

# ТРУДОМ И ТЕРПЕНИЕМ

**Свой выбор Р.ГАЛЬЯНОВ сделал еще в школе и остается верным ему. Восьмиклассником начал заниматься в динасовской секции армрестлинга. Потом был университет физкультуры и тренерская работа в заводском спорткомплексе.**

- Мне повезло – не пришлось долго добиваться высоких результатов в спорте. С детства жил в своем доме, и физический труд был привычным делом. Шлюс природная сила рук. Так и началось: занял первое место на школьных соревнованиях, потом стал участвовать в областных, где неоднократно становился чемпионом. Выезжая на российские состязания, также показывал хорошие результаты. Динамика роста уровня развития армрестлера в области высокая, поэтому отстаивать место на пьедестале сложнее с каждым годом, но я считаю это хорошим стимулом, - рассказывает Рустам.

Завершив школу, сделал выбор в пользу спорта и поступил в Уральский государственный университет физической культуры. Выиграв соревнования, организационные федерацией армспорта, завоевал авторитет и стал инициатором «рождения» вузовского состязания рукоборцев. В 2008-м выполнил норматив на звание «Мастер спорта России».

- Первые шаги в тренерской работе давались очень тяжело, порой даже руки опускались – молодежи в секцию не шла. Те, кто занимался раньше, - выросли, времени стало не хватать, а новички не знали, что это за вид спорта. Постепенно ситуацию удалось исправить, сейчас в секции больше 60 человек. Есть хорошая смена.

- **Рустам Разифович, трудно ли завоевать авторитет у молодежи?**

- Сейчас – да. Все зависит от воспитания в школе, семейных традиций, и уважение к старшим в наше время встретишь далеко не у каждого. Но, думаю, что, если бы не был авторитетом для ребят, секции бы не было.

- **Не у каждого из ваших**



**воспитанников все сразу получаете. Какие слова находите, чтобы первая неудача не сломила?**

- Здесь помогают и разговоры с родителями, и взвешенный выбор. Формирую команду для соревнований, предполагаю, что кому-то не удастся на этот раз добиться высоких результатов. Тогда настраиваю просто на участие, на получение опыта, проверку себя. Не секрет, что соревнования – стресс для спортсмена любого уровня. И он может «перегореть», если не научится управлять своим психоэмоциональным состоянием.

- **Армрестлинг многие считают «мужским» видом спорта. Но в нашей секции и девушки занимаются, причем с хорошими результатами.**

- Возможности мужчин и женщин в армспорте равны, они борются в разных категориях.

На уровне области девушек занимается мало, поэтому сегодня женский армрестлинг – перспективное направление, как для занимающихся, так и для тренеров. Пока даже победительницам присвоить разряды сложно из-за небольшого числа участниц, поэтому мы всегда рады новым спортсменкам.

- **Что еще сегодня вызывает у вас беспокойство?**

- Не устраивает безразличие родителей. Они не приходят на собрания, не интересуются, все ли получается у ребенка, кто-то даже не знает, каким спортом занимается сын или дочь. В этом году взял за правило – в секцию записывал

только в том случае, если ребенок приходил с кем-то из родителей. Рассказывал об условиях занятий, о необходимости строго соблюдать дисциплину. У многих ребят сейчас сложный переходный возраст, и жаль, что не все мамы и папы рассматривают секцию как союзника в воспитании.

Всегда стараюсь объяснить ребятам, что ничего хорошего в сигаретах, алкоголе нет. Говорю, что на соревнованиях они представляют не только себя, но и Первоуральск, поэтому будет неприятно услышать, что спортсмены нашей команды имеют вредные привычки.

- **Кого из своих воспитанников вы считаете наиболее перспективным?**

- Считаю, все ребята перспективны, просто не каждый ставит себе цель добиться результата, не боится достигать высоких целей. И не совсем понимают, что уровень Свердловской области – не предел, спортсмен должен идти к российским, европейским соревнованиям.

Тем более, что администрация предприятия с вниманием относится к секции и вкладывает немало средств в развитие армспорта на Динасе. Еще бы обновить тренажеры в силовом зале, - поделился руководителем секции.

По словам тренера, результат в спорте обусловлен не столько физическим сверхданными, сколько терпением и кропотливым трудом. Так же, как в жизни.

**Е.ЧИКУРОВА**

Фото из архива

**Р.ГАЛЬЯНОВА**