

Дай пять: Алина ГАВРИЛИНА



Дай пять: Алина ГАВРИЛИНА

Студентка, комсомолка, спортсменка и просто красавица — крылатая фраза из советской кинокомедии. Но в данном случае все эти слова не про героиню из любимого фильма Нину, а про ассистента Института физической культуры, спорта и туризма Алину ГАВРИЛИНУ. Эта утонченная девушка — кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, а в Политехе она преподает курс по элективной физической культуре, в свободное время изучает нутрициологию и инвестирование и, конечно же, занимается спортом — вейкбордом и вейксерфингом.



Читайте в интервью, какво встретиться со студентами на танцполе в клубе, почему после тренировки можно выйти полным сил, а в конце — подборка треков для спортзала.

Самая забавная история из работы преподавателем

Меня забавляет, когда в начале семестра ко мне подходят студенты и начинают знакомиться. Задают разные вопросы из серии: «Привет! Как твои дела? Из какого ты института?» Ребята принимают меня за сверстницу и очень удивляются, когда видят уже в спортивном зале в роли преподавателя. Еще я люблю ходить на вечеринки Политеха, и даже там, на танцполе, ко мне подходят знакомиться студенты. Видели бы вы их глаза, когда отвечаю, что я вообще-то преподаватель *(Смеется.)*.

Что студенты о вас не знают?

Думаю, не все знают, что я кандидат в мастера спорта по легкой атлетике. Среди моих побед — золото на Кубке России по бегу на 400 метров с барьерами. Легкой атлетикой я занималась с детства, тем более папа и мама — профессиональные тренеры, поэтому решила развиваться в этом направлении. В спортивном комплексе «Политехник» я не только веду занятия, но и работаю персональным тренером по фитнесу. Ко мне всегда можно подойти за помощью и консультацией: по технике выполнения упражнения, программе тренировок и правильному питанию — я увлекаюсь нутрициологией.

В свободное время я путешествую. При любой возможности стараюсь куда-нибудь выбираться. Люблю кататься на горных лыжах и осваиваю активные виды спорта, такие как вейкборд и вейксерфинг.



Каким студентом вы были?

Примерным и исполнительным. Я закончила школу с золотой медалью, и синдром отличницы меня буквально преследовал. Долго работала над тем, чтобы более спокойно относиться к оценкам и перестать переживать по пустякам. Надеюсь, получилось (*Улыбается.*). Потому что у меня в планах поступить в аспирантуру и, конечно же, защитить кандидатскую диссертацию. Хотелось бы связать свою жизнь с преподаванием, мне это близко.

Я и сейчас преподаю элективную физическую культуру: в нее входит легкая атлетика, а в межсезонье — занятия в спортивном зале. При этом многие ребята хотят играть в сборных Политеха по разным видам спорта и часто спрашивают, как можно туда попасть? В начале семестра студенты могут выбрать любую специализацию: баскетбол, волейбол, бокс, аэробика, плавание. В Политехе более 70 команд по разным видам спорта! Правда, отмечу, что в секции нужно приходиться подготовленным, потому что это не обучение с нуля, а совершенствование уже имеющейся техники.

А тем, кто хочет участвовать в спортивных играх вроде «Гонки героев», подготовиться

к полумарафону, попробовать себя в новом виде спорта, советую подписаться на группу [СК «Политехник»](#) ВКонтакте — там найдете всю информацию.



Что самое приятное и что самое сложное в работе преподавателя?

Самое приятное — это эмоции, которые получаешь от слов благодарности студентов за тренировку. Благодарят за результат и хорошее самочувствие. Ребята приходят на занятия уставшие, а уходят заряженные и с горящими глазами. Мой предмет важен именно для перезагрузки.

Сложное — в том, что на парах я выкладываюсь на все 100%, и под конец дня с работы ухожу без сил. Многие думают, что работа преподавателя по физкультуре проста, и особых усилий прилагать не приходится. Но это не так: помимо тренировок ты должен уметь мотивировать студентов, воспитывать в них силу духа, я не говорю уже о документации, которая есть и в моей сфере. Но когда ты к работе относишься как к любимому хобби, она всегда в радость.

Вопрос от студентов: как избежать выгорания?

В жизни очень важно умение переключаться. По факту смена активностей — это и есть отдых. Я не рекомендую вам заниматься тем, к чему не лежит душа. Например, сейчас модно ходить в тренажерный зал. Если вам это не нравится, то можно найти любую другую активность: танцы, коньки, лыжи, да даже просто прогулка! Главное —

заниматься с удовольствием, а не потому, что это надо или модно.

Музыка для тренировки:

1. Rudimental — Ella Eyre Waiting All Night (для легкого кардио)
2. The Weeknd — Blinding Lights (для разминки)
3. Shouse — Love Tonight (для силовых нагрузок)
4. Calvin Harris, Tom Grennan — By Your Side (для приседаний)
5. Farizki — Heat Waves Slowed Reverb (для растяжки)