



## «Быть тренером — это не стиль жизни, а сама жизнь»



Фото Андрея ЗОЛЕНКО

«Раньше мне хотелось, чтобы мои воспитанники непременно выигрывали соревнования. Но со временем поняла, что это не главное. Однажды я встретила своего воспитанника, который занимался у меня с 1988 года. Мы встретились после его возвращения из Чечни. Он сказал: «Я выжил только потому, что я тренировался у вас и вы меня поясом пороли». Это, наверное, более важно, чем какие то кубки и награды», — говорит Татьяна Геннадьевна СЕРОВА, тренер по джиу-джитсу и дзюдо.

Между тем путь Татьяны Серовой к тренерству был непростым. Она родилась в Ленинградской области, в Саблино. Но после того как сторел дом и все имущество, семья переехала в Сестрорецк.

«Когда училась в училище, попала на тренировки Чернигина по самбо и увлеклась тренировочным процессом. Мне чисто визуальное было интересно, как это делается. Я сама не тренировалась, поэтому недостающие знания я искала в книгах, — рассказывает Татьяна Геннадьевна. — А в 1988 году судьба свела с Николаем Зосимовичем Павловым, который взял меня тренером к себе в клуб восточных единоборств «Восход» безо всякого образования. Я трудолюбив, поэтому мы нашли друг друга. Начинили мы с занятий в стандартной двухкомнатной квартире, переделанной под спортивный зал».

А сегодня Татьяна Геннадьевна, как принято говорить, дипломированный специалист высокой квалификации. Уже будучи тренером она закончила Академию имени Лесгафта по специальности «восточные единоборства», стала кандидатом в мастера спорта. Сейчас получает

второе высшее образование. На этот раз юридическое. Но продолжает тренировать ребят. Вечером тренировки в клубе, утром — в 433 школе, а в выходные — судейство на соревнованиях.

«Существуют люди-спортсмены, а есть тренеры по призванию, — считает Татьяна Геннадьевна. — Помните, был такой многократный олимпийский чемпион по плаванию Сальников, так вот, его тренер не умел плавать. Приведу еще один очень показательный пример. Однажды я попала на тренировку в ДК Шелгунова, где занимались слепые люди. Это было поразительно: люди не видят и — борются! Тогда я и подумала, почему они могут, а я нет? Тренерство для меня — это даже не стиль жизни, а сама жизнь».

Конечно, Татьяна Геннадьевна гордится своими воспитанниками, их достижениями и с удовольствием рассказывает об их успехах.

«Кирилл Берестовой, мой воспитанник, стал чемпионом России по джиу-джитсу. Девочки мои недавно выиграли «Золотой кубок мира» на Украине в Донецке. Причем они, 14-летние, заняли первые места по бужитсу среди женщин (категория 17 лет и старше). Участвуем в международных турнирах и соревнованиях. В апреле будущего года мы будем выступать на Кубке японского консула, это очень красивые показательные соревнования по джиу-джитсу, дзюдо и владению мечом на трех татами. Мы — очень серьезные конкуренты, несмотря на то, что у нас больше оздоровительная направленность. Борьба дает уверенность в себе, преодолевает страх перед трудностями. Мне приятно, что перспективных подростков приводят ко мне. Я считаю, что это признание.



Хотя и бытует мнение, что женщина не может быть хорошим тренером.

Основатель направления дзюдо Кано Дзигаро очень хорошо сказал: «Ветка сакуры гнется под тяжестью кома снега практически до земли, но не ломается. А потом она стряхивает снег и выпрямляется». Я учу детей владеть техникой, но в то же время учу и философии борьбы, учу без необходимости не применять свои знания. Только в случае защиты или на соревнованиях. Если бывают прецеденты, с такими детьми мы растаемся. Принцип моих тренировок — научить детей противостоять любому противнику, вне зависимости от возраста и силы. Поэтому у меня тренировки проходят в смешанных возрастных группах.

Мне хотелось бы, чтобы родители больше водили детей на тренировки, чтобы они больше занимались своими детьми и понимали, что дети сами по себе не вырастают! Сегодняшние дети более начитанные, интеллектуальные, но зато они менее подвижны и физически развиты. Нагрузка по программе в школе и сидение дома за компьютером дают свои результаты. А борьба достаточно демократична, ей можно начать заниматься практически в любом возрасте.

**Наталья ВЕРШИННИНА**

