

Дзюба Галина

**Бесконечная
молодость
с безупречным
названием
ЖИЗНЬ...**



*Поверив в себя,
ты перестанешь быть инвалидом.*

Э. В. Исakov

Галина Александровна Дзюба
Бесконечная молодость
с безупречным
названием ЖИЗНЬ...

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24611673

ISBN 9785448539404

Аннотация

Книга создана в честь десятилетнего юбилея бюджетного учреждения «Центр адаптивного спорта Югры». В ее основе лежат автобиографичные истории автора.

Содержание

Лотерейный билет	8
Обыкновенный человек	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Бесконечная молодость
с безупречным
названием ЖИЗНЬ...**

**Галина
Александровна Дзюба**

© Галина Александровна Дзюба, 2017

ISBN 978-5-4485-3940-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Уважаемый коллектив Центра адаптивного спорта Югры!

10 лет назад вы распахнули двери вашего учреждения. За это время вы помогли огромному количеству людей с инвалидностью поверить в себя, раскрыть свой творческий и спортивный потенциал, обрести уверенность в своих силах. У многих ребят с появлением учреждения началась новая, полноценная, яркая, активная, полная значимых событий жизнь, где нет сомнений, где можно уверенно достигать огромных вершин, опираясь на вашу поддержку. В стенах вашего учреждения всегда, как дома, ведь они согреты теп-

лотой ваших сердец. Вы – большая, дружная, спортивная семья, где тебе всегда рады, готовы помочь. Здесь, в атмосфере доброты и позитивных эмоций, с вдохновением хочется расти, добиваться успехов, ошибаться и вновь бороться.

Я от всей души поздравляю вас с юбилеем! Желаю вам неиссякаемой энергии, энтузиазма, новых идей, планов, воплощения задуманного. Чтобы на пути учреждения были лишь солнечные дни, а ненастная погода, обходила стороной, ветер перемен всегда теплый, приносящий новые, блестящие страницы в историю учреждения. Желаю вам встречать на жизненном пути единомышленников, равнодушных людей, способных отдавать частичку себя, трудиться и щедро делиться своей добротой.

Благополучия вам на многие, многие лета. С вашим стремлением, возможностями и желанием, вы еще многого достигните. Благо, у вас сложилась сплоченная команда, где вы можете положиться на друг друга. Желаю, чтобы это команда с годами крепла, находила новые пути решения различных задач. Многое зависит и от нас – ваших спортсменов, от нашей самоотдачи, трудолюбия, здесь ведь главное – особое единение, когда нам нужно работать сообща, вместе, тогда многое станет получаться, куда более проще и быстрее.

Галина Дзюба, спортсменка Центра адаптивного спорта Югры, член сборной команды Нефтеюганского района

Сделайте шаг в нужном вам направлении!

Помогите судьбе!

Лотерейный билет

Жил на свете человек, ничем особенным от других не отличался, но вот только была у него идея фикс: очень ему хотелось в лотерею выиграть. С этой целью чуть ли не каждый день ходил он в церковь, ставил свечку и просил Бога: «Господи, помоги мне, пошли выигрыш в лотерею».

И так он истово молился, сотни раз, что уже не могли на это равнодушно смотреть даже Архангелы. «Господи, да помоги ты ему, – обратились они к богу, – чего тебе стоит, а он еще больше в вере укрепится». «Да помог бы я ему уже давно, сам смотреть не могу, как он убивается, – ответил всевышний, – только он бы хоть один билет лотерейный купил...»

Июнь 2011 г.



Было теплое погожее утро. В назначенное время я с родителями приехала в Пойковский, где нас уже ждали тренер и другие начинающие спортсмены, что так же как и я, собирались попробовать свои силы на спартакиаде округа в Ханты-Мансийске. Мне сразу стало понятно, что коллектив у нас дружный, приветливый, отзывчивый – это было видно с первых минут знакомства. Дорога показалась легкой, потому как мы шутили, смеялись, попросту общались.

Как-то очень давно, в детстве, я была в Ханты-Мансийске на соревнованиях, мне очень понравилось, привезла даже, помню, две медальки за две дисциплины – в беге на колясках и дартсе, увы, после этого я больше нигде не выступа-

ла. С тех пор прошло время, многое поменялась. И мне хотелось посмотреть на то, как преобразился город, познакомиться с новыми людьми, найти себя в этом новом для себя коллективе. Мы приехали, разместились. Я была приятно удивлена условиями проживания. Уютные просторные номера, где человеку на коляске легко передвигаться. Вообще человек на коляске обращает на это внимание в первую очередь. В день приезда у нас было время погулять, сфотографироваться на память. Этот день прошел быстро, незаметно. Поздним вечером теперь уже мой тренер – Александр Николаевич Козлов – принес мне книгу директора центра спорта инвалидов Югры – ныне Центр адаптивного спорта Югры – Эдуарда Исакова «Преодоление». В этой книге автор рассказывает о своей спортивной карьере, о своих воспитанниках и о многом другом. Я не смогла оторваться от книги до глубокой ночи. И меня совершенно не волновало, что завтра – ранний подъем. Утром, придя на завтрак, я обратила внимание, что вокруг только и разговоров, что о книге Эдуарда Владимировича... У людей был огромный интерес.

После завтрака в приподнятом настроении мы все отправились на стадион «Югра-Атлетикс», здесь проходили соревнования по легкой атлетике. В этот день я впервые толкнула ядро, надо сказать, произошло это очень забавно и позитивно. Дело в том, что на станок спортсменов садил тренер по легкой атлетике – Кунаков Константин Юрьевич. И вот пришла моя очередь, я говорю ему: «Как же мне вас при-

обнять, чтобы вам было удобнее меня посадить на станок?» На что Константин Юрьевич мне ответил: «Конечно, как же главного судью то не обнять.» На тот момент я не знала, что он – главный судья соревнований. Мы оба посмеялись. Сейчас мы с Константином Юрьевичем большие друзья, он так же меня тренирует, делится своим опытом. Мне приятно с ним работать. Он – добрый, отзывчивый, понимающий человек, я считаю, для тренера это одни из самых важных качеств.

Я толкнула ядро с результатом 2,25м и заняла второе место. Сейчас в моей копилке много медалей, но эта почему-то запала мне в душу. Эта поездка вообще занимает особое место в моем сердце не столько из-за медали, сколько для меня просто дорого все, что произошло со мной в эти несколько дней. Я была на конференции, где выступал наш директор Эдуард Владимирович, он рассказывал нам о своей спортивной карьере, то, с чего начинал свой путь в спорте. Вместе с ним выступали и спортсмены центра спорта инвалидов Югры, они так же рассказывали о себе.

Этот день был богатым на события, может в этом причина того, что, зайдя к себе в номер поздним вечером от переизбытка чувств я просто расплакалась...

У меня впереди еще много событий, новых шагов, побед, но это все будет потом, а тогда, в июне 2011года мне казалось, что это – самое лучшее, что могло со мной произойти. Может это и так, ведь пережить те эмоции вновь уже не по-

лучится...

Обыкновенный человек

Кто-то спросил мастера Судзуки о его учителе Йено:

– Что было особенного в нем?

Судзуки ответил:

– Особенность Учителя, которую я никогда не забуду, заключалась в том, что он думал о себе как о совершенно обыкновенном человеке. Он был простым, обычным человеком, несмотря на свое мастерство, а это наиболее необычно, потому что каждый обыкновенный ум думает, что он необыкновенный.

25.02.2016 г.

Единственный человек, который может мне сказать,
что я в чем-то слабоват – это тренер

Уэйн Руни

Для того, чтобы в спорте добиться результата, пусть даже самого малого, человеку нужен и важен наставник, тренер, что поможет советом и делом, ведь человек пришедший в зал впервые, образно говоря, зеленый, неопытный, боится сам себя. В плане того, что что-то не получится, и на первых порах работы вообще не уверен в своих силах, и в том, сможет ли он выполнить ту или иную задачу, поставленную тренером, прийти к цели. И здесь не важно, какие цели ты перед собой ставишь, малые или грандиозные. В начале пу-

ти ты всегда сомневаешься. И кто бы мне не говорил, что у него не было сомнений, неуверенности, я в это не поверю, и если человек говорит так, он попросту задается, потому как уже добился желаемой цели и позабыл, что сам когда-то был таковым. В период, когда ты делаешь свои первые шаги в спорте, важно, чтобы рядом оказался человек, способный научить тебя, в первую очередь, терпению, умению не ждать результата сию же минуту, и просто суметь расположить к себе своего воспитанника.



Хочу сказать огромное спасибо человеку, что привел меня в Центр адаптивного спорта Югры – Козлову Александру Николаевичу. Он откликнулся, поддержал в моем желании

проявить себя. То, что он встретился на моем пути, большая удача для меня. Кто знает не случилось тогда, в 2011 году, нашей встречи, может быть, и не было бы в моей жизни спорта. Я безгранично ему благодарна. И не только за то, что привел меня в спорт, но еще и за то, что даже в конфликтных ситуациях, а они тоже бывают, ведь в отношениях тренера и спортсмена не должно быть недосказанности, он проявляет терпение, ведь я всегда говорю то, что думаю, и здесь ничего не попишешь. И важно, что человек проявляет себя с позиции терпеливого человека.



Еще один человек, что занимает особое место в моей душе – мой тренер Кунаков Константин Юрьевич. Мы позна-

комились на моей первой спартакиаде. Я сразу поняла, что этот человек позитивный, и мне бы хотелось общаться с таким человеком. На момент нашего знакомства он не был моим тренером, и если бы мне кто-нибудь тогда сказал, что я буду тренироваться под его руководством, я бы не поверила. Тут ведь вот такая штука, когда я впервые увидела, как этот человек работает, проявляет свои профессиональные качества, я сразу поняла для себя, что у него есть чему поучиться. Тренировать меня он стал позже.

Мне стало понятно сразу – мы, что называется, на одной волне. Он всегда говорит: «Легкая атлетика – королева спорта», и я всегда это помню. Но мне было тяжело, ведь начинали мы с нуля. Толкание ядра, метание диска, копья – это те виды спорта, в которых как и во всех иных важна техника. Когда вспоминаю, как проходили наши первые тренировки, думаю, сколько терпения, выдержки нужно тренеру для того, чтобы донести до подопечного свои мысли, при этом сделать так, чтобы у воспитанника не пропало желание работать над собой. Спустя какое-то время мы стали работать со штангой, мне казалось, это мне не по силам, как сейчас помню, как начинали с пустого грифа, постепенно, шаг за шагом выполняли упражнения уже не с пустым грифом, а с определенным весом. Тренировки со штангой помогли мне окрепнуть физически, и сейчас на тренировках я жму уже 50 кг. Это помогает мне лучше толкать ядро. Во всех трех дисциплинах: толкание ядра, метание копья и диска, существуют свои тон-

кости, понять, которые можно лишь опираясь на опыт профессионального тренера, что щедро им делится.

Хочу сказать Константину Юрьевичу спасибо за его чуткость, открытость и доброту ко мне. Он мне как-то сказал: «Тренер, он как врач, должен знать все, и от него не нужно ничего таить, поэтому нужно всегда говорить тренеру о том, что тебя тревожит, и это касается не только вопроса о здоровье, самочувствии, но и эмоционального фона.»

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.