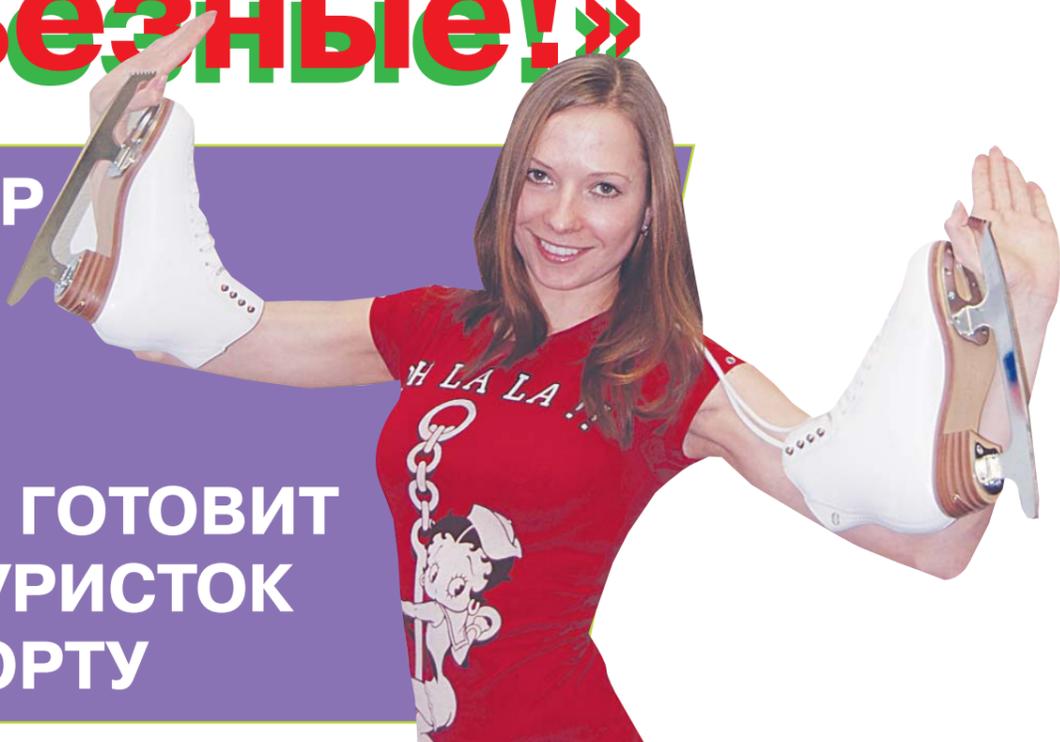


# «Приходят капризули, а становятся серьезные!»

**25-ЛЕТНИЙ ТРЕНЕР  
ПО ФИГУРНОМУ  
КАТАНИЮ  
АННА МОРЯКОВА  
РАССКАЗАЛА, КАК ГОТОВИТ  
МАЛЕНЬКИХ ФИГУРИСТОК  
К БОЛЬШОМУ СПОРТУ**



**— А преподавательская деятельность как вошла в вашу жизнь?**

— После окончания Лесгафта я отправилась работать в офис. На тот момент это решение казалось мне абсолютно верным, хотя бы исходя из финансовых соображений. Но представьте себе человека, привыкшего к регулярным тренировкам, движению, нагрузкам, простору катка. А тут офисная «клетушка». День изо дня сидишь на месте, передвигаясь только до кофеварки и обратно. Спустя неделю мне стало плохо, а спустя две поехала крыша. Пришлось спасаться бегством. И вот, покинув этот офисный ад, я вернулась на каток, но уже в качестве тренера. Тогда очень пригодились практика, которую мы проходили по направлению Лесгафта, занимаясь с детьми.

**— Говорят, с детьми можно работать только по призванию...**

— Не попробуешь — не узнаешь. Я и не собиралась вести детскую секцию фигурного катания, но так уж получилось. В теоретическом плане мне многое дал институт, а остальное, такое важное, как умение общаться и налаживать контакт с учениками, обнаружилось само по себе.

**— А может, намного проще заниматься со взрослыми?**

— Проще-то проще, да отдача не та. Я пробовала вести взрослые группы, но у них нет никаких стремлений, катаются просто так, прекрасно зная, что вкалывать бессмысленно, коли в спорте им ничего не светит. Это рыхохлаживает даже самого тренера. А вот дети — другое дело! Этакое сгустки энергии, пластилин, из которого можно построить, слепить что угодно. Но тут уже дело в подходе.

**— Что это за подход? Существует общая формула?**

— Нет, возможен лишь индивидуальный подход. Присматриваешься к каждому ребенку в группе и прики-



**Анна Морякова со своими воспитанницами-чемпионками готова покорить любой лед.**

дываешь, что и с кем сработает, с кем нужно быть строже, с кем мягче. Этот процесс «притирки» может занять до месяца, но зато после можно добиться значительных улучшений.

**— Реально любого ребенка научить фигурному катанию или же есть те, кто просто «не может»?**

— Да все они все могут! Просто чаще результата добивается упорный, но менее талантливый, чем очень-очень талантливый, но каприз-

ный. Еще большую роль играют родители. Ведь все упирается в их отношение к тренировкам ребенка: для галочки или действительно имеются некоторые планы. Дети же видят настрой своих родителей и тут же копируют поведение. Кстати, со временем у многих малышей вырабатывается такая взрослая стрессоустойчивость! А еще уверенность в себе, дисциплинированность, целеустремленность. Приходят капризули и плаксы, а становятся серьезные-серьезные!

**— И они-то и завоевывают призовые по городу?**

— И они в том числе. Я знаю, вы сейчас спросите про то, как это получается. Но если быть честной, я действительно не знаю. Просто всю мою жизнь фигурное катание было со мной, и я им живу. А тренируя детишек, я вкладываю в это всю душу и сердце, и когда у них что-то получается — я радуюсь.

**Беседовал Алексей БЛАХНОВ  
Фото Натальи ЧАЙКИ**