

# Пока тренер хочет - спортсмен может

**13 и 14 августа сразу два праздника - День физкультурника и свой юбилейный День рождения - будет отмечать Лиана Акиншина, тренер высшей категории по прыжкам на батуте МАУ "Спортивная школа "Вымпел", судья Всероссийской категории, кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике и акробатике 13 августа.**

На тренерской работе она более двадцати лет. Спортивную карьеру начинала в Татарстане, в городе Набережные Челны, где окончила школу, а затем и Камский государственный институт физической культуры. Сегодня вместе с мужем, Андреем Акиншиным, они тренируют порядка тридцати юных мегионских спортсменов. В июле этого года имя Лианы Акиншиной было занесено на городскую Доску почёта.

**- Лиана Филиксовна, как давно Вы живете в Мегионе и работаете в спортшколе "Вымпел"?**

- В Мегион я приехала в 2014 году, сразу набрала группу детей - 68 малышек в возрасте 5-6 лет. У Андрея Геннадьевича были взрослые группы, а мне пришлось начинать, что называется, с нуля - с начальной подготовки. Было немножко тяжело перестроиться: все-таки северный город, морозы... Но прошло восемь лет, и я ни о чем не жалею. Мегион дал мне то, что не каждому суждено найти: я обрела здесь семью, родила ребенка, устроилась на свою любимую работу, от которой получаю огромное удовольствие. У нас с Андреем Геннадьевичем образовался хороший тандем, мы хорошо дополняем друг друга. И работаем в отлаженном ритме. На каждого спортсмена у нас на каждый день расписана индивидуальная программа тренировок. Так что все хорошо.

**- Как спорт вошел в Вашу жизнь? С детства нравилось заниматься? Или, что называется, "родители отдали"?**

- Когда мы с сестрой-близняшкой учились в первом классе, к нам в школу пришел тренер, который проводил отбор детей в секцию спортивной гимнастики. В числе избранных оказалась и мы с сестрой. Бумажку с приглашением принесли папе. И папа отвел нас в секцию спортивной гимнастики, где мы занимались до 11-го класса. После школы поступили в институт физической культуры, но в спортивную гимнастику уже не вернулись. После института сестра устроилась хореографом по синхронному плаванию, а я сразу выбрала спортивную акробатику, преподавала прыжки на акробатической дорожке.

**- Можете назвать три основных качества, которыми должен обладать тренер?**

- Любовь к детям - это однозначно. Тренер должен стремиться к самообразованию, постоянно учиться. Обладать твердым характером и никогда не сдаваться, потому что если тренер опустил руки, то и у спортсмена вряд ли что получится... Иначе говоря: пока тренер хочет - спортсмен может.

**- Как Вы относитесь к неудачам? Учите ли вы своих воспитанников не отчаиваться, если не достиг результата?**

- В случае неудачи я в первую очередь виню себя и ищу причину в недоработках во время тренировок. Сначала я делаю выводы, а после этого мы начинаем говорить об этом со спортсменом. Как правило, совет в этом случае один: не думать о том, что было, а поставить перед собой более сложную задачу, поднять планку. Ведь если спортсмен потерпел неудачу, значит, он что-то не так выполнил: где-то оступился или сделал лишний шаг, проиграл упражнение по высоте или по технике исполнения... Поэтому выход один: сегодня сделай сложнее элемент, выигравший вчера.

**- Какие ценности вы прививаете своим воспитанникам?**



- Трудолюбие. Это самое главное. Тренировки у нас длятся от трех до пяти часов. Это выдержит только тот, кто упрямо трудится.

**- Что бы Вы пожелали родителям юных спортсменов?**

- Полностью доверять тренеру. На занятиях по общей физической подготовке мы "прокачиваем" 5-6-летним детям руки, ноги, спину, занимаемся координацией движений. Это очень важно перед школой. Но зачастую родителей первоклассников пугает, что из-за тренировок ребенок не сможет усваивать школьную программу. И дети на год-два бросают спорт, чтобы "войти в колею" в школе. А когда через год родители приводят их снова, мы уже не можем с ними заниматься, потому что время упущено. Для семилетних ребятшек у нас более сложная программа, по которой ребенок, не освоив программу для более раннего возраста, не сможет заниматься. Поэтому хочется сказать родителям: спорт учебе не помеха. Напротив, спорт дисциплинирует детей, приучает их к соблюдению режима, к собранности. Такой ребенок и в школе все успевать будет, и в спорте. И еще. Если ребенок начал тренироваться, то хочет он или не хочет, он должен прийти в зал. Никаких пропусков из-за того что день рождения, или устал, или просто нет настроения. А там мы уже разберемся, в чем у него трудности, почему он решил пропустить тренировку. И, поверьте, решим эту проблему. И я очень благодарна тем родителям, которые это понимают и поддерживают нас.

**- Получаете ли вы удовлетворение от вашей работы?**

- Безусловно! Я очень люблю свою работу, люблю этот вид спорта, которому посвятила свою жизнь. Я живу своей работой 24 часа в сутки. И не ради зарплаты, а чтобы ребенок, которого ты тренируешь, вырос умным, здоровым, красивым и уверенным в себе человеком. И если бы это было иначе, я не привела бы в спорт собственных детей. Старший сын, 24-летний Денис - мастер спорта по прыжкам на батуте. После армии поступил в Нижневартковский педагогический университет на отделение физической культуры, учится заочно и помогает нам тренировать малышек. Младшая дочь, шестилетняя Александра, тоже занимается этим видом спорта и делает успехи в ОФП - уже выиграла два старта, заняв первое место среди участников своего возраста. И показала лучший результат в прыжках на батуте по третьему юношескому разряду.

**- Говорят, что мечта любого тренера - воспитать Олимпийского чемпиона. Так ли это?**

- Да, есть такая мечта. Одна я, конечно, вряд это ли смогу, а в тандеме с мужем - вполне вероятно.

**- Чем бы вы занимались, если бы не стали тренером?**

- Даже не знаю. Я всю жизнь в спорте, и другой дороги у меня просто не было.

**- Какими достижениями и результатами вы гордитесь сегодня?**

- Гордимся нашими воспитанниками - Максимом Тановицким, который в этом году, наконец, получил звание мастера спорта. Норматив он выполнил еще в прошлом году, но долго оформлялись документы. Мы очень за него рады и от всей души поздравляем! Максим Тановицкий и Богдан Сыли будут представлять наш округ на Спартакиаде сильнейших спортсменов России, которая состоится в Москве в сентябре текущего года. Гордимся Аленой Калашниковой, победительницей Первенства Европы и Первенства мира... В этом году Алена поступила в Нижневартковский педагогический институт на отделение физической культуры. Надеемся, что это наша будущая смена.

У нас сейчас хорошее поколение подрастает. Очень интересные, подающие надежды юные спортсмены 11-12 лет. Кира Акименко на Первенстве УрФО завоевала золотые медали в трех дисциплинах. Миша Иващенко весной этого года был четвертым на Первенстве России. Тринадцатилетний Роман Хужамбердиев вошел в состав юниорской сборной России. Милана Шевченко и София Синицына стали бронзовыми призерами в дисциплине "синхронные прыжки" в Спартакиаде учащихся. Опережает своих сверстников 9-летний Николай Шайхутдинов, который выступает на уровне с 11-12-летними спортсменами. Нам есть чем гордиться. Очень хочется, чтобы эта тенденция сохранилась.

**- В июле ваше имя занесено на городскую Доску Почёта. Что это значит для Вас? Что вы чувствуете в связи с этим?**

- Безусловно, я очень горжусь оказанным мне доверием: это большая честь, когда твое имя занесено на городскую Доску почёта. И я благодарна и родителям, и детям, которые у нас тренируются. Приятно знать, что нас ценят и любят, и высоко оценивают результаты нашей работы.

Беседовала **НИНА КУПАЛЬЦЕВА**