



София Асымовна Абдрашикова работает тренером по начальной подготовке в ДЮСШ им. Л.Я.Аркаева по спортивной гимнастике. Среди ее подопечных в основном мальчики, от 5-6 лет и до 11 лет.

Вместе с ними мы начинаем постигать гимнастику с самых азов. Те, кто не бросает занятия, получают спортивные разряды. Гимнастика – это, можно сказать, основа основ для занятий и другими видами спорта. Малыши еще ничего не умеют, и поэтому я им наглядно показываю, как надо правильно и попрыгать, и полежать, и кувырнуться. Детки таким образом быстрее приобщаются к спорту, к физическим нагрузкам. Несмотря на то, что уже несколько лет назад по возрасту вышла на пенсию, продолжаю работать, и работать мне нравится. Работа – это не только общение, не только дисциплина. Работа стимулирует поддерживать себя в хорошей физической форме, быть в тонусе. Иначе как я смогу быть примером для своих воспитанников? Вместе с ними я каждый день на тренировке. После разминки приступаем к более сложным элементам: и стойку на голове показываю, и «колесо» выполняю. Не каждый человек моложе меня это выполнит.

Вообще, у меня нет времени для скуки и лени. Я также провожу занятия в трех группах для малышей в детском саду № 127. По выходным дням люблю возиться в огороде. Знаете, как потом приятно радоваться своему урожаю, выращенному без «химии»! А сейчас у меня дома вовсю идет «закаточная» пора. Хожу в баню, вожу машину, шью. Во всем стараюсь придерживаться здорового образа жизни, быть на позитиве. Про себя говорю, что нахожусь в вечном труде.

София Асымовна считает, что никогда не поздно заняться любимым делом. В детстве она несколько лет занималась спортивной гимнастикой, выступала на соревнованиях, была чемпионкой Мордовии в своем разряде. Получила разряд кандидата в мастера спорта. После школы девушка закончила филологический факультет МГУ имени Н.П. Огарева. София Абдрашикова работала в университете, на приборостроительном заводе, в почтовом отделении, в сотовой компании. И уже почти десять лет трудится тренером. Причем считает это своим призванием.

- Я очень довольна, что могу передавать свои умения, полученные мной в детстве, подрастающему поколению. Да еще будучи на пенсии! Я периодически прохожу курсы повышения квалификации, два года назад получила второе высшее образование – педагогическое. Так что, и учусь, и работаю.

Гуля Алиева