

# ТРЕНЕРОМАНИЯ – ЭТО ДИАГНОЗ!

«ПРОФЕССОР НА ТРЕНИРОВКЕ». «ПРОФЕССОР НА СОРЕВНОВАНИЯХ». «НАШ ПРОФЕССОР»...  
**НЕСВЕДУЩИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ СРАЗУ ПОЙМЕТ, О КОМ РЕЧЬ. НО ИМЕННО ТАК – «ПРОФЕССОР» – С БОЛЬШИМ УВАЖЕНИЕМ И ЛЮБЯ НАЗЫВАЮТ АЛЕКСЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МИШИНА В ЕГО РОДНОМ «ЮБИЛЕЙНОМ», ДА И ВООБЩЕ В МИРЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ.**

**А** *лексей Николаевич, как строится ваш рабочий день?*

Как у Робинзона Крузо – понедельник-пятница, вторник-пятница, среда-пятница... Утром – каток, днем – каток, вечером – каток. Между тренировками – обсуждение дел на катке.

*Что для вас отдых?*

Если даже уезжаю на отдых, не могу усидеть на месте. Мне надо или собирать-солить грибы, или рыбачить, или строить что-то – обустроить дачу. Как такового отдыха в моей жизни нет, разве что в последнее время стараюсь пораньше ложиться спать. Выключаю телевизор и отключаю мобильный телефон, чтобы избежать себя от телефонных разговоров с десяти вечера до утра.

*Вы сами выбираете себе учеников?*

С одной стороны, я выбираю, а с другой – они сами как-то меня находят. Журналисты часто задают вопрос: «Почему у других не такие способные ученики, как у вас?» На этот вопрос у меня есть ответ: «Опытному рыбаку попадаются крупные рыбки, а неопытному – мальки». Так же и в спорте.

*А вам приходилось тренировать бездарных учеников, но за большие деньги?*

Давайте разделим тренерскую работу в России и за рубежом. В России я занимаюсь с людьми

от довольно способных до очень способных. За границей тренирую всех, кто пришел. Не только я – так поступают все тренеры. Но я благодарен этому. Занятия с бездарными учениками позволяют выработать самые действенные упражнения, методы и способы обучения. Часто бывает так, что тренер говорит одно, а ученик делает совершенно другое – так, как подсказывает компьютер в его голове. Вот и получается, что у одного и того же тренера спортсмены могут по-разному выполнять какие-то упражнения или элементы. Талантливый сразу выбирает правильный ход, неталантливый – ищет, пробует. Раньше, на заре тренерской деятельности, я относился к неспособным ученикам как к людям второго сорта. Теперь понимаю: это неправильно. Тренировать надо всех.

*Ваша работа не только «пришел на каток, провел тренировку, ушел». Сегодня тренер в России решает и массу других вопросов, которыми, по идее, должны заниматься менеджеры, директора, администраторы...*

К сожалению, у нас структура организации тренировочного процесса в фигурном катании отличается от структуры в хоккее, футболе, спортивных играх. Там у каждого спортсмена есть агенты и менеджеры, которые занимаются его продвижением и всеми административными вопросами. Такая же ситуация и за границей. Вот вам

*Евгений Плющенко:  
«Даже в самых  
критических  
ситуациях  
мой тренер не  
переставал верить  
в меня. И эта вера  
помогла нам обоим  
победить в Турине»*



пример. Приходим мы в Корею на день рождения Галины Змиевской. Садимся за стол, и она нас знакомит: это спортсмен, это тренер, это хореограф, это агент, это PR-менеджер. Мы же большую часть всех работ: по врачам, за визами, за билетами, на встречи с прессой, в магазин за коньками — делаем сами или с помощью родителей, родственников спортсменов. Конечно, это неправильно.

Институт администраторов в российском фигурном катании еще должен найти свое место. Но структура ДЮСШ, в которых числятся все наши спортсмены, не позволяет оказать в этом вопросе посильную помощь тренерам. Ситуация изменится только в том случае, если люди с высоким финансовым статусом начнут, а вернее, продолжат традиции русского меценатства. Примеры уже есть: Ростелеком поддерживает сборную команду России, Фонд им. М. Кузнецова — группу моих спортсменов.

*Можно ли привыкнуть к тренерскому волнению перед стартом или каждый раз — как в первый раз?*

Помните восточную сказку, где мама тайне от папы давала сыну деньги? Когда мудрый отец бросил в печь очередную порцию купюр, сын не стал вытаскивать деньги из огня. Но когда он проделал то же самое с деньгами, которые отпрыск заработал сам, тот сразу ринулся их спасать... Так же и тренер на соревнованиях. Если вкладываешь в ученика все свои знания и силы, то, конечно, волнуешься во время стартов, готов за него в огонь и в воду. Я не волнуюсь только тогда, когда вывожу на лед не своих спортсменов.

*Если сравнить ваши ощущения спортсмена, когда вы выступали и выигрывали соревнования, с ощущениями тренера, который выводит на международный уровень своих учеников, — что ярче?*

Несмотря на наши с Тamarой (Т. Н. Москвиной — прим. ред.) спортивные достижения — а мы были и чемпионами Советского Союза, и серебряными



**«ЕСТЬ ИГРОМАНИЯ. ЕСТЬ НАРКОМАНИЯ. А ЕСТЬ ТРЕНЕРОМАНИЯ. А ЭТО, ПОВЕРЬТЕ, ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ»**

призерами чемпионатов мира и Европы, — моя жизнь как тренера более яркая и многогранная. Чемпионские титулы заканчиваются вместе с окончанием спортивной деятельности. В тренерской же работе я повторяю этот путь снова и снова. С одним учеником одни победы, с другим — другие. И каждая дорога по-своему. То же с неудачами. Сейчас я живу более насыщенной и волнительной жизнью, чем когда был спортсменом. В то время мы тренировались и тренировались, и всего три-четыре раза в год ездили на соревнования. А сейчас у меня каждую неделю турниры и постоянный стресс.

*Можно сказать, что работа тренера — это азартная игра?*

Да! Есть игромания, наркомания, алкоголизм, пристрастие к курению. То, о чем вы говорите, — тренеромания — это еще сильнее. Когда перед одним из супругов стоит выбор — семья или тре-

нерская деятельность, многие не выдерживают — расстаются. Тренеры — как женщины, так и мужчины — часто засыпают с мыслью не о собственном ребенке, а об акселе, который должен сделать их спортсмен. Как сказал кто-то из великих, «талант — он как флюс, всегда односторонний». Здесь, конечно, имеет место определенная патология. И это не лечится.

**Какая победа вам дороже всего?**

Победа Алексея Урманова на Олимпийских играх в Лиллехаммере. Это было первое олимпийское «золото», завоеванное моим учеником.

**С кем из воспитанников вам работалось интереснее всего, комфортнее всего?**

Есть великие алмазы — Кулинин, Регент, Шах, Орлов... И они совершенно разные! Так вот, Алексей Урманов, Алексей Ягудин, Евгений Плющенко — это тоже великие алмазы, великие спортсмены современности. С каждым из них было интересно по-своему. А интерес — не картофель, его нельзя измерить на весах.

**Кого вы можете выделить из ваших сегодняшних учеников?**

Я бы не хотел выделять кого-то особо. Есть группа элитных спортсменов — Андрей Лутай, Катя Гербольт, Артур Гатчинский, Артур Дмитриев. Возглавляет ее Евгений Плющенко, который приступил к тренировкам в любительском спорте. Что касается находок последних лет, то хочу отметить Лизу Туктамышеву из города Глазова. Четыре года назад я впервые увидел Лизу на соревнованиях и сразу же обратил внимание на ее высокие прыжки. Спустя год вновь посмотрел ее выступление и предложил ее тренеру — Светлане Веретенниковой — поработать вместе. Она с удовольствием откликнулась. Наша совместная работа привела к тому, что девочка из корявенького гусенка превратилась в маленького лебедя. Она очень изящная, у нее хорошее внутреннее чувство позы. Ей всего двенадцать лет, но она уже стала серебряным

**АЛЕКСЕЙ МИШИН** не любит, когда его называют великим тренером. Он считает, что в его жизни все сделано трудом и счастливыми обстоятельствами. Возможно, и так. Но не может просто тренер подготовить таких гениальных спортсменов. Он учился всю жизнь. На соревнованиях, на тренировках. Все записывал. Снимал на камеру, а потом разбирал по кадрам, анализировал. В Германии изучал методику обучения фрау Мюллер, в Америке — систему Карло Фасси. Он стал изучать спорт как науку и в дальнейшем сумел соединить теоретическую механику и эстетический вид спорта. И вот уже сам Мишин проводит семинары и мастер-классы в Италии, Японии, Германии, Франции, Америке... По его научным разработкам и тренерским методикам занимаются сегодня спортсмены во всем мире. А Алексей Мишин продолжает в это время учиться и совершенствовать свое мастерство. Мастерство выращивать чемпионов.

**«Я НЕ ВОЛНУЮСЬ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫВОЖУ НА ЛЕД НЕ СВОИХ СПОРТСМЕНОВ»**

призером чемпионата России. Обыграла, а точнее, разгромила тех спортсменок, которые выступают на чемпионатах Европы и мира. Ее катание замечено в Америке, Европе, Канаде. Лиза уже сейчас обладает одним из самых сложных технических арсеналов прыжков. Это весьма одаренная девочка, и мы связываем с ней большие надежды.

**Можно ли воспитать бойцовские, лидерские качества у спортсмена или же это врожденное?**

Думаю, что восемьдесят процентов — это то, что дано от рождения, а двадцать — насколько получится развить эти качества и закрепить. Но приоритет все-таки за генетикой — либо боец, либо тряпка. Поэтому воспитать трудно, но легко испортить.

**Чем?**

Допуская педагогические ошибки. Выставляя на соревнования неготового спортсмена.

Вставляя в программу элементы, которые спортсмен не выполняет. Завышая притязания. Если фигурист выходит на более высокий уровень оценок только потому,

что соперники неудачно прокатили программу, на следующем старте ему будет очень сложно выступать. Он ведь и сам понимает, что победа не его. Ему просто повезло, что другие попадали.

**Что еще поддается развитию?**

Многие технические навыки, умение выполнять сложные элементы, физические качества... Гибкость и артистичность можно совершенствовать постоянно, хоть до сорока лет. А вот способность к быстрым координационным движениям развить очень трудно. Быстрота — это генетическое качество, которое определяется скоростью протекания нервных процессов. У кого-то этот порог, условно говоря, равен ста, а у кого-то — восьмидесяти и ниже. Редко человек с порогом восемьдесят достигает верхнего стопроцентного уровня. Стремиться к максимуму можно, но перешагнуть свой порог невозможно.



К генетически predetermined качествам относится и способность фигуриста совершать быстрые вращательные движения вокруг продольной оси тела. А это является ключом к овладению сложными многооборотными прыжками. Фигуристов прошлого можно было разделить на две категории: тех, кто выигрывал обязательные фигуры, и тех, кто был силен в произвольном катании. Канадец Толлер Кренстон, бронзовый призер чемпионата мира 1974 года и Олимпийских игр 1976 года, был невероятно артистичным и всегда получал высшие оценки за произвольную программу и низкие — за «школу». Смысл в том, что движениями человека управляют две разные сенсорные системы. Одна опирается на сигналы вестибулярного анализатора, другая — на сигналы рецепторов, которые находятся в суставах. Поэтому люди, которые обладали проприоцептивной чувствительностью, хорошо делали обязательные фигуры, а те, у кого был хорошо развит вестибулярный анализатор или способность к быстрым движениям, прыжкам, вращениям и шагам, выигрывали произвольную программу. Если у спортсмена низкая вестибулярная способность, ему трудно научиться четверным прыжкам или тройному акселю.

Исследования показали, что у эмбриона уже на пятый день после зачатия формируется вестибулярный анализатор. Он является одним

из самых консервативных анализаторов в организме человека и с большим трудом поддается совершенствованию.

**Сегодня много детей занимаются фигурным катанием. Может ли опытный тренер, посмотрев на ребенка и оценив его способности, сказать, что этот ребенок может заниматься только для себя, а вот с этим нужно целенаправленно работать на результат?**

Конечно, да. Бывают, правда, исключения, когда талант раскрывается довольно поздно. Но если окинуть взглядом историю фигурного катания, увидишь: на высоте, как правило, оказываются те спортсмены, которые когда-то были чемпионами мира среди юниоров либо призерами юниорских чемпионатов. Но это не значит, что ребенок, не способный к результату, должен бросить занятия. Фигурное катание — из тех редких видов спорта, которые благотворно влияют на организм. Одна из специфических особенностей движений фигуриста — это встречное вращение плеч отно-

сительно таза. Таким образом, мы иннервируем позвоночный столб, который, в свою очередь, связан со всеми внутренними органами. В этом смысле с фигурным катанием могут сравниться разве что большой теннис или прыжки, которые выполняются с твистами, — прыжки в воду, акробатические, гимнастические. Многие великие фигуристы пришли в спорт из-за проблем со здоровьем, в их числе Чайковская и Роднина. Американская фигуристка Тенли Олбрайт болела в детстве полиомиелитом, и богатый папа построил ей каток. Впоследствии она дважды становилась чемпионкой мира, дважды — серебряным призером чемпионатов мира, была серебряным призером Олимпийских игр 1952 года и чемпионкой Олимпийских игр 1956 года.

Фигурное катание — это не только прыжок аксель или волчок со сменой ног. Оно несет в себе глубокую социальную функцию. Человек, который интересовался историей костюма, историей написания того или иного музыкального произведения — кто написал, в каком году, что это была за эпоха, что эта музыка отображает, — конечно будет интеллектуально более зрелым. Кроме того, фигурное катание развивает способность собраться и показать свое

мастерство перед зрителями. Такой человек будет, бесспорно, лучшим менеджером, лучше проведет совещание и выступит перед группой подчиненных.

**«Я РАЗДРАЖАЮСЬ ОТ НЕСПОСОБНОСТИ УЧЕНИКА ВЫПОЛНИТЬ ЗАМЫСЕЛ ТРЕНЕРА»**

**Новые правила в системе судейства — это скорее плюс или минус?**

Вы подняли вопрос, ответ на который — не материал для интервью, не эссе, не рассказ и даже не повесть — это роман. В новой системе есть несколько позитивных моментов: увеличилась сложность дорожек, вращения стали более длительными и быстрыми, существенно возросли требования к физической кондиции спортсменов.

Есть несколько моментов, которые позволяют понять смысл введения этих правил. Может показаться, что новая система судейства создана не для того, чтобы сделать фигурное катание более интересным, а чтобы сделать более объективным судейство. Если помните, раньше были соревнования по обязательным фигурам, а еще раньше — по специальным. Фигуристы рисовали розочки, тюльпанчики, ромашки... В этом виде Николай Панин-Коломенкин выиграл первую в истории российского спорта золотую олимпийскую медаль на летней Олим-

Наверное, с ним не всегда легко. Но он умеет любить своих учеников. Умеет провести их через самые сложные ситуации и привести к победе



пиаде в Лондоне в 1908 году. Но в какой-то момент судьям оказалось сложно сравнивать, что же лучше — розочка или тюльпанчик. И эти

рисунки заменили примитивными окружностями, оценивать исполнение которых гораздо проще. Так вот, современная система судейства и заключается в том, чтобы заменить розочки, тюльпанчики и ромашки кругами, одинаковыми для всех. При этом большинство спортсменов вынуждены стремиться не к уникальности каждого элемента, а к максимальному уровню сложности его исполнения.

Если говорить об объективности, то она во многих случаях выглядит неубедительно. Моя позиция как тренера такова: сейчас не время спорить с новой системой судейства. Нужно следовать требованиям, по которым живет Международный союз конькобежцев. Сделали эти правила фигурное катание лучше? В чем-то да. Но они нивелировали таланты. Если раньше гениальный вращальщик Стефан Ламбель вызывал восторг своими пируэтами, то теперь, по новой системе, гениальное превратилось в хорошее, а хорошего на льду много.

## «ПРИОРИТЕТ ВСЕ-ТАКИ ЗА ГЕНЕТИКОЙ: ЛИБО ЧЕЛОВЕК БОЕЦ, ЛИБО ТРЯПКА. ВОСПИТАТЬ ЭТО ТРУДНО»

*То есть не осталось места для творчества?*

Его стало меньше. Если во времена Урманова, Ягудина, Плющенко мы думали, как соз-

дать шедевр, то сейчас занимаемся подсчетами: как набрать больше очков? И при этом создать шедевр...

*Вы часто хвалите своих учеников?*

Раньше не хвалил, а сейчас хвалю. Становлюсь мудрее, понимаю: хвалить надо.

*От чего вы устаете?*

Я устаю от ограниченных двигательных возможностей спортсмена, раздражаюсь от неспособности ученика выполнить замысел тренера.

*Что бы вы хотели пожелать себе как тренеру?*

Я — тренер, который хочет весь опыт, все знания — все, что собрал за годы практической работы и научных исследований, оставить людям. Чтобы труд, который я вложил в современное фигурное катание, пригодился будущим поколениям спортсменов.

*Елена Семикова*

*Редакция выражает благодарность ресторану POLENTA (Санкт-Петербург) за помощь в организации съемки.*