

ЮЛИЯ
ФУРСОВА

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Прометей



КАК ВОСПИТАТЬ
НАСТОЯЩЕГО ЧЕМПИОНА
на корте и в жизни

Юлия Фурсова

**Как воспитать настоящего
чемпиона (на корте и в жизни)**

«Прометей»

2025

УДК 796.01
ББК 75.577

Фурсова Ю. К.

Как воспитать настоящего чемпиона (на корте и в жизни) /
Ю. К. Фурсова — «Прометей», 2025

ISBN 978-5-00172-795-8

Эта книга написана Юлией Фурсовой — чемпионкой России по теннису, которая за 30 лет тренерской работы перепланировала личное «золото» в достижения учеников своего теннисного центра «Жемчужина». Выжимки из её богатого тренерского опыта и практические советы помогут вам правильно мотивировать детей заниматься спортом — и поддерживать этот интерес на протяжении всей жизни. Книга предлагает системный, пошаговый подход к воспитанию здорового, психологически устойчивого чемпиона, способного добиваться успеха не только в любом виде спорта, но и в жизни.

УДК 796.01
ББК 75.577

ISBN 978-5-00172-795-8

© Фурсова Ю. К., 2025
© Прометей, 2025

Содержание

Введение	6
Знакомство	6
Из чемпионки – в тренеры	7
Что вы найдёте в этой книге	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юлия Фурсова
Как воспитать настоящего
чемпиона (на корте и в жизни)

© Фурсова Ю. К., 2025

© Издательство «Прометей», 2025

* * *

Введение

Знакомство

Прямо сейчас представьте: утро в Адлере, горячее южное солнце взбирается всё выше, а лёгкий бриз приносит с собой солёный запах моря. Я, маленькая девочка, стою на теннисном корте с ракеткой, которая кажется больше меня самой. Именно здесь, на Черноморском побережье, среди душистых разноцветных фрезий, апельсиновых деревьев и виноградников, начался мой спортивный путь.

Меня зовут Юлия Фурсова, я – чемпионка России по теннису, мастер спорта, тренер и основатель спортивного комплекса «Жемчужина», где начинают свой путь к вершинам сотни мальчишек и девчонок.

Сама я сумела покорить их во многом благодаря самоотверженному труду моих родителей, которые приложили немало усилий, чтобы простая девочка из прибрежного городка добилась успеха в одном из самых элитарных видов спорта. Мама всегда была двигателем, придающим силы моим мечтам, вдохновляя меня на достижения, а папа – моим надежным тылом.

Многократная чемпионка Адлера в одиночном и парном разряде, победительница и призер Всероссийских и международных турниров по теннису – вклад всей семьи в эти мои достижения невозможно переоценить!

А в 16 лет уже я сама начала вкладываться в своих первых учеников в Адлерской теннисной академии под руководством Зининой Т. В. Параллельно я училась в институте курортного дела и туризма, окончив который, переехала в Москву, чтобы осуществить свою заветную мечту: стать самым лучшим детским тренером.

И я смогла!

За десять лет тренерской работы в Детской международной академии тенниса «Валери» я заслужила репутацию специалиста, который может взять ребенка трёх лет и довести до самых больших спортивных высот. Мои воспитанники регулярно становились чемпионами Москвы, России, Европы, победителями и призерами российских и международных турниров, несколько из них были награждены Ельцинской премией. Это был бесценный опыт!

Вооружившись им, в 2009 году я открыла собственную теннисную школу, которая со временем выросла в большой спортивный центр «Жемчужина». Здесь, более чем на 12 крытых кортах, мы продолжаем воспитывать чемпионов в различных ракеточных видах спорта.

Мою работу оценили на самом высоком уровне, и в 2019 году я стала победительницей ежегодной национальной премии «Русский Кубок» в номинации «За вклад в развитие детского тенниса в России».

Из чемпионки – в тренеры

Думаю, уже с детства во мне было то зерно, из которого потом и возшла моя тренерская карьера.

Помню, когда мне было шесть лет, я собирала детей в нашем общежитии и учила их ставить спектакли. Строила из подручных средств кукольный театр: между дверями я натягивала покрывало, создавая сцену. И потом разыгрывала на ней с помощью разномастных кукол истории, сочиненные на ходу. А сразу после спектакля я усаживала зрителей за «парты» и объясняла, как нужно играть в театр – наверное, учить других уже тогда было моим призванием.

Когда я пошла в первый класс, поняла, что мои наблюдательность и умение организовать процесс действительно отличают меня. Как-то быстро и словно само собой сложилось, что если учительнице нужно было отойти из класса, она назначала меня старшей. Это была серьезная задача – следить за всеми, контролировать, чтобы никто не отвлекался. Я гордилась, что мне доверили эту важную роль, и она мне нравилась. Подходила моим внутренним качествам.

Теннис пришел в мою жизнь в восемь лет. А уже в девять, когда в школе раздавали анкеты на тему кто кем хочет стать, я написала, что мечтаю быть хорошим тренером. Конечно, это ещё не был осмысленный выбор – но на каком-то бессознательном уровне я уже тогда, сама будучи малышкой, хотела работать с маленькими детьми.

В шестнадцать лет, уже в статусе чемпионки, мне нужно было решать, делать операцию на коленях или нет – от этого решения зависело, смогу ли я продолжить свою спортивную карьеру. Помню, как ехала в автобусе из Адлера в Сочи, смотрела на мелькающие за окном дома, деревья, развилки – и всё отчетливее понимала, что не хочу этой операции.

Что не хочу больше играть – а хочу работать с детьми. Сердце тянуло меня туда.

И моя первая тренерская работа была именно с малышами. Как же мне это нравилось! Я чувствовала такую искреннюю, шипучую радость, когда видела первые результаты своей работы. Когда могла подсказать какой-то нюанс – и тут же наблюдать, как мои слова меняют что-то к лучшему в игре каждого моего воспитанника.

А главное – как много это значит для самих детей и их родителей.

Это осталось самым важным на протяжении всей моей тренерской карьеры – видеть неподдельные восторженные эмоции детей, успешно постигающих новое, и благодарность в глазах их родителей. Глубина и подлинность этих теплых моментов и та стократная эмоциональная отдача, которую я получаю, вкладывая всю себя в учеников, вдохновляют меня по сей день, став основой всей моей работы. Я точно знаю, что это моё истинное призвание.

И отдельно радуюсь, что пришла к нему, уже состоявшись как игрок.

Это был поистине титанический труд – как мой, так и моих родителей. Папа всегда был рядом, ездил со мной на турниры, искал спарринг-партнеров, договаривался о тренировках. Мама всегда подбадривала меня в трудные моменты – и если я возвращалась с неудачей, она тут же предлагала: «Значит, давай ещё больше тренироваться, давай вокруг дома бегать, давай на стадион!» Эта постоянная безоговорочная поддержка со стороны обоих родителей была для меня бесценной.

Но, оглядываясь назад, я понимаю, как мне недоставало тогда качественной психологической помощи. Перед каждым матчем я варилась в собственных завышенных ожиданиях, в красках представляла себя звездой, всегда только победительницей – и порой это давление было непосильным. Я всё время думала о людях на трибунах, о том, как на меня все смотрят. В тот момент мне очень была нужна работа с психологом, чтобы научиться жить здесь и сейчас, а не тревожиться о том, что будет впереди.

Несмотря на это, я занимала первые места и стала чемпионкой России по теннису. У меня остались вырезки из газет со статьями о моих победах, как напоминание о непростом пути. В

одной из них упоминается моя неожиданная для многих победа над сильной соперницей, где были такие строки: «Оказывается, наша Фурцева умеет играть!»

Что ж, траектория моей спортивной карьеры порой действительно была полна сюрпризов.

Так, в 10 лет вместо рекомендованного между тренировками отдыха я придумала заняться «бизнесом» – и вместе с подругой стала ходить на рынок торговать. Не столько ради денег (наши семьи не были богаты, но нам всего хватало), сколько ради идеи почувствовать себя взрослыми, независимыми.

Наш «рабочий» день начинался рано: рынок открывался в 6:45 утра, и мы уже были на месте. Свой «товар» мы брали прямо из дома. Я подходила к маме и с серьёзным видом просила отдать мне всё, что ей не нужно: «Мам, мы же дадим этим вещам вторую жизнь!»

Однажды среди этих вещей оказались зелёные босоножки, которые когда-то привёз мой папа – они мне не подошли по размеру, но были очень красивыми. Поэтому первой же покупательнице я стала их расхваливать с неподдельным энтузиазмом: «Зелёный – это универсальный цвет! Подходит к любому наряду и очень освежает!»

Захваченная процессом, я не сразу заметила тренера, с изумленным лицом наблюдавшего этот перформанс: «подающая надежды юная теннисистка торгует босоножками».

Конечно, когда он отошел от шока, то справедливо отругал нас, а вечером досталось и нашим родителям. Тренер долго объяснял им, что это неправильно, что спортсмены должны восстанавливаться между тренировками, а не стоять на рынке.

Но зелёные босоножки я всё же успела продать! Это была моя маленькая победа. А на вырученные деньги я как обычно купила вкусностей для родителей – это был мой железный бизнес-ритуал, тратить выручку на что-то приятное близким.

Так причудливо во мне сочетались спортивные амбиции и дисциплина с неукротимой жадой приключений. На турнирах я видела, как серьезно некоторые игроки относятся к тренировкам: сидят с книжками, одна разминка у них занимает по двадцать минут. В отличие от нашей команды, которая постоянно куда-то влипала, забывая о правилах.

Например, однажды на Кубке Кремля мы с подругой были подающими мячи – стояли рядом с профессиональными игроками, всеми фибрами ощущая магию большого спорта. И тут один из спортсменов, закончив матч, снял с ракетки намотку и просто выбросил её в мусорку.

В те времена профессиональные намотки для ракеток были большой редкостью. Сейчас их можно найти в любом магазине, но тогда они казались чем-то недостижимым, настоящим сокровищем. Я помню, как завороженно смотрела на ту красивую разноцветную намотку в мусорке и в моей голове рождался очередной безумный (а тогда казалось – гениальный!) бизнес-план.

У меня была подруга-художница, которую я и привлекла к его реализации – купив в аптеке лейкопластырь, мы разрисовали его точь-в-точь под ту выброшенную намотку, проклеили целлофаном с помощью утюга и стали продавать одноклубникам по 10 копеек за штуку под видом импортных! Именно столько стоил тогда пломбир в бумажном стаканчике (а если удавалось продать сразу две намотки, то мы могли побаловать себя настоящим эскимо – вершиной детской роскоши!)

Увы, этот бизнес, как и многие детские затеи, имел свой срок жизни. Всё шло прекрасно, пока не пошёл дождь. Наши самодельные намотки, хоть и казались красивыми, были абсолютно непрактичными. Лейкопластырь размокал, краска смывалась, а утюгом приваренный целлофан превращался в лохмотья – так и раскрылся наш подпольный цех.

Узнав обо всём, отец моей подруги хорошенько нас отчитал и настоял на том, чтобы мы вернули деньги всем, кто уже успел купить наши фейковые намотки. Это был урок, который я запомнила на всю жизнь: качество и честность – основа любого дела, даже если это детская игра.

Сегодня, когда я вспоминаю те дни, я понимаю, как сильно такие моменты повлияли на меня. Они научили меня организованности, ответственности и, что самое главное, умению находить баланс между работой, отдыхом и спортом. А ещё – видеть возможности там, где их не замечают другие.

Все эти приключения, рытвины и ухабы, выбивающиеся из стандартной проторённой колеи развития в теннисе, только сильнее отточили мою природную наблюдательность.

Я всегда внимательно следила за игроками из разных городов и стран, пыталась понять их технику. Особенно меня вдохновляла Лариса Преображенская – выдающийся тренер, которая всегда казалась мне примером для подражания, ролевой моделью.

Когда я сама уже начала пробовать себя в тренерской деятельности, именно её техника была у меня перед глазами. Я мечтала учиться у неё, собирала деньги на поездки на её тренировки. Однажды я наконец смогла приехать, но меня к ней даже близко не пустили – это было ужасное разочарование! Но моя настойчивость родилась впереди меня – так что я осталась стоять за кортом и наблюдать за тем, как она тренирует детей. Я готова была перенимать её опыт даже на тех скромных условиях, которые мне были тогда доступны.

Годы спустя, когда мы были на Кубке Кремля, моя ученица передала мне, что сама Преображенская заметила её игру и была впечатлена, спросив: «Кто твой тренер?» Для меня это было большим и очень ценным признанием, что моя работа была замечена таким признанным профессионалом!

Я горжусь, что мои ученики не раз занимали призовые места на чемпионате России, в том числе по технике. Я всегда старалась, чтобы мои спортсмены владели ею лучше всех – и именно на этом принципе построила свою школу «Жемчужина». Мне было важно создать крепкую базу, грамотно обучая детей с самого раннего возраста. Думаю, именно в этом и заключается моя настоящая сила как тренера.

В свое время еще в качестве действующей спортсменки я объездила множество городов и стран бывшего СССР, и, конечно, это дало мне неоценимый опыт. Наш тренер заставлял нас вести дневники, куда мы записывали не только сетки турниров, но и свои ощущения, мысли, впечатления. У меня осталась эта толстая тетрадь, в которой хранится летопись моих достижений в виде вклеенных вырезок из газет, и детским почерком запротоколирован весь мой уникальный путь, мой опыт.

Перечитывая его, я вижу, что всегда стремилась анализировать игру других спортсменов – особенно технические моменты. Мне было важно понимать, как играют лучшие. Каждый раз возвращаясь с соревнований, я привозила новые техники, которые примеряла на себя как новую одежду. Например, у одной спортсменки из Ростова я подсмотрела необычный хват ракетки, который очень мне понравился. Вернувшись в Сочи, я стала пробовать его, стараясь воспроизвести её стиль и понять, как он «сядет» на меня, сделает ли меня лучше.

Тот опыт помог мне выработать «глаз тренера», научил видеть, какой стиль подойдет каждому ребенку. Я уже тогда понимала, как важна техническая оснащённость, чтобы она не подвела в будущем. Игроку нужно не только играть, но и уметь учиться на опыте других.

Поездки по турнирам подарили мне множество ярких моментов – и друзей, с которыми я общаюсь до сих пор, со смехом припоминая наши юношеские выходки. Так, однажды на командных соревнованиях в Москве мы с подругой решили постричься. У нас обеих были роскошные длинные волосы – но после визита в парикмахерскую «Людмила» в районе, где была наша спортивная база, мы вернулись домой так коротко постриженными, что родители нас не узнали!

А турнир в Алма-Ате? Я тогда, кажется, уже вылетела из турнирной сетки, но у подруги оставалась ещё одна игра. Это не остановило нас от похода в магазин за арбузом... где были такие очереди, что, вернувшись, мы с ужасом поняли: на её матч мы попросту опоздали! Тре-

нер, конечно, наказал нас за это арбузное «приключение», велел пробежать десять кругов вокруг стадиона.

И вот мы бежим, задыхаясь от хохота, как вдруг замечаем, что за нами кто-то гонится! Мы ускоряемся – он тоже. Мы бежим уже из последних сил, но понимаем, что он нас догоняет... и, не успели мы как следует испугаться (или, чего доброго, закричать), как он нас обогнал и убежал дальше. Оказалось, это просто тренировался спортсмен из казахстанской команды!

Сейчас, когда я встречаюсь с теми, кто был рядом в те дни, мы вспоминаем эти истории с особенным удовольствием. Каждое такое приключение на выезде, весь этот смех и слезы – тоже часть моего спортивного пути, который сделал меня той, кто я есть сегодня. Тренером, понимающим все уловки детей и знающим не понаслышке, как вырастить из них чемпионов на корте и в жизни!

Что вы найдёте в этой книге

Свою книгу я написала в помощь родителям и тренерам детей, делающим свои первые шаги в спорте, чтобы вы смогли стать единой командой в достижении самых значительных результатов – спортивных и личностных.

Я хочу, чтобы она была в каждом доме, отвечая на многие родительские вопросы и тревоги, связанные с профессиональным спортом. Часто родители опасаются, что он может быть слишком травматичным для детей, и не отдают их на «серьезные» тренировки. Моя задача – показать, что большой спорт может быть не просто безопасным, но действительно увлекательным и развивающим во всех отношениях делом!

Я надеюсь, что моя книга поможет вам лучше осознать важность спорта и поддержит в стремлении воспитывать здоровых, умных и физически развитых детей, которые любят спорт и находят в нём подлинную радость и удовлетворение.

Как тренер с 30-летним опытом и как мама я хорошо понимаю, насколько сложно бывает найти баланс между занятиями спортом, учёбой и обычной жизнью ребёнка. Особенно когда он сталкивается с первыми трудностями и неудачами на тренировках. И с удовольствием поделюсь своим опытом и знаниями о том, как грамотно мотивировать детей и поддерживать их интерес к спорту на протяжении всей жизни.

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.