...

Между тем в 1976 году я с плаванием закончил. Познакомился с каратистами первой волны: Олегом Кириенко, Леонидом Луциком, Петром Калининым,

Александром Кожемякиным. И пошел заниматься экзотическим видом спорта по вечерам. У меня была хорошая подготовка и координация, все комбинации я ловил на лету. Только жена в очередной раз напряглась... Еще бы, в то время у меня дочка Оленька родилась, а папа, видите ли, нашел себе новое увлечение.

Дети — лучшее мое «произведение». Оба — выпускники БГУФК: Оля — мастер спорта по синхронному плаванию, кандидат биологических наук, Никита учился на кафедре спортивно-боевых единоборств и спецподготовки, кандидат педагогических наук.

## «ШПИОНСКАЯ» РОМАНТИКА

В начале 80-х пошла другая волна. Выпускники БГОИФК повально подались в МВД и КГБ. Почему? Зарплата, погоны, профессия, окруженная ореолом таинственности и романтики. Я оказался сотрудником подразделения наружного наблюдения. Служба негласная, ходишь на работу в «домик», на котором написано «НИИ геодезии». Два раза в год приносишь домой грамоту от предприятия и ставишь ее на видное место. И все, как в кино про шпионов: фотоаппаратики с объективами, вмонтированными в пуговицы, скрытые рации, антенны, микрофон-

чики, гашетки в кармане и т. п.

Только года через три я понял, как меня угораздило с этой «интересной» работой. Бывшие спортсмены кучковались и сидели в гражданской форме с пистолетом за пазухой где-то в за-саде гораздо больше всех остальных служащих. Из-за бесконечных нарядов у меня не было ни одного семейного праздника. При этом была «постоянная накачка» по партийной и служебной линиям. Я продержался 10 лет. За это время многие сослуживцы превратились в «лохмотья».

## ЗАРПЛАТА, ПОГОНЫ, ПРОФЕССИЯ, ОКРУЖЕННАЯ ОРЕОЛОМ ТАИНСТВЕННОСТИ И РОМАНТИКИ. Я ОКАЗАЛСЯ СОТРУДНИКОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ НАРУЖНОГО НАБЛЮДЕНИЯ



С работы уходить было нельзя — именина. Думаю: «Во я попал...» А выход? Только один — написать диссертацию. И, никого не посвящая в свои планы, я замутил тему: «Обучение ударам ногами в восточных единоборствах».

## НАУЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Литературу доставал с трудом, каратэ развивалось подпольно. В числе первых в СССР я вычленил четыре базовых движения, построил вокруг них тренировку в каратэ, написал диссертацию и защитил в Ленинграде под руководством Владимира Лаврентьевича Марищука. Я даже не представлял, насколько моя идея с кустовым методом была революционна.

Поступил в аспирантуру я подпольно. Набрал в школе две группы — экспериментальную и контрольную — и вел занятия по каратэ по воскресеньям бесплатно. В процессе исследований тема немного поменяла направление и звучала так: «Обучение ударам ногами с применением биомеханической стимуляции». Изначально моим руководителем был известный

ученый профессор В.Т. Назаров. Я изобрел аппарат «Виброкинетик», предназначенный для ускоренного развития динамической силы, за который, кстати, получил авторское свидетельство. И на радостях побежал хвастаться к Владимиру Титовичу. Он воспринял мое изобретение негативно: «Да что вы себе позволяете!» и т. п. В тот момент я даже не собирался «становиться на его грядку» и опешил, глядя на реакцию мэтра. Я был разочарован, успел подумать: «Все, диссертация накрылась медным тазом...»

Потом пришел в себя, пораскинул мозгами, взял справочник и за 4 часа обзвонил все институты физической культуры в СССР. Остановился на Военном институте физической культуры, который благодаря научным исследованиям котировался как лучший в Союзе. Побежал за билетом в Ленинград и через час уже был на пороге у Марищука. Через год я защитился. У меня был собственный метод улучшения нервно-мышечного аппарата спортсмена, а у Назарова свой. И я это сумел доказать.

В 90-е было сложно всем. И в моей жизни это «вырванные годы». Свою линию я продолжил в 1997 году. Пришел в НИИ физической культуры и спорта и заявил, что буду заниматься вибростимуляцией. За свой счет сделал научный центр в бассейне «Мелиоратор», притащил туда аппараты, организовал курсы «стимуляции биологической активности», так называется авторская методика Михеева. Всего через руки научных сотрудников прошло более 400 спортсменов 42 видов спорта. Среди спортсменов, высоко оценивших ее эффективность, были Сергей Лиштван, Владимир Дубровщик, Светлана Парамыгина, Янина Корольчик и многие другие. Я отвечал за внедрение вибрационной тренировки в национальные команды.

## ПРИШЕЛ В СЕБЯ, ПОРАСКИНУЛ МОЗГАМИ, ВЗЯЛ СПРАВОЧНИК И ЗА 4 ЧАСА ОБЗВОНИЛ ВСЕ ИНСТИТУТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СССР

До сих пор удивляюсь, как я тогда не умер от чрезмерной вибрации. Но материал у меня получился капитальный. В 2004 году в Москве во ВНИИФКе защитил докторскую диссертацию по теории вибрационной тренировки. А потом решил дать биологическое обоснование, чего у Назарова и близко не было. К тому времени у нас в НИИ, помимо педагогики, сформировалась лаборатория по физиологии. Я обобщил материал и спустя 4 года приехал в Москву защищаться вновь.

Но так как в Минске свой диплом надо было подтверждать, пришлось и в третий раз проходить процедуру защиты докторской диссертации, что оказалось даже сложнее в среде неспортивных специалистов. Тем не менее 5 часов на трибуне я добросовестно отстоял, а потом еще долго отвечал на возмутительные вопросы биологов. К примеру, почему я проводил опыты не на крысах. Выслушивал





забавные мнения, типа того, что спортсмены считаются условно здоровыми людьми, на которых нельзя проводить эксперименты. Я начал злиться, потому что привык общаться с людьми, ведущими научные исследования в области спорта, которым не надо объяснять, что такое традиционное физическое упражнение, какой эффект оказывают вибрационные воздействия на организм, какие изменения происходят по белой и по красной крови, благодаря чему экстраполяция перебрасывается на спортивные достижения и т. д.

Всего у меня 8 изобретений. Первый вибрационный аппарат и оригинальная методика его использования запатентованы в 1986 году (в то время выдавались авторские свидетельства). В 2015 году был запатентован первый в мире уникальный вибрационный тренажер, работающий на основе обратной связи. Устройство самостоятельно отыскивает и фиксирует индивидуальную биологически активную частоту вибрации, которая вызывает максимальный физиологический ответ. Осенью планируется начать серийный выпуск тренажера под названием Flutter Feedback. Соавтором и инвестором проекта стал Денис Примак, мастер спорта по греко-римской борьбе, не понаслышке знакомый с эффектами вибрационной тренировки.

Когда я работал заместителем директора по научной работе НИИ физкультуры и спорта, чувствовал себя на своем месте. А в роли исполняющего обязанности директора — нет. Административная работа поглощает много времени и сил, на исследования абсолютно нет времени.

## ХОББИ

Хобби было и остается частью меня. А стиль Модильяни — личное художественное предпочтение. Для сравнения, возьмем, к примеру, картину «Сталевар»: крупный, мускулистый человек выглядит вполне реалистично, здорово подобраны цветовые и световые соотношения. Но меня это не вдохновляет по одной причине — слишком тяжеловесно. Попробуем заменить это направление на что-то более воздушное. Изобразим женщину с маленькой головой и удлиненными лицом и шеей. С подобными образами у Модильяни целая серия женских портретов. И если посмотреть в профиль на мою композицию «Мать-Африка», то можно заметить характерные выраженные линии изгибов туловища. Лично мне это интересно и где-то внутри вызывает прилив энергии. Передать этот стиль очень непросто. Я пришел к пониманию происходящего не сразу. Поначалу чего только не рисовал, но когда впервые увидел творчество Модильяни, меня «подкосило» сразу, а как «нырнул» в это направление, выбраться уже не могу. Видно, что изображен человек, но в измененных пропорциях чувствуется что-то марсианское

