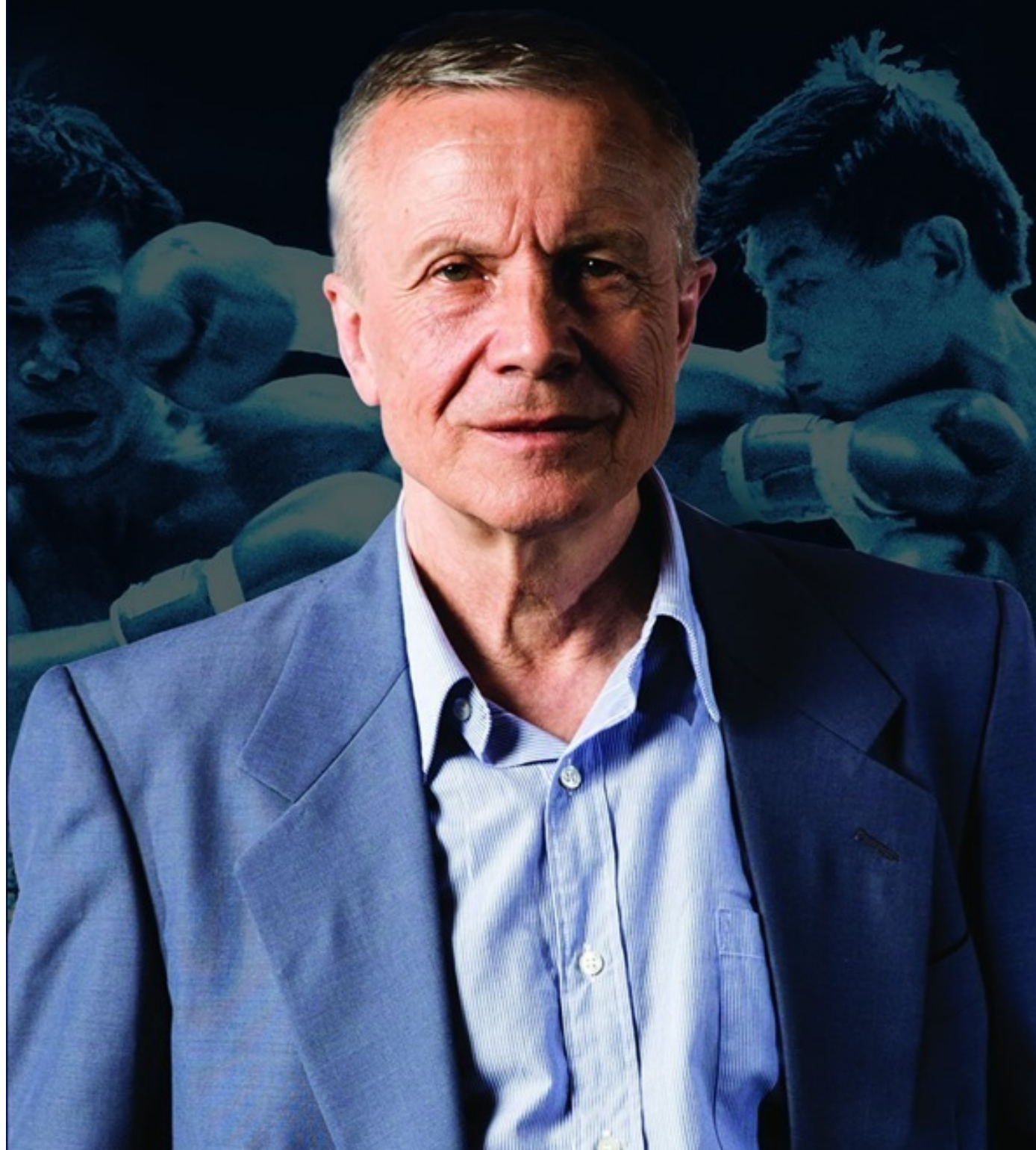


АЛЕКСАНДР

# ЗИМИН

ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ

**НОКАУТОМ**



Александр Зимин

**Искусство побеждать нокаутом**

«ИП Князев»

2020

УДК 796.83.939  
ББК 75.713Д

**Зимин А. В.**

Искусство побеждать нокаутом / А. В. Зимин — «ИП Князев»,  
2020

ISBN 978-5-89091-542-9

Издание посвящено профессиональному пути знаменитого отечественного тренера, равно успешно работающего как в олимпийском, так и в профессиональном боксе, Александра Васильевича Зимина. В книгу включены его автобиографические заметки и очерки о нём, принадлежащие перу чемпионов мира Юрия Арбачакова, Николая Валуева, Александра Поветкина и других выдающихся спортсменов, а также его родных, друзей и коллег. В формате А4-pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 796.83.939

ББК 75.713Д

ISBN 978-5-89091-542-9

© Зимин А. В., 2020

© ИП Князев, 2020

# Содержание

Часть 1	6
Предисловие	6
Из танцоров – в боксёры	8
Несостоявшийся врач	15
Зачёт за двух боксёров	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Александр Зимин**

## **Искусство побеждать нокаутом**

- © А. Зимин, текст, фото, 2020
- © Р. Плечко, составление, идея проекта, 2020
- © С. Князев, составление, 2020
- © ТАСС, фото, 2020
- © Издательство «Симпозиум», 2020
- © П. Лосев, обложка, 2020

# **Часть 1**

## **Александр Зимин**

### **Искусство побеждать нокаутом**

#### **Жизнь знаменитого тренера, рассказанная им самим, с комментариями друзей и коллег**

### **Предисловие**

Меня зовут Александр Васильевич Зимин. Василич, как называют меня мои ученики.

5 июля 2018 года мне исполнилось семьдесят лет. Шестьдесят из них связаны с боксом. И почти полвека я – тренер. Спортсмены, с которыми я работал, выигрывали многие престижные соревнования в любительском боксе, становились чемпионами мира среди профессионалов.

Когда меня спрашивают, есть ли у меня какой-то тренерский секрет, я вспоминаю один бой. Не скажу чтоб он был каким-то особенным в моей тренерской карьере – каждый из боёв моих учеников для меня уникален, каждый помню в деталях, сколько бы лет ни прошло. Но тот поединок наглядно показал верность принципа, которого я придерживаюсь сам и который всё время стараюсь привить спортсменам.

10 декабря 1994 года, США, Портленд. Орзубеку Назарову, с которым я работаю вот уже пять лет, предстоит защита титула чемпиона мира по версии WBA в лёгком весе (61,235 кг). Претендент – американец Джо Гамаче. Бой должен был состояться в июне в Окленде, но после нескольких переносов поединок решили проводить в Портленде, родном городе Гамаче.

Сейчас это кажется удивительным: как так, чемпион едет защищать титул на родину претендента?! Но тогда боксёров из бывшего Советского Союза как профи ещё никто всерьёз не воспринимал, никому и в голову не приходило, что среди них есть сильные профессионалы.

Бой проходил в местном ледовом дворце. Зал забит под завязку. 12 тысяч зрителей, все, естественно, поддерживают Гамаче.

Когда мы приехали во дворец, с нами даже никто не здоровался. На стене я увидел плакат с надписью: «Холодная война продолжается».

Во время представления Орзубека зал начал свистеть, кричать, топтать ногами. Под этот недружелюбный гул мы и шли к рингу. Мы даже перекинуться несколькими фразами не могли – просто не слышали друг друга. Хотя говорить ничего и не надо было – комбинации отработаны; как нужно действовать – сто раз обговорено.

Начался первый раунд. Орзубек действует так, как договаривались: сразу же несколько раз бьёт по печени, американец ручку опускает, опускает, начинает правую часть туловища защищать. В перерыве я Орзубеку сказал, что второй раунд будет последним. Так и произошло.

Орзубек ударил, американец упал. Его положили на носилки и, вынося, накрыли американским флагом, с которым он вышел на ринг перед боем. А в зале – мёртвая тишина. Публика онемела, никто уже не свистел, не топал...



Чемпионский пояс – наш!

Я тогда сказал Орзубеку:

– Лучшая победа – нокаут.

Потому что с самого начала было понятно, по очкам нам здесь победу никогда не присудят. А когда соперник лёг у твоих ног, вариантов нет: ты – чемпион.

С тех пор я всё время повторял своим ребятам то же, что сказал тогда Орзубеку: глупо настраивать себя на победу по очкам. Только нокаут заставит умолкнуть всех, кто свистит и топает.

Конечно, рассказывать об этом проще, чем сделать. Мне, как тренеру, всю жизнь приходится слышать вопрос, победит ли мой ученик. И каждый раз я отвечаю: а иначе зачем мы выходим на ринг? Нет смысла заниматься тем, что не делает тебя чемпионом.

## Из танцоров – в боксёры

Каждый день я просыпаюсь в 7:30. Профессиональная привычка. С некоторых пор сделал себе послабление, а раньше вообще вставал в 6:30. Если дома ещё возможны исключения, то на сборах – всегда поднимался в это время. Когда в Ленинграде я работал со Славой Яковлевым, в полвосьмого утра мы уже были на Зимнем стадионе, бегали вместе с легкоатлетами, которые там в это время тренировались. Погода в нашем городе не всегда позволяет на свежем воздухе заниматься, приходится тренироваться под крышей. Точно так же спустя годы мы занимались по утрам с Николаем Валуевым в школе имени В. И. Алексеева...

С тех пор у меня вошло в привычку после кофе (с возрастом именно этот напиток предпочитаю по утрам, а раньше мог и стаканом воды обойтись) выходить на прогулку. Дышу свежим воздухом, мысленно листаю в голове условный ежедневник: что запланировал на сегодня, чем буду заниматься со студентами. Уже много лет я преподаю в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Кажется, совсем недавно сам там учился, а теперь вот – профессор кафедры теории и методики бокса.

Потом на тренировку. По предложению Спортивной федерации бокса Санкт-Петербурга несколько лет назад я стал главным тренером сборной города. Дело для меня не новое, почти десять лет я был старшим тренером сборной Ленинграда.

Эти прогулки, когда можно побыть наедине с собой и, как говорится, навести порядок в голове, всё по полочкам разложить, давно вошли у меня в привычку.

Помню, в Америке однажды из-за этой своей привычки едва не попал в серьёзную переделку. Жили мы с ребятами в гостинице в лесопарке. Гостиница очень хорошая, но за пределы её территории лучше не выходить: район опасный. А я однажды гуляю, задумался и не заметил, как довольно далеко ушёл от отеля. Смотрю: вокруг жилые дома, тихо, никого кругом. И вдруг рядом со мной машина тормозит, а в ней целая команда. Ребята определённого такого типажа. Кричат мне:

– Э-э-э-э! Иди сюда!

Пришлось рвануть оттуда, благо недалеко от гостиницы ушёл. Потом уже мне рассказали, что в этом районе целые банды промышляют, людей похищают, а потом выкуп требуют. А поскольку дело было в девяностые, вряд ли кто-то за меня заплатил бы...

Да, и такие воспоминания порой всплывают, когда по утрам провожу ревизию своих планов на предстоящий день. А иногда обращаю внимание на ребят, играющих на детской площадке или у школы. Это тоже профессиональная привычка. Думаю: вот из этого мальчишки может неплохой боксёр получиться.

Если ты настоящий тренер, то всегда ищешь талант. Среди малышей, среди юношей... Тренеру, который этого не делает, который не способен найти талант и довести его до высокого уровня, нужно чем-то другим заниматься.

Мальчишка сам вряд ли может подозревать, что у него способности к боксу, но тренер должен это видеть.

Но не всем везёт так, как в своё время повезло мне.

Я ведь сначала танцами занимался. В восемь лет записался в танцевальный кружок, из меркантильных, признаюсь, соображений. В кружке выдавали бесплатные билеты в кино. Так бы я, конечно, не пошёл, а тут такой соблазн. Не только я, все ребята в нашем дворе пошли на танцы, только половину из них не взяли. А мне тогда руководитель кружка сказал:

– Вот ты оставайся!

Пошло у меня хорошо. Я там даже сольные номера исполнял, чечётку бил. Публике вроде нравилось.

Параллельно я занимался ещё гимнастикой.

Но когда рядом секцию бокса открыли, мы – опять же всем двором – побежали записываться туда. Там уже билетов в кино не давали, только по физиономии били, но я до сих пор помню то своё детское ощущение первой встречи с боксом. Я сразу влюбился в этот спорт, понял, что это моё призвание.

Тогда в мой родной Брянск из Ленинграда приехал известный тренер Яков Афанасьевич Сулимов. С его именем и именем его коллеги Альберта Владимировича Цвенёва как раз и связан расцвет бокса в городе. Сулимов тренировал в Доме культуры железнодорожников в Фокинском районе, а Альберт Цвенёв – в Бежицком районе, в Брянском институте транспортного машиностроения. Вокруг этих двух центров притяжения несколько десятилетий и развивался бокс в Брянске.

Мы пришли записываться в секцию при Доме культуры железнодорожников, Сулимов нас всех посмотрел и сразу же поставил в спарринг. А у нас у всех такое желание драться! В боксе ведь мало умения, важно ещё и вот это страстное желание.

Сулимов так сразу и сказал:

– Если ты никогда не дрался и драться не хочешь, толку от тебя не будет, как тебя тренировать ни заставляй.

Хотя среди моих сверстников таких не было.

Мы росли в такое время, что если на улице раза два в день не сцепишься с кем-нибудь – это чудо!

Словом, помахались мы от души, посмотрел на меня Сулимов и оставил в секции, определив: «Боец». А я ведь драчуном не был, просто бокс очень понравился.

Правда, пришлось распрощаться с гимнастикой.

По словам Якова Афанасьевича, в гимнастике, при всех её достоинствах, очень много статики. Даже если ты активно двигаешься, гимнастические упражнения таковы, что ты всё время находишься в напряжении. И надо сказать, что из гимнастики, так же как потом и из танцев, меня отпускать не хотели: всё получается, координация хорошая, во мне видели перспективу. Но я своё спортивное будущее теперь связывал только с боксом.

Бокс меня не раз в жизни выручал. Если бы не он, меня, может, и в живых бы уже не было.

Помню, когда наша семья переехала в новый район, меня отдали в другую школу. А там местные уже знали, что я боксом занимаюсь.

И вот подходит ко мне, новенькому, парнишка и говорит:

– Тебя ребята на разговор зовут. В туалет.

Я на улице вырос, на разборки ходить для меня было делом обычным. Захожу в туалет, там вдоль стен шеренги пацанов, курят, молча смотрят на меня.

А заводилу их я знаю, мы с ним незадолго до этого что-то не поделили.

Парни меня обступили со всех сторон, но я помнил, чему нас Сулимов учил. А он говорил:

– Всегда в бою надо начинать самому, бить первым.

Ну, я и начал. Заводила упал. Не боксёр же. Встал, снова на меня полез. Я бью, он падает. Только встаёт, я снова бью, он опять падает.

Все, кто рядом стоял, рты пооткрывали. Конечно, ничего хорошего нет, когда своего бьют, но я увидел, что им даже понравилось, как я – невысокий, некрупный – такого здоровяка отлупил. Потом я уже узнал, что кому-то из парней нож дали, чтобы он меня попугал, а может, даже и порезал – смотря как оно всё сложится. Но они увидели, как я дерусь, и про нож забыли.

Так бокс в первый раз спас меня, возможно, и от смерти. И подобные случаи не раз повторялись. Во дворе вечером иногда поджидали компанией. Как-то один из такой компании окликнул, он уже в колонии отсидел да и выглядел как блатной:

– Иди сюда, ты, боксёр! Поговорить надо.

Сразу было понятно, что разговорами дело не кончится, только я всегда был в себе уверен. Отлупил и этого. И опять его друзья только смотрели и поневоле наслаждались.

### **Виктор Зимин, брат А. В. Зимина**

Решительным он был всегда, драки во дворах во времена нашего детства тогда не были редкостью, и ещё мальчишкой Саша не уступал никому.

Вспоминается один эпизод, произошедший за три дня до Сашиной свадьбы. Мы возвращались из гостей: Саша, его невеста Катя и я. Было довольно поздно, и, как говорится, в тёмном переулке нам преградили путь несколько человек, чьи намерения в отношении нас не вызывали ни малейшего сомнения: в лучшем случае нас бы ограбили. Я не то что испугаться не успел, я даже не сразу сообразил, что произошло, когда увидел, что все эти хулиганы уже лежат без движения – Саша, не вступая в дискуссию, их всех по одному раскидал, даже не поинтересовавшись, чего они хотели-то. Один вообще после Сашиного удара влетел в магазинную витрину, разбив стекло.

Видимо, кто-то позвонил в милицию, сообщил о драке, потому что мы не успели оттуда уйти – очень скоро подъехал наряд. Валявшихся без сознания парней, пострадавших от Сашиных кулаков, обыскали: нашли у них ножи, кастеты, – думаю, если бы не Сашина мгновенная реакция, нам пришлось бы очень плохо. Нас доставили в отделение милиции, взяли показания, отпустили, а через несколько дней Саше в общежитие пришла квитанция с требованием оплатить стоимость разбитой витрины – пять рублей. Дескать, молодец, что хулиганов наказал, но стёкла не надо было бить.



Александр Зимин и его супруга Екатерина (в центре)

В занятиях боксом танцы мне оченьгодились. Ведь в танце ты учишься управлять своим телом, координировать работу ног и рук, чувствовать дистанцию... Это всё пошло мне на пользу, я чувствовал ритм движения в бою, координировал защиту и удары: будто внутри

меня что-то само ритм отбивало: вот на этот счёт можно нырнуть, на этот – ударить. Это было у меня от танцев, тренеры этого не рассказывали и не показывали.

В танцах, так же как и в боксе, работа начинается с разминки: батманы, растяжки. Потом музыку включают, начинаешь двигаться. Когда в паре танцуешь, вырабатывается чувство партнёра.

Это, кстати, кубинцы использовали в подготовке боксёров, я сам видел. На Кубе я впервые побывал ещё совсем молодым специалистом. Мы с нашим известным тренером Николаем Николаевичем Ли в составе сборной страны приехали для участия на турнире имени Хиральдо Кордова Кардина, очень престижном местном соревновании.

#### **Вячеслав Яковлев, заслуженный мастер спорта**

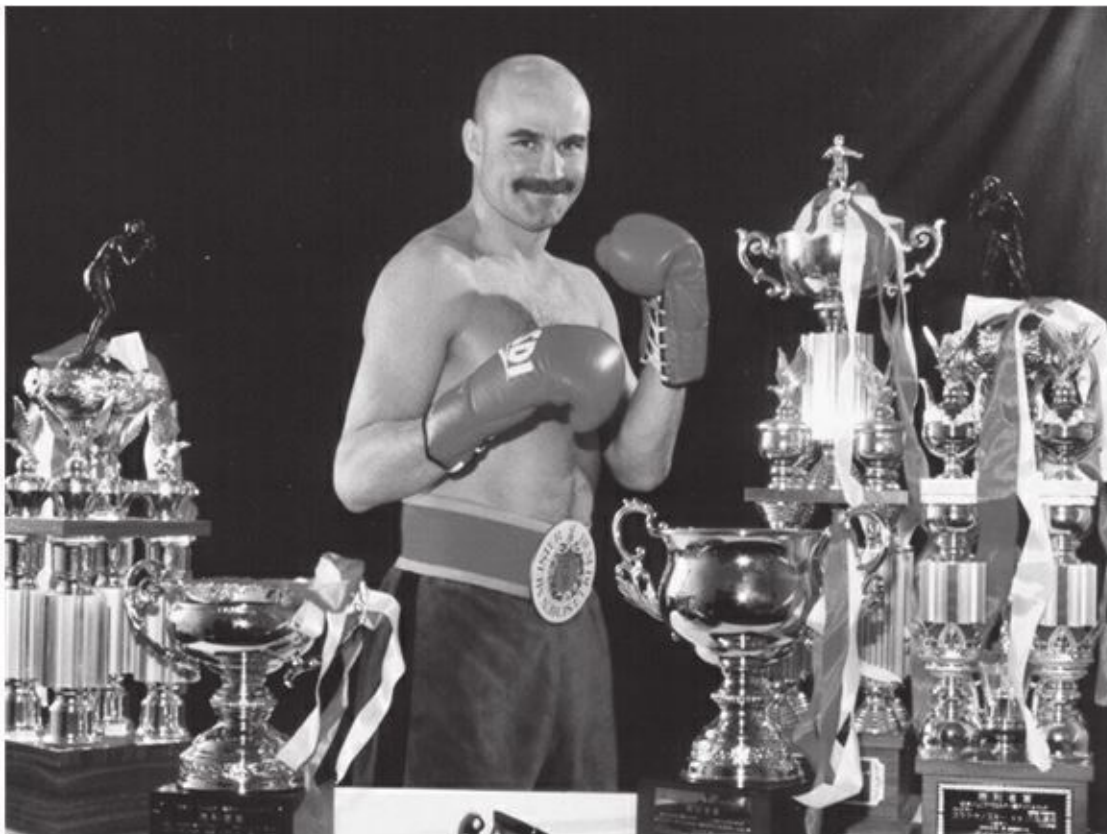
Один раз я на этом турнире боксировал. Было это в 1978 году. В то время на Кубе международный турнир имени Хиральдо Кордова Кардина был приравнен к кубинскому открытому национальному чемпионату среди юниоров, и на него съезжались молодые боксёры со всей Кубы, из всех муниципалитетов. Для многих из них это была фактически единственная возможность проявить себя, попав на глаза руководству сборной, и выходили они на каждый бой как на последний. Выступил я тогда нормально – дошёл до финала, где при очень спорном судействе победа была присуждена местному боксёру со счётом 3: 2. Даже не выиграв, а просто дойдя до финального боя, я уже прыгнул выше головы. Я провёл пять боёв, и всеми моими противниками были именно кубинцы. Кроме советских боксёров, на турнир приезжали только восточные немцы и болгары. Всё! Остальной мир привозить туда команды просто боялся, и должен вам сказать, что нас туда посылали как на казнь. Если ты проявил себя плохо, или, например, недорабатываешь, тренируешься без усердия, то жди командировку на Кубу, там тебя научат бокс любить. Такая «премиальная командировка» оставалась в памяти у всех без исключения.



Вячеслав Яковлев

#### **Вячеслав Яновский, заслуженный мастер спорта**

Я не раз был на Кубе и знаю, что там бокс – это не просто вид спорта, а целая идеология и постоянная борьба за место под солнцем. Социальный лифт, как теперь говорят. Мы воочию видели, как у них построен тренировочный процесс, и были потрясены тем, что они творили. В 1984 году я боксировал в Сантьяго-де-Куба на международном турнире памяти боксёра-революционера Рикардо Кордова Кардина. Я провёл в ринге шесть жесточайших боёв с кубинцами, которые бились на глазах команданте Фиделя Кастро, и мне против них приходилось демонстрировать всё, чем обладал. В финале со счётом 4: 1 я вырвал победу у кубинца Пабло Агуэро и, пройдя всё это, в дальнейшем перестал испытывать какой-либо страх перед кубинцами.



Олимпийский чемпион Вячеслав Яновский с трофеями профбокса

Главный тренер сборной Кубы Альсидес Сагарра, несмотря на всю занятость на турнире – он же должен был отсматривать ближайший резерв национальной сборной, – нашёл время встретиться с нами. Он оказался очень общительным и дружелюбным, видно было, что хорошо относится к советским людям и вообще к СССР. После турнира он, по его словам, улетал в Крым – в отпуск. Понятно, что с Карибского побережья лететь отдыхать в Крым – это довольно необычно, и Сагарра пояснил, что в Крыму очень хорошие санатории. А может, просто хотел сказать нам что-то приятное, будучи человеком открытым, доброжелательным, образованным и очень дружелюбно относящимся к нашей стране.

Альсидес Сагарра, конечно, выдающийся тренер, с чьим именем связаны главные успехи кубинского бокса в XX веке. Тридцать шесть лет он возглавлял сборную Кубы, и задел, созданный им, таков, что и сейчас, уже двадцать лет спустя после того, как он оставил пост тренера сборной, кубинцы по-прежнему сильнейшие в мире. Во всяком случае, одни из сильнейших. И это несмотря на то, что в последние годы к ним подтянулись очень многие команды, а кубин-

ское государство, которое всегда стояло за Сагаррой, чьим личным другом был Фидель Кастро, не так давно ушедший из жизни, уже не поддерживает бокс так, как раньше.



Великий кубинский тренер Альсидес Сагарра

Сагарра – почетный заслуженный тренер СССР, у него есть советские государственные награды. А у самого Сагарры на столе всегда лежал учебник «Бокс» профессора Константина Градополова, выдающегося советского боксёра и тренера, победителя первого чемпионата СССР в среднем весе. Сагарра в шестидесятые годы учился в Москве и в Киеве и часто повторял, что досконально изучал учебники и конспекты наших тренеров. На этой базе он разработал свою методику – от природы гибким и подвижным кубинцам он добавил чувство ритма. И несколько раз в неделю кубинцы занимались хореографией со специально приглашённым балетмейстером.

В танце человек ощущает своё тело полностью.

Кубинские боксёры владеют классической техникой, но ритм их движений в ринге застаёт соперников врасплох.

Удары неожиданные, быстрые, комбинации виртуозные, плюс хорошая защита и физическая подготовка. У кубинцев всё всегда было отработано очень чётко.

Конечно, их успехам способствовало и то, что по своей природе кубинцы очень приспособлены к любым условиям ведения боя. Безусловно, тут сказалась и селекционная работа, ведь, по сути, вся страна работала на то, чтобы найти лучших ребят и довести их до уровня сборной. Способствует росту спортсменов и внутренняя конкуренция. Но без искусства обучения таких впечатляющих результатов им было бы непросто добиться. Бриллиант становится шедевром только после качественной огранки – Сагарре удалось стать первоклассным мастером именно в отточке таланта боксёров.

То, что мы видели в исполнении кубинских боксёров до того, как за них по-настоящему брался Сагарра, не очень-то впечатляло: это был обычный уровень.

Сагарра будто находил в бойцах тот невидимый инструмент, который разглядит только мастер, – находил, а потом настраивал его до идеального звучания.

И музыка, которую исполняли затем его боксёры на ринге, вызывала восторг у всех, кто находился рядом, и приносила высшие награды Олимпийских игр и чемпионатов мира. Золотых медалей они выиграли действительно очень много, а талантливых и по-настоящему интересных ребят под его руководством выросло ещё больше. Практически любой из кубинских боксёров-сборников того времени представлял собой живую легенду...

В итоге их сборная выиграла четыре Олимпиады!

По пять-шесть золотых медалей брали. На Олимпиаде 1992 года, когда мы сильно сдали, – семь, а на чемпионате мира 1993 года – вообще восемь золотых медалей, одиннадцать финалистов!

Когда в Японии, где я работал уже как тренер профессиональных боксёров, у меня спросили, кого я считаю лучшим тренером мира, я, не задумываясь, назвал главного тренера сборной Кубы Альсидеса Сагарру.

## **Несостоявшийся врач**

Возвращаюсь домой после утренней прогулки и завтракаю. Это тоже привычка, хотя люди, не связанные со спортом, называют её строгим словом «режим». Многим кажется, что это какой-то специальный образ жизни, когда нужно совершать усилие над собой. Вовсе нет. Если ты занимаешься любимым делом, подобные вещи не воспринимаются как какое-то насилие, наоборот, вся жизнь спортсмена строится так, чтобы ему было легче идти к своей цели.

Вот мы с Колей Валуевым в процессе работы пришли к выводу, что ему удобнее начинать утреннюю разминку в 8:00, завтракать в 9:00, потом немного отдохнуть и в 11:00 уже приступать к серьёзным дневным нагрузкам. Так и делали, и ему это было совсем не в тягость, как и мне.

А жизнь тренера – так уж получается – подстраивается под образ жизни его учеников. И если боксёр может завершить карьеру, заняться чем-то другим, изменить свой распорядок дня, то тренер так и будет жить по однажды заведённым правилам. Потому что у него будет новый ученик, с которым также придётся утром идти на разминку.

Конечно, я мог уйти из бокса и чем-то другим заниматься. После школы выбор у меня был. Учился я, надо сказать, неплохо, но так было не всегда. Где-то класса до восьмого оценки у меня были не очень. И тут опять бокс помог.



На утренней разминке

Помню, директор нашей школы без всякого повода с моей стороны как-то шутливо мне погрозил, мол, смотри, боксёр!

И я намёк его понял. Он ведь мог меня в следующий раз на соревнования не отпустить. Я стал заниматься усерднее, пошли пятёрки. Но если я часто в школе из-за соревнований отсутствовал, директор мог сказать:

– Ты заездился, боксёр!

Но директора я тоже однажды удивил. Он у нас обществоведение преподавал, а меня эта наука в выпускном классе очень увлекла. Мне даже формулировки в ней нравились, идеоло-

гические высказывания какие-то – тем, как они ловко в научные определения складывались. Помню, как-то со сборов приехал. Директор стоит с указкой у доски, такой пузатенький, толстенный. Спрашивает у класса:

– Что этот термин значит?

Все молчат, шеи в плечи втянули, спрятались. Тут я поднялся и как солдат отчеканил. Учитель удивился:

– Тебя же не было, когда мы это проходили! Ты же на соревнованиях был.

– Так я там и учил, – отвечаю.

Меня всегда увлекало что-то новое. Наш тренер Яков Сулимов учился в Ленинграде. Он много нам рассказывал и про город, и про сильную ленинградскую боксёрскую школу, называл имена выдающихся тренеров. И настоятельно советовал нам поступать в Институт имени Лесгафта.

Но тут он в самый ответственный момент уехал в командировку, а мне как раз подошло время документы в вуз подавать. И родители уговорили меня поступать в медицинский институт. Подал документы, встречаюсь потом с тренером, он меня первым делом спрашивает, готовлюсь ли я к отъезду в Ленинград. Пришлось признаться, что я, вообще-то, в медицинский собираюсь.

– Да зачем тебе это нужно? Ты и в Лесгафта медицину выучишь!

Я пытаюсь возражать, что-то такое лепечу. Но он настоял:

– Забирай документы. Поезжай в Ленинград!

И после того, как я выиграл очередной ЦС ДСО «Локомотив», написал для меня рекомендательное письмо на имя тренера, который принимал экзамены. Позже я узнал, что это был Александр Николаевич Кудрин, который Сулимова ценил и как боксёра, и как тренера и к его мнению прислушивался.

Итак, возвращаюсь домой, объявляю родителям, что еду в Ленинград учиться в институте физкультуры. Мама, конечно, была недовольна:

– Какая физкультура? В медицинский иди!

Родители вообще не очень приветствовали мои занятия спортом. Вернее, так: отец был в общем не против, а мама боялась. К тому же: какой спорт, когда у меня в танцах успехи пошли, в Москву ездили на гастроли, был на хорошем счету, исполнял сольные номера, а тут какой-то бокс... Но я с самого детства был упрямым и при выборе института тоже сумел настоять на своём. Тем более что и тренеру я уже пообещал...

В Ленинград я поехал в итоге не один, с приятелем. Боксировал товарищ мой неплохо, а вот на экзаменах двойку по физике получил и не поступил. А я любил все эти физики, химии... Со всеми заданиями легко справился да ещё и двум парням помог задачи решить.



Мастер спорта Борис Тихонов

Сдавали мы тогда общефизическую подготовку, специальность, сочинение, физику и химию.

Поступил я в институт, и нас сразу же, как всех первокурсников, на картошку отправили. Тогда принято было студентов осенью посылать в колхозы – помогать урожай собирать.

И вот копаю я эту картошку и думаю: «Когда же учиться начнём? Целый месяц прошёл. Забудешь всё, что помнил!» Всегда мне каких-то знаний не хватало, всегда хотелось что-то новое узнавать.

Наш тренер и педагог Александр Николаевич Кудрин любил повторять:

– Вы же не просто боксёры, вы – будущие тренеры. Вы должны в себя впитывать все эти науки, чтобы потом учить других.

Настаивал, что всё в комплексе должно быть: спорт и наука. Но у меня тяга к знаниям оказалась даже сильнее. Я не хотел пропускать лекции. Посещал, задачки решал. Наверное, тогда впервые задумался о том, чтобы тренером стать.

**Борис Тихонов, мастер спорта, заслуженный работник физической культуры России**

Я немного старше Саши Зимина, но учились мы в одно время – я поступил в Институт имени Лесгафта, уже отслужив в армии, а Саня – после школы. В глаза бросались две его черты: во-первых, он был человеком очень надёжным, несмотря на молодость. Надёжность вообще качество в людях нечастое, а в таком возрасте тем более. И ещё очень было заметно, что учиться Сане нравится гораздо больше, чем боксировать. Не то чтобы он совсем охладел к боксу как действующий спортсмен, но видно было, что он постигает основы своей будущей профессии не из-под палки, а очень охотно и это его увлекает уже больше, чем собственные тренировки и соревнования. Уже тогда было понятно, что из него получится очень хороший тренер.

## Зачёт за двух боксёров

Сегодня я сам учу будущих тренеров. Занимаемся и теорией, и практикой. И я в процессе занятий вижу, кто из студентов будет тренером, а кто – нет. Как? Почему? Это трудно объяснить словами, потому что это ощущение, как мозаика, складывается из множества факторов: как студент относится к учёбе, какая у него мотивация, насколько он квалифицированный специалист, настолько хорошо он знает технику и тактику бокса...

И, конечно, как он сам боксирует.

Не имея спортивного опыта, невозможно самому стать хорошим тренером. Конечно, тренерское дело – занятие творческое и в жизни всё бывает, но я всё же не верю, что тот, кто сам не выходил на ринг, способен воспитать боксёра-чемпиона.

Ты же должен не просто знать в теории, но и по собственному опыту понимать, что происходит со спортсменом во время боя. Бокс – это очень точный, рациональный вид спорта. И при этом, если угодно, – искусство. Искусство определять тактику, искусство выходить из крайне тяжёлого положения в бою, искусство преодолевать усталость, владеть собой, создавать угрозу противнику. И научить всему этому спортсмена может только тренер. При этом к каждому боксёру – я понял это с самого начала и до сих пор этого правила придерживаюсь – нужно подходить индивидуально, использовать на ринге его лучшие качества. Здесь какие-то общие рекомендации, единые для всех стандарты: десять раз отожмись, двадцать раз подтянись – не работают. Люди, не прошедшие сами через ринг, знающие бокс по большей части «заочно», работающие по учебникам, по чужим стандартам, как правило, чемпионов не готовят.

С другой стороны, и собственный личный спортивный опыт, пусть даже и богатый, не является гарантией успеха. Большой спортсмен не всегда становится хорошим тренером. Тренер – это прежде всего талант, так же как и в любом искусстве.

Спортсмена тренер должен не просто понимать, но и чувствовать, иногда до каких-то важных вещей доходишь с помощью интуиции: ночью во сне вижу какой-то фрагмент боя, в котором я даю подсказки.

Просьпаюсь – правильно! Это же то, о чём я думал!

Порой накануне боя во сне видел, как именно мой ученик будет драться, как будет складываться бой.

Были те, кто относился к этим моим предсказаниям с недоверием, а когда всё в реальности происходило ровно так, как я увидел во сне и потом рассказал, только рты раскрывали.

Дело не в том, что у меня какие-то экстрасенсорные способности, – нет, это результат хорошо проделанной работы. Когда ты грамотно прошёл со своим спортсменом все этапы подготовки, когда все действия боксёра отработаны до автоматизма, когда есть уверенность, что он всё выполнит так, как вы с ним задумали, вот тогда ты, как говорится, спишь и видишь, как пройдёт поединок и чем он завершится.

Если человек не знает таких подробностей, он тренером по боксу не может быть. Возможно, он проявит себя как способный организатор, сумеет собрать отличную команду, а вот как её готовить, для него уже большая загадка. Как правило, в таких случаях тренер берёт общий шаблон и всех заставляет делать одно и то же, как по учебнику: так, сейчас все отжимаемся. Или подтягиваемся. Или будем бегать. А как бегать, на каком пульсе, сколько? Ведь нагрузку нужно индивидуально подбирать – одному нужно десять километров пробежать, другому пять, одному на пульсе 180 ударов в минуту, а другому на пульсе 150. В конце концов, спортсмены доверяют тренеру своё здоровье. И неправильно подобранной нагрузкой поломать спортивную карьеру или вовсе сделать человека инвалидом, увы, легко.

Несчастные случаи в боксе – это, как правило, чаще всего недоработка тренера, свидетельство его профнепригодности...

Как происходят в боксе несчастные случаи, подобные тому, что произошёл летом 2019 года с нашим земляком Максимом Дадашевым? Причина – чаще всего не только и не столько пропущенные удары.

Самое страшное в боксе это перенапряжение, особенно у начинающих спортсменов. Надо следить за частотой сердечных сокращений. Многое зависит от взаимопонимания тренера и боксёра в ринге.

Тренер должен понимать, когда боксёр может прибавить, а когда уже всё, предел человеческих возможностей.

Если у тебя пульс 180 ударов в минуту, то всё, дальше уже некуда. А многие на ринг выходят с пульсом 160, потому что у боксёра такая нервная система, такое психологическое состояние... И вместо 180 у боксёра пульс зашкаливает за 200, а это уже сильнейший удар по сосудам.

К сожалению, сегодня во всём мире возобладал непрофессиональный подход к тренерской деятельности. На одного профессионала – десять тех, кто тренирует в свободное от работы время. А по основному роду деятельности – кто полицейский, кто блины печёт. Это безграмотный подход к тренерской деятельности. Кто-то когда-то боксом занимался – хорошо, пусть, но если соответствующего образования и опыта тренерской деятельности нет...

Вообще тренер и врач – это близкие специальности. И в том, и в другом случае надо понимать доверившегося тебе человека, чувствовать его, чтобы буквально по глазам определять его самочувствие.

Мне в этом смысле с учителями повезло. Александр Николаевич Кудрин, выдающийся ленинградский тренер, под руководством которого сборная команда Ленинграда выиграла первую Спартакиаду народов СССР, внёсший немалый вклад в победы Геннадия Шаткова, Владимира Стольников, Валерия Попенченко, Геннадия Какошкина, Ивана Соболева, учил нас тончайшим нюансам подготовки спортсмена. Но чтобы окончить институт, кроме практической работы, связанной с тем или иным видом спорта, нужно было ещё и наукой заниматься – психологией или физиологией. Я выбрал спортивную медицину. Не зря, видимо, мама уговаривала меня поступать после школы в медицинский институт, какая-то тяга к этому делу у меня была.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.