

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*[Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 \(9\), pp. 174-181 \(in Russian\). URL: http://journal.asu.ru/index.php/zosh](http://journal.asu.ru/index.php/zosh)*

**Толкачев Сергей Александрович**  
тренер по плаванию, Алтайский край\*

**Если 80% дня не подчиняется собственной цели,  
она навсегда останется только мечтой**



Сегодня мы предлагаем вашему вниманию интервью с тренером по плаванию, Сергеем Александровичем Толкачевым. Сергей имеет за плечами

---

Интервью составили и провели: Романова Е.В., Лопатина О.А., Дедкова Д. Алтайский государственный университет. 30.03.2018

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*[Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 \(9\), pp. 174-181 \(in Russian\). URL: http://journal.asu.ru/index.php/zosh](http://journal.asu.ru/index.php/zosh)*

17 летний опыт занятий плаванием и 11 летний опыт тренерской деятельности. Окончил Сибирский государственный университет физической культуры и спорта в Омске и сейчас работает по профилю в Барнауле, Алтайский край. Кандидат в мастера спорта, чемпион сибирского федерального округа.

**- Для начала познакомимся с вами поближе, расскажите свою спортивную биографию?**

- В плавание я попал случайно, в 4 года. Моя старшая сестра, мастер спорта по плаванию, она начала заниматься в 5 лет, после перелома позвоночника. Хотя у меня и не было никаких проблем с позвоночником и осанкой, родители решили отдать меня в плавание вместе с сестрой, им было удобно, чтобы мы посещали одну секцию. И вот примерно лет в 13-14, я начал показывать результаты, выполнять разряды.

После окончания школы, родители думали отдать меня на юридический факультет. Но мне хотелось продолжить спортивную карьеру. Поэтому я все же решил поехать в самую сильную, на тот момент, школу плавания, она находилась в Омске. Там были рекордсмен мира, призеры олимпийских игр, несколько мастеров спорта международного класса. Эта была очень сильная и большая школа плавания, куда люди съезжались со всей Сибири. Но и уровень конкуренции был очень высокий. Родители не хотели отпускать меня, поэтому я в тайне от них купил плацкартный билет до Омска и поехал поступать. Конкурс был большой - 3 человека на место. Из 30 человек в итоге взяли лишь 10. Главным критерием поступления была конечно же физическая подготовка, поэтому перед поступлением мы с сестрой начали бегать по 10 км в день. Я готовился и один из немногих сдал все экзамены на «5», поступил.

**- Родители в итоге смирились?**

-Родители ещё долго переживали и не могли смириться с моим выбором, им сложно было отпустить меня, дать почувствовать себя самостоятельным. Я

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 174-181 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

думаю это не совсем правильно, ведь уезжая из родного дома, человек взрослеет быстрее. Лично для меня это был огромный жизненный опыт!

В какой-то момент мои результаты встали и только после того как я сам стал тренером, смог проанализировать свои ошибки. Сейчас я понимаю, что для достижения успеха очень часто нам не хватает одной, той самой попытки.

**- Расскажите подробнее, как вы из действующего спортсмена стали тренером?**

- Как правило, успешными тренерами становятся спортсмены не достигшие максимальных результатов, так как они постоянно задают себе вопрос, почему? Популярным спортсменам сложно стать хорошими тренерами, потому что они привыкли чувствовать себя в центре внимания. Это я считаю правильной сублимацией, ведь если у человека остались собственные нереализованные амбиции, очень здорово вкладывать это энергию в другое русло.

Я понял, что хочу тренировать обычных людей, которые не умеют плавать, первое время я так и делал. Зарабатывал не плохие деньги. Коммерческая организация фитнес индустрии предоставляет возможность решить свои финансовые вопросы. Но, буквально через несколько лет, мне перестало хватать тех уникальных эмоций, которые я получал в спорте. Как, например, 1,5 года назад на соревнованиях в Рубцовске: мы являемся достаточно молодой школой плавания, но тогда мы заняли 3 место и первый раз вышли в призеры по командному зачету. Для нас это было очень значимое событие. Та концентрация эмоций на 1 кв см - невозможно испытать в других обстоятельствах, другой сфере. Именно этого мне перестало хватать и я решил начать тренировать спортсменов. В 2010 году мы старались развивать секционное направление у детей в Магис спорт. Ходили по школам и предлагали прийти к нам и попробовать себя в плавании. В прошлом году я воспитал первых спортсменов, которые стали кандидатами в мастера спорта. Сейчас у нас занимается порядка 1000 человек, это беспрецедентный случай нашей школы плавания для города. Постепенно мы начали развивать нашу

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 174-181 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

школу плавания, на сегодняшний день порядка 150 спортсменов из 1000 занимающихся, тренируются профессионально, для присвоения разрядов.

**- Наверное, как и в спорте вообще, у тренеров есть конкуренция? Что отличает вас от прочих?**

-Мое главное отличие от других тренеров - акцентирование на мелочах. Я вообще считаю, что как таковых мелочей не бывает и только совокупность может дать 100 процентный результат. Я всегда забочусь о своих учениках, об их здоровье и стараюсь, чтобы они тоже заботились о нем. Чтобы видели причинно следственную связь в мокрой голове после тренировки и пропущенными в последствии занятиями по причине простуды, то есть ухудшение результатов. Я требовательный тренер, потому что считаю, что детский тренер не может быть другим. Нужно всегда четко понимать, чего ты хочешь, просто отсидеть свои Часы и получить зарплату, либо воспитать настоящих чемпионов.

Я хочу оставить после себя школу плавания, которая будет использовать свои уникальные методики тренировки детей. Я считаю, что есть такое понятие, как «интеллектуальное плавание». Когда человек понимает момент соотношения силы, умеет выполнять задачи поставленные тренером по ходу дистанции, про них можно забыть, но ведь одним здоровьем ты далеко не уплывешь. Такой подход нужен для того, чтобы было четко ясно, что за определенное время ты добьешься определенных результатов, следуя плану тренера.

Кстати, есть очень хорошая книга «На пределе» норвежского автора. Там объясняется, что нужно поставить себе любую цель и прожить неделю с этой целью. Делать выбор в пользу этой цели и относительно ее, задавать себе вопрос приведёт ли этот поступок или действие меня к месту назначения? Так и достигается успех, ведь если 80% дня не подчиняется собственной цели, она навсегда только останется мечтой.

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 174-181 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*



**- С чего начать родителям, решивших отдать своих детей в плавание?**

-Нужно определиться какую задачу мы решаем и зачем наш ребёнок начинает заниматься спортом.

Если мы хотим, чтобы ребёнок стал олимпийским чемпионом, то нужно действовать по классическому учебнику, чтобы ребёнок пришёл в плавание, в 6,7, максимум 8 лет. Если мы хотим научить ребёнка просто плавать, то здесь никогда не поздно, разница лишь в силе результата.

У нас в клубе есть девочка, которая занимается с трёх месяцев. К двум годам она полностью прошла программу, которую мы даём от 0 до 3 лет. Но это не даёт гарантий, что она станет олимпийской чемпионкой, не нужно форсировать события и выдавливать результат раньше времени. Другой пример - мой друг, также тренер Магис спорта. Он был ребёнком способным к плаванию, но начал заниматься этим только в 13 лет и стал кандидатом в мастера спорта, это не было его пределом и он бы пошёл дальше, но выбрал институт, сделал акцент на других вещах.

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*[Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 \(9\), pp. 174-181 \(in Russian\). URL: http://journal.asu.ru/index.php/zosh](http://journal.asu.ru/index.php/zosh)*

**- Перед тем, как отдавать ребенка «в руки» тренера по плаванию, нужно ли учить его плавать самостоятельно?**

- Когда мы рано приводим ребенка в плавание, то я не рекомендую родителям учить ребенка плавать самостоятельно. Можно научить его с нуля неправильно, а переучивать всегда сложнее. Также можно отбить желание у ребенка, сформировать ненужный страх. Если родители видят, что страха воды у ребенка нет, то можно самостоятельно научить его держаться на воде.



**- Как правильно выбрать тренера?**

Самый лучший способ при выборе тренера для ребенка – это понаблюдать. Как проходят тренировки, открытые уроки, соревнования. С тренером нужно поддерживать контакт, так можно понять отношение тренера к вашему ребенку. Тренер должен быть еще и наставником. А для этого общение тренера и ребенка не должно ограничиваться только спортом. Дети в моей группе на свой день рождения приносят торт, а мы в ответ дарим

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 174-181 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

символический подарок, стараемся ходить в кино, на спортивные фильмы, вместе. Летом в межсезонье ездили в лагерь, на пляж, играли пейнтбол. Нужно интересоваться, чем живут дети помимо тренировок, тогда общение перейдет на следующий уровень, уровень наставничества.

Тренер должен быть инициативным, звонить родителям, если их ребенок не пришел на тренировку, чтобы, в первую очередь, самому быть в курсе ситуации. Тренер это не просто инструктор, он должен быть фанатом своего дела, тогда у него получится увлечь и ребенка. Дети считают такие вещи на эмоциональном уровне и всегда будут тянуться к заинтересованному тренеру.

**- Сколько времени нужно, чтобы научить ребенка плавать?**

В учебнике говорится 36 академических часов. За это время ребенок должен освоить три способа плавания. Но, для начала, нужно понять, что подразумевает высказывание, «уметь плавать». Есть два понятия, которые очень часто путают – это просто держаться на воде и уметь плавать. Ребенок может уметь держаться на воде, не бояться, нырять. Родители часто ставят задачей для тренера научить ребенка плавать в преддверии семейного отдыха на море. В таком случае тренер учит ребенка прикладному плаванию, скорее держаться на воде, не бояться волн. Но умение плавать это умение владеть хотя бы тремя способами спортивного плавания- кроль, на спине и брасс. Конечно же есть примеры, когда ребенок учится больше 36 часов или меньше, это индивидуально. Например, тренер так выстроил обучающую программу, решил не форсировать события. Также у ребенка может быть наоборот высокая степень обучаемости и он освоит эти три способа быстрее.

**- Если ребенок уже занимается плаванием с тренером, родителям нужно заниматься с ним дополнительно?**

- Так называемые «домашнее задание» я обычно не задаю. Все, что нужно мы отработаем на занятии. Домашнее выполнение невозможно проконтролировать, ведь родители не специалисты. Дети могут забыть, случайно травмироваться. На мой взгляд в этом нет смысла.

*Раздел. Жизнь и труды выдающихся людей: история и современность*

*[Tolkachev Sergey Alexandrovich, swimming trainer. If 80% of the day does not obey its own goal, it will forever remain only a dream. Interview. Health, Physical Culture and Sports, 2 \(9\), pp. 174-181 \(in Russian\). URL: http://journal.asu.ru/index.php/zosh](http://journal.asu.ru/index.php/zosh)*

- Как, в таком случае, помочь будущему олимпийскому чемпиону?

- На мой взгляд, внимание и общение — это лучшее и большее, что родители могут дать ребенку. С точки зрения психологии и воспитания, очень важно, чтобы он чувствовал любовь и поддержку родителей, в независимости от возраста.

