

Мастер спорта СССР по волейболу Анатолий Тихонов: «Я точно знал, что никогда не буду тренером. Но жизнь решила иначе»

9 октября 2025



Фото: Пресс-служба МАИ / Личный архив

Волейбол для него – не просто игра, а целая жизнь, в которую он погрузился ещё будучи школьником. Чемпион Европы, мастер спорта СССР, воспитанник легендарного волейбольного «Спартака», он собирался стать инженером-ракетчиком и «точно знал, что никогда не будет тренером». Но судьба распорядилась иначе. Сегодня Анатолий Васильевич Тихонов – тренер женской и мужской сборных МАИ по волейболу. Человек, чей профессиональный путь насчитывает более полувека. В интервью мы поговорили о том, как инженерное образование помогает на волейбольной площадке, почему шоколад – не враг, а друг спортсмена, и что значит быть настоящим тренером.

— Анатолий Васильевич, как вы пришли в свою профессию? Почему именно волейбол, а не какой-то другой вид спорта?

— Всё началось ещё в школе, где-то в пятом классе. Это был конец 1950-х годов, и волейбол был очень популярен – конечно, мне тоже хотелось играть. Я занимался не абы где, а в клубе — «Спартак» (Москва), у самого замечательного тренера – Клавдии Романовны Богдановой. У неё был дар выстраивать очень сильные команды: ребята постоянно становились чемпионами Москвы и даже были участниками чемпионата СССР. Мы все горели волейболом – были очень насыщенные тренировки, много соревнований. Жизнь была невероятной!

Что же касается именно перехода от спортивной к тренерской карьере, то я даже вспомнить не могу, как всё это произошло. (Смеется). Я всегда был уверен, что кем-кем, а тренером ни за что не буду – это ведь так сложно!

Я учился школе, потом поступил в Московский авиационный институт, чтобы стать инженером-механиком по ракетостроению, но при этом очень много времени уделял волейболу – спортивная карьера у меня уже очень активно развивалась: в 1968 году, ещё будучи студентом, я получил звание мастера спорта СССР, а уже в 1969-м я стал чемпионом Европы среди молодёжных команд и был кандидатом в национальную сборную Советского Союза. Потом как-то незаметно начал сам включаться в тренерскую работу, набирать команды – и всё складывалось так удачно, что по окончании института я с головой ушёл в тренерство. Спорт уже был неотъемлемой частью моей жизни.

— В чём, по вашему мнению, выражается хорошая работа тренера? Это строгость или наоборот, полное принятие всего, что делает подопечный?

— Нет, строгости нет. Тренер – это, в первую очередь, про дисциплину, про помощь в её поддержании. Когда ты ещё не занимаешься спортом активно, очень сложно самому последовательно и правильно что-то делать. Методичность и дисциплина — вот что должен привить хороший тренер, хороший специалист. Я всегда стремился быть максимально полезным.

— Сколько же вы проводите времени в спортивном зале?

— Очень часто – не меньше восьми часов. И это только тренерской работы. Но есть ещё и внерабочая, так скажем, работа: я имею в виду поездки на всевозможные соревнования. Мне интересно, кто и как выступает, интересно, какими приёмами пользуются спортсмены, чтобы достичь победы, я всё анализирую, потом думаю, как чему-то уникальному научить своих спортсменов, чтобы они стали сильнее, чтобы стали самыми лучшими. Я душой и телом весь в волейболе – это действительно моя жизнь.

— Сейчас вы – тренер женской сборной Московского авиационного института по волейболу. Как вы считаете, девушек сложнее тренировать, чем юношей?

— Так нельзя сказать: сложнее или проще. Любая тренерская работа сложна, как ни крути. Все мои ребята играют на профессиональном уровне — это значит, что 100-процентная отдача на каждой тренировке каждому спортсмену просто необходима.

— Ваши подопечные успевают учиться? Вы не ругаетесь, если они пропускают тренировки из-за пар?

— Скажу вам так: учёба во многом очень помогает тренировочному процессу. Она помогает начать думать быстрее – в спорте думать некогда, нужно постоянно принимать решения, верные решения. А что как не серьёзная интеллектуальная работа разовьёт этот навык? Так что я только поддерживаю стремление к обучению.

— Есть главные принципы в работе, которые вы никогда не нарушаете и не позволяете нарушать своим воспитанникам?

— Я считаю, что человек, желающий достичь результатов в спорте, должен следить за своей внутренней дисциплиной. Она относится вообще ко всем вещам: не только к осознанному подходу к тренировкам, но и к бытовым привычкам. В противном случае вы никогда ни в чём не достигните цели.

— А у вас есть любимчики? Как вы вообще относитесь к тому, что иногда педагоги, тренеры выбирают себе любимчиков?

— Любимчики — это все мои спортсмены. Каждый - по-своему уникален. Ты растишь их в буквальном смысле слова, каждый день с ними бок о бок – как их можно не любить? Иногда

я прихожу на тренировки и думаю, что попал на представление, где выступают выдающиеся артисты — они такое иногда показывают, что я и сам не повторю! Этим же можно только гордиться!

— Вам не бывает обидно, что вы чего-то не можете сами повторить, что воспитанник превосходит вас?

— Никогда. Во-первых, звёздных результатов очень сложно достичь, и когда у твоего спортсмена получается нечто ну совсем выдающееся — я радуюсь всем сердцем.

— Вы контролируете своих спортсменов вне спортивного зала? Может быть, тщательно следите за тем, чтобы они соблюдали диету, ругаете за шоколадки в перерывах между тренировками?

— Конечно, я помогаю составлять тренировочный план, в обязательном порядке рассказываю, как стать сильнее, выносливее — это также подразумевает разработку меню, нагрузок и прочее. Но у каждого из воспитанников есть полное право выбирать, что ему делать. Так что никакого гиперконтроля. А шоколадки — это только на пользу. Шоколад полезен и для остроты ума на лекциях, и для повышения скорости реакции в спортивном зале. Пусть едят на здоровье. Я и сам его люблю!

— Вы настоящий заботливый друг для своих воспитанников!

— А иначе и быть не может. Тренер — это практически второй отец, ещё один родитель, который помогает спортсмену во всём, стараясь уберечь его от бед и давая мощный стимул к развитию. Тренер — это человек, который при случае должен принять удар на себя и подстелить соломку своему чаду. Даже если самому тренеру придётся немного пострадать.

— Анатолий Васильевич, бывают дни, когда вы очень сильно устаете? Что вам помогает отвлечься?

— Если накладывается очень сильная усталость, то здесь ничего не поможет, кроме горячего чая и сна. Я верю, что утро вечера мудренее. И обязательно не нужно забывать про утреннюю зарядку на следующий день после тяжёлых событий. Это помогает обновиться — снова чувствуешь себя полным сил.

— А ругаете себя, если не получилось в какой-то день побывать в спортивном зале или даже сделать зарядку?

— Всем мы живые люди, и иногда нужно заниматься другими делами. Сам себя не ругаю. Но стараюсь по возможности вскоре компенсировать пропущенные тренировки.

— Что ещё вас привлекает так же сильно, как спорт?

— Мне очень нравится театр, я люблю слушать музыку. Искусство в любом его проявлении — это прекрасно. Это помогает развиваться и душевно, и интеллектуально.

— Какой совет вы бы могли дать всем, кто хочет достичь результатов в спорте, но по каким-то причинам пока не может этого сделать?

— Такое бывает у многих. Пожалуйста, только не бросайте идею заниматься спортом совсем. Пусть понемногу, несколько раз в неделю, по 15 минут в день — но вы обязательно будете двигаться вперёд. У всех нас бывают дни, когда случаются депрессии. Просто помните, что всё в ваших руках, стремитесь к развитию, и это обязательно принесёт свои плоды!