

Апогей паралимпийского спорта

Общественную организацию инвалидов-колясочников "ПараПлан" и ее руководителя Михаила Четвертакова наверняка знает большинство нижегородцев и не только. Люди позитивные и деятельные, несмотря на ограничения здоровья, активисты "ПараПлана" постоянно развиваются, участвуют в различных соревнованиях, концертах, общественных мероприятиях. Они частые гости и на мероприятиях, проводимых НОО ООО «ВОИ».

В прошлом феврале, благодаря совместным усилиям организации и спортивной школы "Город спорта", было открыто отделение адаптивной физкультуры. Как оно «живёт» спустя почти год после открытия?

От гимнастики до бочча

Примечательно, что заниматься в отделении могут не только инвалиды с самыми различными нарушениями здоровья (хотя, разумеется, упор делается именно на них), но и горожане, проходящие реабилитацию после получения каких-либо травм. Например, переломов, сильных ушибов. И те люди, кому нужна поддерживающая физкультура – при искривлении позвоночника, деформации стоп. Возраст здесь не имеет значения. В спортивном зале рады принять всех – и взрослых, и ребятшек. Единственное, что требуется – предоставить справки, подтверждающие заболевание, и необходимые документы, а также пройти ознакомительную беседу и ответить на некоторые вопросы.

– Мы, разумеется, очень рады, что получилось открыть отделение адаптивной физкультуры, в нашем городе подобные занятия крайне востребованы, – подчеркивает заведующий отделением адаптивной физкультуры Михаил Четвертаков. – Здорово, что идею поддержал Ника Мерабович Папава, на тот момент руководитель спортивной школы, ныне директор ФОКА "Юность" в Нижнем Новгороде. Он заметил, что спрос на занятия для людей с инвалидностью большой, и сам проявил инициативу в предоставлении зала для тренировок. Так что во многом благодаря его поддержке и содействию состоялось открытие

отделения. Стараемся, если можно так выразиться, охватить весь спектр особенностей. В медицинские дела ни в коем случае не лезем, занимаемся исключительно спортом.

Вообще, если раньше мне казалось, что знаю очень много о людях с инвалидностью, то благодаря работе здесь, понял – что это не так. Прошёл курсы повышения квалификации в университете на специалиста по комплексной реабилитации инвалидов.

Для детей в отделении пока проходят исключительно занятия адаптивной физкультурой с элементами спортивной гимнастики. Для взрослых возможности более широкие. Это настольный теннис, регулярные тренировки по бочча, занятия с мячами и гантелями. Оборудования немало, хотя, как признается Михаил, всегда хочется чего-то большего.

Начиналось всё с тренажеров Юлина, реабилитационных брусьев, стола для армрестлинга, настольного тенниса, различных мячей, гантелей и скамеек. Позже установили шведские стенки и тренажер эллипс. А недавно удалось приобрести новый детский комплекс, включающий как элементы для упражнений – лесенки, обычную и веревочную, канат, кольца, турник, так и качели – для расслабления. Поэтому ребяташки, выполнив сложные упражнения, могут покачаться и расслабиться.

Занятия здесь проводят четыре профессиональных инструктора от спортивной школы: Евгений Кураков (тренер высшей категории, кандидат в мастера спорта по гимнастике) и Антон Трегубов (мастер спорта по дзюдо) – в основном, ведут тренировки у взрослых, но занимаются и с ребяташками. Татьяна Чеканова и Кристина Кондратьева – занимаются с

детками. Это настоящие асы своего дела, спортсмены с большим опытом работы, прошедшие специальную подготовку по занятиям с людьми с инвалидностью.

– Когда ребёнок приходит, первое занятие, – поясняет Татьяна Чеканова – всегда пробное, с родителями. Обращаю внимание на особенности поведения, на то, что надо проработать. Детишки иногда бывают "тяжелые", некоторые не могут самостоятельно сидеть и вставать, прыгать. В таких случаях даю упрощенные упражнения, среди которых большое внимание уделяется координации. Иногда диагнозы такие, что ребяташки могут проявлять агрессию, тогда бывает особенно сложно. Поэтому важно найти каждому индивидуальный подход. Главная задача – помочь ребенку адаптироваться, чтобы ему было комфортно.

Кроме того, есть пятый инструктор от организации "ПараПлан" – Владимир Гайдуков, который ведёт тренировки по бочча.

Также в отделении работают психолог и логопед, чьи занятия пользуются большой популярностью. Очередь к ним расписана на месяцы вперед.

В отделении адаптивной физкультуры всегда готовы встретить новых посетителей. Более того, люди с инвалидностью могут обратиться сюда за информационной поддержкой. Михаил Четвертаков, Алена Бекишева и Елена Новикова – специалисты по социальной реабилитации, которые всегда подскажут, как оформить документы для получения тех или иных выплат, ответят на другие вопросы касательно реабилитации.

Ксения КНЯЗЕВА



✓ Эхо декады инвалидов



Дарите друг другу улыбки

Так назывался праздник для людей с ограниченными возможностями в Ковернино

В декабре месяце мы по традиции особое внимание обращаем на тех, кто имеет ограничения здоровья. Но, как показывает жизнь, именно этой категории людей присущи и сила духа, и оптимизм, и огромное желание быть полезным другим людям.

В этих простых истинах мне ещё раз пришлось убедиться на праздничном мероприятии, прошедшем недавно в киноконцертном зале "Мир" районного центра Ковернино. Приветствовали героев дня глава местного самоуправления О.П. Шмелёв, директор благотворительного фонда "Рось" Е.Б. Сарминский, помощник депутата Законодательного собрания Нижегородской области С.В. Борякина Е.А. Лебедева, настоятель храма в честь Вознесения Господня иерей Павел Ларин, директор КЦСОН Е.Б. Первухина. Желали почётные гости, конечно же, здоровья. А ещё – победы над собой, своими недугами, радости от каждого прожитого дня, несмотря ни на что. Ведь у каждого из нас, включая людей-инвалидов, есть Богом данная возможность дарить друг другу тепло своей души. Нести свет и добро!

Именно такие люди, с щедрой душой и добрым сердцем возглавляют сегодня первичные организации инвалидов района. Самые активные из них были поощрены благодарственными письмами администрации и Совета депутатов Ковернинского округа, а также благодарностями от местной РО ВОИ, которую с недавних пор возглавляет очень спокойный и душевный человек – Т.В. Веселова. Ей в этот день тоже было адресовано много добрых слов и от имени властей, и от имени друзей и коллег. Татьяне Владимировне удалось продолжить лучшие традиции районной организации инвалидов. Внести в общественную работу активную живинку и тем самым воодушевить на добрые дела всех. Кто хорошо знает проблемы инвалидности, готов проявить ответственность и оказать посильную помощь людям с ограниченными возможностями.

Среди таких людей хочет-

ся отметить таких лидеров, как Л. Я. Замятину, А.С. Государеву, М.Г. Гальцеву, В.Н. Староверову, Е.А. Галкину, О.В. Половинкину, А.С. Судобину, Н.Н. Рогожину, А.Н. Бесчастную, Р.А. Уткину. Приветствовали на празднике новых активистов – А.С. Голубеву, Н.А. Воробьеву, Л.И. Ларину, А.Ю. Круглову, Л. К. Полякову, А.А. Репину, А.П. Райкову, Н.В. Цапыгина.

Есть в Ковернинском округе и молодёжная группа ребят и девчат с ограниченными возможностями, возглавляет их Н. Кузнецова. Девушки дали своему объединению замечательное название "Поверь в себя". Поверить в себя, раскрыть свои творческие возможности – это, наверное, самое главное, что нужно данной категории людей.

А об огромных творческих возможностях детей-инвалидов в полной мере рассказала выставка творческих работ в фойе, предварявшая праздничное мероприятие. В ней участвовали не только дети с ограниченными возможностями здоровья, но и все желающие. К слову, спонсором этой акции по традиции выступил благотворительный фонд "Рось". На выставку "Рукам-работа, сердцу-радость" было представлено 74 поделки! А победителями, получившими памятные подарки из рук директора фонда Е.Б. Сарминского стали Анна Топал (Большекрутовская коррекционная школа, 1 место), Вероника Феоктистова (второклассница из КСШ №1, 2 место) и Дарья Груздева (четвероклассница из КСШ №2, 3 место).

А вот праздничную программу всем присутствующим дарил артисты – И. Одегов, А. Дедюхин, С. Ломтев, В. Апрелова, народный хор Центра досуга, воспитанницы К. Разумовской.

Конечно же, настроение у всех было отличное! И мне вдруг подумалось: именно у таких вот людей, что стали героями этого замечательного праздника, стоит поучиться. Чему? Многочисленности духа, моральной выдержке, желанию быть полезными другим. Нам так порой не хватает этих качеств.

Марина ВАГУЗОВА,
наш внешт. корр.,
фото автора

