

# Неограниченные возможности

**Могут ли дети с ограниченными возможностями здоровья заниматься спортом, добиваться результатов и завоевывать медали? Какие существуют методики? Как вообще работать с такими ребятами? Об этом мы беседуем с гостем нашей постоянной рубрики «Герои среди нас» Павлом Судаковым (на фото), председателем регионального отделения Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.**



■ Ольга СКРОБИНА

– Павел, расскажите, пожалуйста, о том, кто ваши воспитанники?

– Это дети с ограниченными возможностями здоровья. Федерация занимается с ребятами, страдающими интеллектуальными нарушениями, с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата, со слепыми, слабослышащими, глухими. То есть мы в принципе работаем со всеми четырьмя группами, спорт которых развивает Паралимпийский комитет России и которые могут принимать участие в соревнованиях различного уровня. Сейчас мы насчитываем 168 воспитанников по всем направлениям.

– Чем руководствуются родители, которые приводят к вам детей?

– Они прекрасно понимают, что таким детям крайне необходимо заниматься спортом, чтобы адаптироваться к жизни. По большому счету, любая двигательная активность для детей с ограниченными возможностями здоровья идет во благо. Это не только физическое развитие, но и возможность общаться с себе подобными, работать в группе.

– И все эти дети становятся спортсменами?

– Конечно, нет. Основная часть родителей приводят детей на реабилитацию. И в процессе этой работы, конечно, кто-то остается на определенном уровне. Мы научили, например, ребенка плавать или, допустим, кувыраться, пользоваться какими-то техническими средствами, дальше он просто регулярно посещает занятия. И это замечательно, это его собственный результат. А есть дети, способные достичь спортивных результатов, они участвуют в межрегиональных и даже международных соревнованиях. Это уже совершенно другая история.

– Это зависит от степени выраженности заболевания, которым страдает ребенок?

– Нужно учитывать функциональные особенности каждого ребенка, основное заболевание и сопутствующие. Потому что в 80 процентах случаев они есть.

– В чем специфика работы с такими детьми?

– К любому ребенку нужно относиться, во-первых, как к личности. Во-вторых, у тренера должна лежать душа ко всем детям, неважно, это ребенок с ограниченными возможностями здоровья или, как мы называем, нормотипичный. С точки зрения организации тре-



↓ Идет процесс обучения плаванию.

нировочного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья нужно подготовить соответствующую спортивную базу, и лучше, конечно, работать бригадой тренеров, плотно контактировать с родителями. Семья все равно самый главный институт социализации ребенка.

– Но подход к детям, у которых задержка психического развития и, к примеру, заболевания опорно-двигательного аппарата, разный?



↓ Павел Судаков и Андрей Левашов.

– Методика разная. А подход все равно должен быть один. Допустим, физиологическая особенность развития детей с синдромом Дауна состоит в том, что они слабее физически, чем, например, ребенок с аутизмом или с задержкой психического развития. То есть функциональная выносливость у них намного ниже, отсюда и специфика тренировки. Мы практикуем с ними методику «Делай как я». То есть сначала тренер показывает, что нужно делать, а ребенок повторяет. Эта методика используется и с другими детьми, но в вышеуказанном случае ставится во главу угла. Или возьмем глухих и слабослышащих спортсменов. Понятно, что не весь тренерский состав знает язык глухих. Может быть, это и не нужно, достаточно визуальных средств объяснения. Со слепыми и слабовидящими детьми мы работаем на восприятие окружающей среды вокруг себя. Если такой ребенок «носом» прошел всю дорожку бассейна или изучил гимнастический ковер на ощупь, он не промахнется и не ошибется. Да, это достаточно кропотливая работа, но она приносит результат.

– С чего все начинается? Вот мама привела ребенка в бассейн или в зал гимнастики. Какой первый шаг?

– Первый шаг – посмотреть медицинские документы, изучить ребенка, расположить его к себе. Особенность детей с ограниченными возможностями здоровья в том, что они либо

тебя принимают, либо не принимают. Если контакт установить сразу не удастся, нужно стремиться его наладить в процессе занятий. Правда, есть такая категория детей, которые в силу специфики заболевания так и не дадут «обратной связи». Тем не менее после реабилитации состояние и этих ребят улучшается.

– В чем это выражается?

– В эмоциональном расслаблении, в приобретении новых навыков и функций. Допустим, ребенок с ДЦП не двигал кистью, а после занятия начал ручку переключать или мячик вращать. Это хорошая динамика, которая говорит о том, что методика подобрана правильно и можно дальше развивать какие-то навыки.

– И даже избавиться от проблем со здоровьем?

– Если ребенку поставили определенный диагноз, дали группу инвалидности, вылечить его нереально. Но очень многое можно скорректировать. Ребенка, у которого нет руки, можно научить обращаться одной, при этом необходимо компенсировать осанку, научить его не сутулиться из-за того, что отсутствует одна рука. Все возможно! Но, грубо говоря, рука-то у него не отрастет, и это надо понимать. То же самое с детьми с интеллектуальными нарушениями или с синдромом Дауна. Генетическое заболевание никуда не денется, но максимально адаптировать для жизни ребенка можно.

– Не могу не спросить вас про то, как вы пришли к занятиям с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Вы в прошлом спортсмен, пловец, у вас были высокие достижения...

– Директору гаврилов-ямской спортивной школы нужен был тренер. Найти я ему никого не смог

« Мы фиксируем промежуточные результаты каждого спортсмена, ведем его. И, конечно, очень гордимся успехами наших воспитанников.

и, чтобы выручить, предложил свою кандидатуру. На протяжении двух лет я туда ездил. Когда мы набирали отделение адаптивной физической культуры, я увидел на манеже мальчика Андрея, он был без руки. И я предложил родителям... брать его на тренировки с собой. Этому мальчику сейчас 18 лет, он бронзовый призер Всероссийской олимпиады для людей с ограниченными возможностями здоровья, победитель Кубка Владыкиной. Наверное, тогда, много лет назад, я в нем что-то увидел.

– Но одним Андреем вы не ограничились, стали работать с другими мальчиками и девочками.

– Да, но Андрей был каким-то сигналом, посылом сверху. И я понял, что хочу этим заниматься, хочу помогать таким детям. Я считаю, спорт должен быть доступным для всех. Человек, который прошел систему спорта, на порядок адаптированной к жизни.

– Я слышала такую версию: физкультура – это про здоровье, а спорт – это про травмы...

– Чем отличается физическая культура от спорта? Спорт – это система состязаний и соревнований. Физическая культура – это двигательная активность человека. Разница только в том, что на соревнованиях с другими ты более нацелен на определенный результат. Травмы, безусловно, случаются в спорте. Но, повторюсь, спортсмен более адаптирован и подготовлен к жизни, чем человек, который никогда не занимался физической культурой. Объем легких у спортсменов больше, сосуды крепче, терморегуляция и метаболизм лучше, жизненный цикл дольше.

– Ну и под занавес разговора немного о ваших планах.

– Сейчас у нас сформировался пул спортсменов по четырем нозологиям (схожим признакам патологии или родственным заболеваниям), они способны показывать достойные результаты по плаванию. Мы набрали маленьких спортсменов, они только начинают, но и у них уже соревнования. Очень большие надежды связаны с развитием гимнастики, это тоже востребованный вид спорта. Развиваем и греблю, в этом году у нас уже четыре экипажа. ■