



ТРИ В ОДНОМ

Член правления, исполнительный директор СИБУРа Василий Номоконов – о путешествиях, поиске корней и свободе выбора.

О цене времени

Главное условие для того, чтобы заняться чем-то интересным в свободное время, – найти то самое свободное время. При нашей загрузке это сделать бывает непросто. Тут невольно приходится интересоваться тайм-менеджментом. Разобрать почту во время поездки в машине, поработать с бумагами в самолете... Если подобным образом не поступать, то эти минуты и часы обязательно «всплывут» потом в выходные. Никуда не спрячешься, придется заниматься делами.

Сейчас время получило особую ценность. Раньше, бывало, люди жили в разных городах, добирались друг до друга на поезде, а все равно находили время встречаться. Сейчас живут в часе езды на машине и именно этот час никак не могут выкроить. Так что я считаю, что время нужно беречь, любой минутой стараться распорядиться правильно.

О возможности выбора

У нас двое детей – сын и дочь. Дочка у меня человек уже взрослый, самостоятельный. А сын требует большого внимания и, конечно, времени. Его мы водим, например, на Алгоритмику, курсы юного инженера, шахматы, гитару и футбол.



ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ТО ИНТЕРЕСНЫМ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, – НАЙТИ ТО САМОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. НЕВОЛЬНО ПРИХОДИТСЯ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТОМ.

При этом мы никогда не настаивали на том, чем именно должны увлекаться наши дети. Но всегда стимулируем их пробовать различные варианты для того, чтобы из большого разнообразия выбрать для себя то, что наиболее интересно. Я и сам всегда старался так действовать. Например, в детстве родители отдали меня в музыкальную школу по классу баяна и на волейбол. Я попробовал, позанимался и честно сказал: «Не мое». Родители поняли. Всегда должна быть свобода выбора. Но, с другой стороны, нельзя понять, нравится что-то или нет, не приложив определенное количество усилий.

Об увлечениях

Я люблю путешествовать вместе со своей семьей. Однако простая смена обстановки – это неинтересно. Мне нравятся не то чтобы экзотические места, но все же такие, где можно узнать и попробовать что-то новое. Мы достаточно хорошо изучили ближнюю Россию и Европу. Если говорить про Европу, то, несмотря на все разнообразие сосредоточенной там культуры, богатейшую историю стран, найти что-то по-настоящему удивительное уже сложно.

Главная моя цель – составить план поездки таким образом, чтобы, с одной стороны, было достаточно интересно, а с другой – комфортно для моих близких. Но, скажем, смотришь какой-то европейский город и думаешь: «Ну да, интересная архитектура, но все же похоже на то место, где уже бывал раньше». Поэтому в настоящее время интерес для нас представляют более удаленные места. Например, запомнилось недавнее путешествие в Японию. Вроде бы совсем близко от России – от Владивостока, фигурально выражаясь, рукой подать. Но совершенно другая культура, совершенно другая среда, другие люди.



О коллекции впечатлений

В своих поездках я стремлюсь не просто получить новые впечатления, но еще и прочувствовать то место, куда я приезжаю, на какое-то время стать его частью. Отдельной задачей в каждом путешествии для меня стоит искупаться в каком-нибудь живописном месте, например, горном озере. Такие впечатления я, можно сказать, коллекционирую.

В СВОИХ ПОЕЗДКАХ Я СТРЕМЛЮСЬ НЕ ПРОСТО ПОЛУЧИТЬ НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, НО ЕЩЕ И ПРОЧУВСТВОВАТЬ ТО МЕСТО, КУДА Я ПРИЕЗЖАЮ, НА КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ СТАТЬ ЕГО ЧАСТЬЮ.

Впрочем, в погоне за новыми открытиями не всегда приходится совсем далеко уезжать. Была очень интересна «Московская кругосветка», когда нам группой из десяти родственников довелось обогнуть нашу столицу по рекам на небольшом стареньком кораблике: водохранилища, канал имени Москвы, Волга, Ока, река Москва. А в другой раз мы отправились в Псков не на поезде, как это было бы логично, а на маленьком одномоторном самолетике из Петербурга. Это позволило не только добавить ярких впечатлений от путешествия, но и вообще посмотреть на все под другим углом зрения.

О своих корнях

Отдельно стоит сказать об экспедиции на мою малую родину. Там родились мои дед и прадед, составившие генеалогическое древо нашей семьи. И вообще все предки по мужской линии до середины XVIII века. Находится она в труднодоступной деревне в Забайкалье, к юго-востоку от Читы. Сейчас там проживают около 600 человек и все они являются друг другу дальними родственниками, имеющими общую фамилию.

В этой поездке, правда, семье пришлось пойти со мной на жесткий компромисс в части комфорта. Но потом никто об этом не жалел ввиду тех незабываемых впечатлений и эмоций, которые были получены от соприкосновения со своими корнями. Кстати, выяснилось, что дальние предки моей жены тоже жили в Забайкалье, в городе Петровске-Забайкальском. Мы в рамках экспедиции посетили еще и ее «родовое гнездо» – дом, собственноручно построенный ее прапрадедом. Причем когда-то таких домов было восемь – по числу дочерей, которым он их передавал в качестве приданного после замужества.



О «своем» спорте

Я думаю, что спорт дает человеку не только здоровье и хорошую форму. Он также может стать одним из факторов успеха в работе. Особенно это относится к видам, где люди соревнуются не с секундомером и собственными рекордами, а с реальными соперниками. Здесь наиболее радостны победы и ощутимы поражения. Я считаю, что качества, которые вырабатываются при спортивном соперничестве, заставляют человека не пасовать перед трудностями, а это залог успеха во многих начинаниях.

ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ СВОБОДА ВЫБОРА. НО, С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, НЕЛЬЗЯ ПОНЯТЬ, НРАВИТСЯ ЧТО-ТО ИЛИ НЕТ, НЕ ПРИЛОЖИВ ОПРЕДЕЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО УСИЛИЙ.

Я попробовал различные виды спорта: играл в большой теннис, бегал, ходил в тренажерный зал, занимался плаванием. Но почти всегда мне не хватало мотивации. Мое новое увлечение – триатлон, и теперь, как мне кажется, все сложится иначе. Здесь меня привлекает разнообразие элементов (бег, велосипед и плавание). К тому же триатлон – это не только достижения в отдельных дисциплинах, но и правильная стратегия, позволяющая получать на соревнованиях хороший результат. И, наконец, это возможность тренироваться не только в спортивном центре, но также дома и на улице около дома, что позволяет экономить время на дорогу.

За год своих занятий триатлоном я поучаствовал в двух соревнованиях. Первое проходило в Анси (Франция). Участники там столкнулись со сложными горными трассами в виде крутых серпантинов, что не способствовало отличным результатам. Второе мое выступление было в Сочи, оно понравилось больше. Ко всему прочему там был роллинг-старт вместо французского масс-старта, после которого 1200 человек минимум километр плывут, буквально натываясь друг на друга, пока «пелотон» пловцов не растянется вдоль озера. Мои результаты в Сочи были значительно выше, чем в Анси. Ко всему прочему в Сочи была идеальная организация и большая команда СИБУРа, которая явно выделялась из массы спортсменов, в том числе красивой корпоративной формой. Я планирую посетить данное мероприятие еще раз в следующем году и также надеюсь на большую команду от нашей компании.



О тренировках «по науке»

Для достижения хорошего результата в спорте важны не только физическая нагрузка, но и научный подход. Ученые даже придумали такой «вредный» тест, когда человек бежит по беговой дорожке или «едет» на велотренажере с периодически увеличивающимся темпом. При этом у него через каждые две минуты берут анализы крови (на уровень молочной кислоты) и выдыхаемого воздуха. Благодаря этой процедуре можно узнать аэробный порог для спортсмена на данный момент времени, избежать перетренированности и составить оптимальный график занятий. Думаю, именно применение таких наукоемких методов помогает улучшить результат.

Тут и применение современных технологий из мира бизнеса может когда-нибудь пойти на пользу. Например, если какую-нибудь систему, оперирующую big data, «натравить» на футбол, то наверняка можно увидеть, какие атаки настолько редко приводят к взятию ворот, что их просто бесполезно проводить. Однако такие вещи в мире спорта пока что дошли не до всех видов, и сегодня ничто нам не мешает играть по классическим правилам.