

ИНВАЛИДНОСТЬ – ЭТО НЕ ПРЕГРАДА В ДОСТИЖЕНИИ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ

Игорь Новокшенов, спортивный инструктор при областном правлении ВОС, мастер спорта по горным лыжам.

- В нашей области 10 тысяч инвалидов, но, к сожалению, далеко не все занимаются спортом. И моя задача – привлечь как можно больше инвалидов к занятиям спортом, к здоровому образу жизни. На сегодняшний день я работаю с теми, кто серьезно решил посвятить себя спорту. Сразу хочу сказать, что нашим инвалидом под силу любой вид спорта. И тому доказательство – успешные спортсмены общества слепых. Хавлин Игорь – мастер спорта по легкой атлетике, инвалид 1 группы. Сейчас мы готовим его к Паралимпиаде. Михалина Лысова – паралимпийская чемпионка по лыжам и биатлону из Нижнего Тагила. По горным лыжам на последней Паралимпиаде показал неплохой результат и Александр Федорук (13-й результат – это огромное достижение для дебютанта, тем более Россия на Паралимпиаде впервые выступила в категории инвалидов по зрению по горным лыжам). Он очень одаренный человек, а главное – целеустремленный и настойчивый. Первоначально Саша пробовал себя в легкой атлетике, лучше всех бежал 100-метровку без лидера. Был чемпионом России по конькам среди незрячих. Видя его целеустремленность и волю, я предложил ему по-



пробовать и в горных лыжах. Он попробовал, получилось, попал в сборную. Помню, как только Александр пришел в общество, то сразу сказал; «Я буду участвовать на Паралимпиаде в Сочи». Вот так и получилось, он в сборной России. Главное – верить и работать, тогда все мечты сбываются.

- Трудно себе представить незрячего спортсмена, несущегося вниз с горы на лыжах...

- Да, тут свои тонкости, своя специфика. Для нашей категории спортсменов необходим лидер, то есть тот человек, который по особой системе (рации- bluetooth) координирует и направляет спортсмена. Это огромная ответственность и профессионализм как самого спортсмена, так и его лидера. У нас все лидеры – кандидаты в мастера спорта.

- Сколько вообще видов спорта культивируется в обществе?

- Если брать общее число видов спорта по России, то инвалиды по зрению занимаются 14 видами спорта. В нашей области культивируется 9. С инвалидами на ставках работаем 3 тренера и 2 тренера-лидера. Особой популярностью пользуются коньки, армрестлинг, скалолазание, горные лыжи, легкая атлетика, дзюдо (наши ребята вхо-

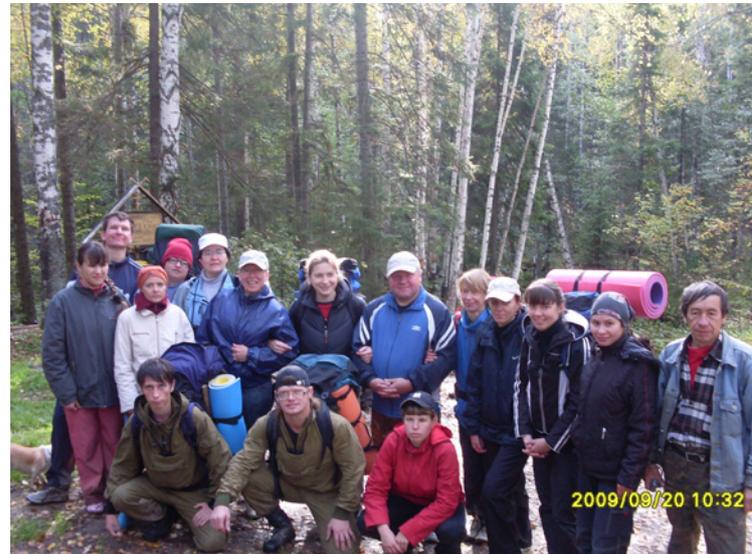
дят в сборную России). Дети охотно идут в спорт, но не все могут выезжать на сборы и соревнования из-за финансовых проблем. Нашим ребятам это очень важно, ведь у многих из них в жизни есть только один основной стимул – спортивные достижения.

Если говорить о самых популярных среди наших инвалидов видов спорта, то сейчас особым вниманием пользуется голбол, не путайте с гандболом. Этот вид спорта не похож на другие – на волейбольной площадке инвалиды по зрению на слух ловят мяч и также на звук пытаются его забросить в ворота противника. И все это надо сделать, не заходя за ограничения. У нас в области есть всего 2-3 тренера, которые занимаются этим видом спорта, в основном из Верхней Пышмы. Я уже 10 лет развиваю голбол в нашем обществе. Ребята достигли неплохих результатов, наши юниоры являются кандидатами в сборную России: Сергей Тимошевский и Денис Ивоинин и др. Когда проводим местные турниры, обычно набираем 5-6 команд. В постоянном режиме тренируются 2 команды.

- Кажется, нереальным на звук поймать мяч и забить его в ворота противника.

- Это очень сложный вид спор-





та. Нужны постоянные тренировки, чтобы по звуковым сигналам определять, куда и как летит мяч. Это своего рода ориентация на слух, что помогает нашим инвалидам и в обычной жизни более четко ориентироваться в пространстве.

- Какова специфика тренировок незрячих людей?

- В принципе, у всех спортсменов все одинаково, главное - трудолюбие, упорство и желание. И как у всех, тренировочный процесс сопровождается взлетами и падениями, где-то слезами и отчаянием, где-то радостью от результата. Просто спорт инвалиду нужен больше, чем здоровому спортсмену, ему надо реабилитироваться в жизни, найти свое место. Только спорт помогает стать собраннее, сильнее, увереннее. Помогает инвалидам и туризм. Когда мы выезжаем в походы, то наши ребята не стонут и не отлынивают от работы. Мы все вместе ставим палатки, зажигаем костер, плаваем на плоту, - в общем, выживаем в экстремальных условиях. Многие учатся ловить рыбу. Придумываем импровизированные соревнования, конкурсы, общаемся, наслаждаемся природой. Это очень важно для инвалидов. Не закрываться в четырех стенах (хотя есть и такие), а пытаться найти себе занятие по душе.

- Нелегкая работа?

- Но радостная.

К разговору присоединилась Анна Скорочкина, чемпионка мира по скалолазанию среди инвалидов по зрению 2008, 2010 годов, секретарь городской организации ВОС.

- Аня, несколько слов о своих спортивных достижениях.

- Стала победительницей двух этапов Кубка мира для незрячих 2010 года. Занимаюсь с 2007 года. Тренер Игорь Новокшенов. Он меня увидел на спартакиаде по летним видам спорта, пригласил занимать-

ся более серьезно. Съездили на российские соревнования, затем начала участвовать на Кубках мира. Стараюсь добиваться успехов в силу своих возможностей.

- Где проходят тренировки?

- Мы занимаемся в манеже УГТУ-УПИ. Там же тренируются и здоровые спортсмены, они нам помогают, советуют, чувствуем от них очень доброжелательное отношение. Но тренировки проходят не только на искусственных скалах, также выезжаем на гору Волчиха, пробуем свои возможности там. Перед соревнованиями тренируемся три раза в неделю, в обычном режиме - два.

- Аня, а что бы вы посоветовали ребятам?

- Не бояться своего заболевания, и в силу возможностей проявлять свой талант, пробовать, экспериментировать, пытаться, стараться. Если даже не получается сначала, не расстраиваться, идти дальше. Не замыкаться в себе. А спорт нашим инвалидам просто необходим, именно он дает уверенность в себе и вообще многому учит. Тогда и в жизни становится проще, интересней, и все получается.

- Что вы скажете о своих спортивных перспективах?

- Если говорить в глобальном плане, то, конечно, мечта - выступить на Паралимпиаде. Но наш вид спорта, скалолазание, включат в олимпийские виды спорта лишь с 2020 года, и то сначала только для здоровых спортсменов. Поэтому спортсменам нашего возраста шансов стать паралимпийскими чемпионами нет. А так, буду продолжать участвовать в разных соревнованиях российского и мирового уровня.

- Как удастся сочетать работу и спорт?

- Очень удачно. Так получилось, что на работе я применяю то, что узнаю на тренировках и соревнованиях. Главное, что мой спортивный опыт позволяет с полной ответственностью приглашать всех инвалидов на спортивные площадки. Бывает, приходит инвалид, говорит, что я хочу вступить в ваше общество, но ничего делать не буду. Я им привожу примеры, что даже с тотальным отсутствием зрения и сопровождающими заболеваниями, люди участвуют в соревнованиях, культурных мероприятиях, творческих вечерах. Я рассказываю о наших ребятах, которые делают, казалось бы, невозможные вещи, часто знакомясь с ними. Человек задумывается: что лучше - сидеть дома и выходить гулять на балкон или начать жить полноценной, интересной, насыщенной жизнью. В основном, выбирают второе. Инвалидность - это не преграда в достижении любых целей. В этой связи хочется похвалить наших ветеранов, они более активны, чем молодежь, охотно идут на все мероприятия, участвуют, продолжают искать себя. У наших ветеранов особая закалка. У многих инвалидов есть интернет с голой программой, адаптированный специально для слепых. Они умеют печатать, работать в интернете, читают, играют в шахматы. В общем, я хочу посоветовать всем инвалидам - не замыкаться в себе, приходить в общество и заниматься делом. Любим, на свой вкус.

Наталья ГАВРИЛОВА
Фото предоставлено областным обществом слепых