

## Политех Медиа #НастоящиеВеликие: наука побеждать



Политех Медиа #НастоящиеВеликие: наука побеждать

*Стоять на пьедестале почета для нового героя спецпроекта «Настоящие великие» – дело привычное. Сложно даже сосчитать, сколько медалей и кубков он получил за собственную спортивную карьеру, не говоря о победах его подопечных. Мастер спорта, старший тренер-преподаватель Высшей школы спортивной педагогики СПбПУ Николай Михайлович Зверев работает в Политехническом университете больше 50 лет, а профессионально катается на горных лыжах и того больше – около 60!*



За всю свою жизнь Николай Михайлович получал не только спортивные, но и общественные награды, среди самых ценных – звание «Заслуженный работник физической культуры РФ» и звание «Почетный работник Политехнического университета». Тренер растит чемпионов в Политехе и для Политеха, играя в судьбе каждого своего спортсмена важную роль.

Мы встретились с Николаем Михайловичем и поговорили о том, что ему больше всего нравится в горных лыжах, как мотивировать спортсменов, как кататься на лыжах в теплое время года и что такое летний снег. Еще узнали, реально ли получить золотой знак ГТО. Об этом и многом другом читайте в нашем интервью.



- Николай Михайлович, как вы сами пришли в спорт и с чего началась ваша карьера?

- Я учился в обычной общеобразовательной школе в Озерках. Там небольшие горки – идеальная местность для того, чтобы научиться кататься на лыжах, и мой тренер Сергей Антонович Шостко увлек меня этим делом. Я занимался и гонками, и прыжками с трамплина и много чем еще – старался участвовать во всех соревнованиях на лыжах.

Я житель блокадного Ленинграда: то время и послевоенные годы – очень тяжелые. Был недостаток всевозможных жизненных позиций, да, по правде говоря, и заняться было нечем. А спорт – это полезно и правильно. И представьте, если в 1948 году ребенок попадал в какую-то секцию, а ему там давали теплый свитер или ботинки надевали на него, а до этого он в валенках в школу ходил... Это всё пройденный этап. Было тяжело, но те времена запомнились на всю жизнь и повлияли на отношение к людям, к студентам, спортсменам – ко всем и ко всему.

Так вот, пока я учился в школе, у меня появилась мечта поступить в Университет Петра Францевича Лесгафта, чтобы быть тренером. Еще в школе у меня появились результаты – я выигрывал на соревнованиях разного уровня и даже на спартакиаде школьников. Именно результаты подстегнули меня к тому, чтобы дальше развиваться в этом направлении.

В 1964 году я окончил институт, и меня распределили в физкультурно-спортивное общество «Буревестник». Потом я работал в детской спортивной школе Выборгского

района, затем перешел в «Динамо». Там и тренировал, и выступал. На всех этапах своей тренерской работы я участвовал в соревнованиях как спортсмен. А в 1968 году меня пригласили на работу в Ленинградский политехнический институт имени Калинина. До сих пор здесь работаю и возглавляю секцию горных лыж.



- А кто позвал вас работать в Политех?

- Маргарита Николаевна Смирнова – она в Политехе организовала вокруг себя ребят и занималась с ними на горных лыжах. Интересно, что она заметила меня на тренировках в Кавголово. Тогда это была Мекка горнолыжного спорта, и разные общества, институты, школы там тренировались. Маргарита Николаевна пригласила меня на работу, а я и согласился. Правда, тогда был не сезон, поэтому я поехал работать в Южный.

- Ставили технику студентам на лыжероллерах?

- Летом в горах лежит снег. Мы выезжали на сборы в Алибек, там проводилось летнее первенство по горным лыжам.

- Для меня, как человека далекого от лыж, это так необычно звучит! Расскажите подробнее, отличается зимний снег от летнего? Как вообще проводились эти соревнования?

- Отличается, но это всё равно снег. Раньше ведь не было специальной техники – снежных пушек и ратраков, не было никакой подготовки склона. Приходилось самим топтать снег. Чтобы подготовить трассу к соревнованиям, мы, тренеры и судьи,

поднимались пешком на гору, а потом, держась за локти, шли вниз пешком, по грудь в снегу. И так надо было пройти 1,5-2 тысячи метров. Потом по этой заготовке ехали девушки на лыжах – заравнивали трассу. Мороз ночью ее прихватывал, и трасса становилась более жесткой, следовательно, безопасной. А где снега не было, случалось, водой заливали склоны.



- Ого! Сейчас такое сложно представить. Если опустить трудности, что вам больше всего нравится в горнолыжном спорте?

- Конечно, горы. Когда мы ездили на летнее первенство в Алибек, то к месту тренировки шли через ледник. Когда ледник сходит, образуются каньоны – там снег очень плотный и хорошо держит. И вот, когда утром просыпаешься и видишь эти снежные вершины, это очень впечатляет. Потом, естественно, Эльбрус – да в принципе любые горы. Еще нравится ощущение скорости, снега, соревновательные моменты.

- Кстати, какую скорость можно развить на горных лыжах?

- Разную. На слаломе – 40-50 км/ч, на гиганте – 60-70, а на скоростном спуске – еще больше. Для каждого вида горных лыж надо иметь свой инвентарь. Сам я начинал кататься на деревянных лыжах, которые привязывал фитилями. Это надо было видеть! Раньше ведь не было инвентаря. Помню, ездил в Москву, пробивал там своим ребятам ботинки, крепления, лыжи. А еще было распределение через Комитет спорта. Допустим, пришла партия австрийских лыж – тысяча пар на город. И они распределялись по обществам. Сейчас детей в три года на лыжи ставят, потому что есть и лыжи, и ботинки маленькие, 29-го размера, шлем, очки – всё есть.

- А студенты Политеха на каких лыжах катаются?

- Наши студенты учатся слалому и гигантскому слалому. Слалом – это прохождение трассы длиной 500-600 метров, осложняется задача тем, что нужно проехать сквозь ворота, между которыми расстояние от 6 до 10 метров. В гигантском слаломе или, как еще называют, в гиганте ставятся двойные ворота и расстояния больше, чем в слаломе. Даже сама трасса от тысячи до полутора тысяч метров.



- Вот пришел к вам студент и говорит: «Хочу заниматься горными лыжами». Возьмете?

- Если у него от второго спортивного разряда и выше, то возьму. Конечно, я могу его и с нуля обучить, но и от него, и от меня потребуются огромные усилия. Я работаю в основном со сборной командой: готовлю ребят к чемпионату вузов, или чемпионату города, или универсиаде.

- А где тренируетесь?

- В горнолыжном курорте «Охта-парк», несколько раз в неделю по два, а бывало три и четыре часа.

- Расскажите о своих самых именитых воспитанниках.

- Училась в Политехе на экономиста такая девушка Лиза Кузьменко. Пришла она ко мне уже будучи мастером спорта – тренировалась в сборной команде страны. Была призером чемпионата России и разных международных соревнований. И даже участвовала в Олимпийских играх в Ванкувере в 2010 году! Молодец Лиза, очень

волевая. Помню, она как-то упала, сильно повредила ногу, но ходила на занятия на костылях, сдавала зачеты и экзамены. Лечилась, вылечилась и поехала на олимпиаду.

Еще один мой спортсмен – Дима Терентьев – стал чемпионом России среди юниоров. Много ребят приезжают со всей страны – из Кировска, Мончегорска, с Камчатки, Урала. Учатся в Политехе и выступают на разных соревнованиях, отстаивают честь нашего вуза.



- Как вы думаете, какими должны быть отношения между спортсменом и тренером?

- Главное, должно быть взаимопонимание. Чтобы и тренер, и спортсмен хотели общего и шли к этой цели. Чтобы не я заставлял спортсмена, а он сам хотел добиться результата. Есть у меня студент Петя Калударов, так вот, он мне часто звонит и спрашивает: «Николай Михайлович, когда поедem на тренировку?» Хороший парень, я его с самого детства веду.

Еще нужно уметь убеждать спортсмена в том, что он не должен останавливаться на достигнутом. Нужно ему внушить: ты должен и ты можешь это сделать, добиться еще более высоких результатов. Ну и, конечно, студент должен учиться, потому что без этого он не сможет тренироваться. Тут нужен баланс, нужно уметь договариваться.

- Помимо вашей тренерской работы, вы являетесь замдиректора по спорту высших достижений. Расскажите об этой своей работе.

- Я объединяю все виды спорта и слежу за тем, как наши студенты выступают на

соревнованиях, общаюсь с их тренерами, отправляю заявки – организационная работа В ОСНОВНОМ.

- Еще вы на данный момент руководите Центром тестирования ГТО при Политехе - удивительно, как только вы успеваете совмещать столько должностей! Сдают студенты нормы ГТО?

- В прошлом году более 300 человек выполнили нормативы ГТО на золотой знак, и что важно – это студенты нашего университета в возрастной категории 18-24. Золотой знак ГТО дает им дополнительные баллы при поступлении в магистратуру и возможность на конкурсной основе получать дополнительную спортивную стипендию. В основном ребята стремятся получить золотые знаки, потому что мотивированы на получение этих бонусов. Сейчас мы разрабатываем систему, чтобы знаком ГТО можно было перезачесть сдачу определенных нормативов.



- Политех уже много лет подряд признается лучшим вузом по организации физкультурно-спортивной работы среди студентов. Как нам удастся обходить спортивные университеты? В чем секрет успеха?

- Думаю, это наследие и преемственность. Секрет в молодом тренерском составе, который мы возвращаем здесь, в Политехе. Например, наш студент Игнат Епифанов сначала был игроком в футбольной команде, потом стал капитаном, а теперь работает тренером. Наши молодые спортсмены учат студентов играть в баскетбол, футбол, гандбол, ведут черлидинг. Они заканчивают Политех, проходят переподготовку и устраиваются к нам на работу.

Еще мы уделяем особое внимание международным соревнованиям. Например, наши



баскетболистки вышли в [плей-офф Европейских университетских игр](#), киберспортсмены стали [лучшими среди всех вузов мира](#), пловцы [Кирилл Пригода](#) и [Дарья Устинова](#) принесли не только Политеху, но и всей нашей стране очень много престижных наград. И этот список можно продолжать.

- Это и правда впечатляет! В завершение нашего разговора не могу не спросить, как вам удается поддерживать себя в такой прекрасной физической форме? Я знаю, что вы принимаете участие в соревнованиях ветеранов.

- Раньше действительно участвовал и занимал неплохие места. Сейчас больше внимания уделяю работе. Но несколько раз в неделю провожу тренировки на лыжах. Вы же понимаете, нужно разметить трассу, а для этого подняться на гору, вкрутить древки. Берешь дрель и делаешь: 30 дырок – 30 древок. Потом 3-5 разминочных спусков, просмотр трассы, проглаживание – я всё вместе с ребятами делаю.

- Поистине движение – жизнь! Николай Михайлович, спасибо за интересный разговор. Новых побед вам и вашим подопечным!

Фото: Управление по связям с общественностью СПбПУ и <http://skistop.ru/>