

БУДУ БИТЬ ОДНОЙ НОГОЙ!

Очень часто попав в беду, люди остаются без конечностей: теряют ноги или руки. Это может быть автотранспортная катастрофа, травмы на производстве, участие в военных конфликтах, разные болезни. Как вернуться к нормальной жизни, ведь потерянные ноги или руки уже не вернуть обратно. Остается только приспособившись, учиться жить по-новому. Немало таких людей не падают духом, занимаются спортом и достигают в нём больших результатов. А как поиграть в футбол, если очень хочется? Это невозможно скажите вы, но мы ответим вам, что это вполне реально! Мы знаем таких людей и хотим вам рассказать о них.

Разговор с начальником футбольной команды инвалидов-ампутантов «Динамо-Алтай» Александром Исаенко ведёт Павел Воронцов.

- Как зарождался футбол инвалидов-ампутантов в нашей стране?

В 1988 году американец ирландского происхождения Билл Бэрри приехал в СССР, чтобы развивать футбол для инвалидов, но ему отказали со свойственной для того времени отговоркой: «У нас инвалидов нет». Тем не менее, неуступчивому американцу все-таки удалось создать первый на территории СССР футбольный клуб «Матонат» (в переводе на русский язык

«мужество») в городе Ташкенте, отсюда и берёт свое начало футбол для инвалидов. А в 1990 году у нас в Барнауле создаётся первая команда людей с инвалидностью «ИнвЭСКО-спорт», занявшая на Кубке мира 4 место, а в 1993 году при разногласиях с руководством мы создали свою команду «Алтай» и стали выступать в чемпионате России.

- Каких результатов вашей команде удалось достичь?

Дважды мы стали чемпионами России в 2004 и 2010 годах. Помимо этого не мало заслуженных побед: чемпионы Кубка МВД, призеры и победители Кубка Президента. Из нашей команды 5 человек привлекались в сборную России, к примеру Игорь Жилин - четырехкратный обладатель Кубка мира. Такие высокие результаты достигаются большим желанием игроков, их самоотдачей. При этом у нас квалифицированный тренер Сергей Квасов - бывший игрок барнаульского «Динамо». Для парней нашей команды это не только игра, но еще и реабилитация. Многие воспряли духом, несмотря на сложную жизненную ситуацию. К нам приходят участники военных действий в Афганистане и Чечне,

судьбы у всех разные, а когда выходишь на поле, задача одна - побеждать.

- Как проходит чемпионат России?

Сейчас много команд сократилось по финансовым причинам, практически больше половины. В высшей лиге играет 8 команд. Прекратили свое существование очень сильные соперники: Алания (Владикавказ), Спартак (Москва). От Урала и до Дальнего Востока мы единственная существующая команда «Динамо-Алтай». В нашей команде тренируется 16 человек разного возраста от 18 до 55 лет. Регламент соревнований: полевой игрок, опираясь на костыли, не имеет ноги, а вратарь руки.

- Насколько развит такой вид спорта в мире и почему он до сих пор не включен в программу паралимпийских игр?

Футбол среди инвалидов-ампутантов по моему мнению не заслуженно обижен чиновниками. Неоднократно подавались заявки, чтобы включить его в

программу паралимпийских игр, но до сих пор положительного результата нет. Такой вид спорта не справедливо признается высоко травматичным. По травмоопасности он несколько не уступает тем же лыжам.

- Кто вас поддерживает?

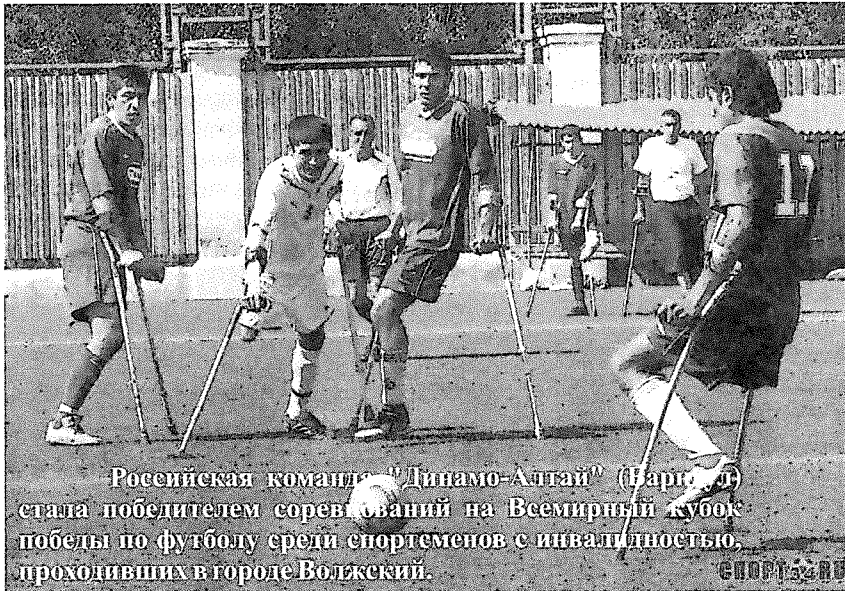
Краевая администрация и футбольный клуб Динамо (Барнаул). Все члены нашей команды

официально устроены, получают зарплату.

Надо отметить реабилитационную функцию этого вида спорта. При многолетних занятиях футболом, интенсивные тренировки оказывают положительное влияние на организм человека, а проведение соревнований является мощным фактором, стимулирующим положительный и эмоциональный настрой,

Ах, боже мой, какая скука –
В постели день и ночь лежать!
Болезнь - коварнейшая штука,
Ей на заботы наплевать.
Она к постели пригвоздила
Меня, как чёрный лиходея
Но мне она, как в горле шило –
Я не хочу мириться с ней.
Пришлось, конечно, с ней сразиться,
Не ждать же от неё пощады!
Здесь главное - не покориться!
Победа - это результат!
Продумав тактику немного,
В атаку лихо я пошла –
Синдром болезни в страхе дрогнул
И сдался. Вот и все дела.

Из инета: Людмила Юша



Российская команда «Динамо-Алтай» (Барнаул) стала победителем соревнований на Всемирный кубок победы по футболу среди спортсменов с инвалидностью, проходивших в городе Волжский.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И НЕ ТОЛЬКО...*Для справки:*

Скандинавская ходьба – северная, финская ходьба с палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе.

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Такой вид необычной ходьбы поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела, тренирует около 90 % всех мышц тела, сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба, уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой, идеально подходит для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч, возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. (Редакция.)

Кто-то подумает про себя, что это лишь красивое название, придуманное заморскими странниками, а кто-то заинтересуется и захочет поглубже узнать, что скрывается за этим словосочетанием. Попытаюсь на своем первом опыте раскрыть тайны еще совсем неизведанной скандинавской ходьбы. Для этого потребуются: пара лыжных палок, рюкзак, немного еды и питьевая вода. Главным, все же, будет наличие желания у будущего ходока-скандинава.

В июне этого года скандинавской ходьбой я прошел дистанцию от Речного вокзала, далее по берегу Оби до серпантина у санатория «Барнаулский». Преодолев крутой подъем, мне открылась чудная картина реки внизу, слева хвойный лес, а справа лиственный лес НИИ им. Лисавенко. Затем меня ждал наш ленточный бор.

Зачем нужны лыжные палки, спросите вы? Важно, что к двум точкам опоры (ноги) добавляются еще две (руки), уменьшая нагрузку на позвоночник. Палки увеличивают скорость хода, очень помогают на подъемах и спусках.

Хочу выразить особую благодарность тем людям, которые построили «Трассу здоровья», на ней остановился на второй «питстоп», перекусив в лесной беседке, двинулся дальше, выйдя на лесную просеку (ЛЭП), потом направо в

направлении к поселку Кирова. Впереди меня ждал крутой спуск, где и пригодились палки. Спустившись к дамбе через «Барнаулку», двинулся по проселочной дороге, которая привела меня к святому источнику, где и закончился маршрут. Время, затраченное на прохождение дистанции, приблизительно в 10 км составило 3 часа ровно. Непередаваемые впечатления, хорошее настроение и легкая усталость после прохождения маршрута долго не покидали меня.

Испытано на себе, как тяжело заставить инвалида хотя бы выйти из дома, оторваться от компьютера. Мой друг и товарищ по «несчастью», с которым мы знакомы уже 11 лет (благодаря клубу инвалидов «Надежда»), буквально два года уговаривал меня заняться спортом. Теперь я понял, что он был прав, убеждая меня.

Немного о себе. Инвалидность получил в 1994 году. С ноября 2010 года я являюсь членом физкультурно-оздоровительного клуба «Инваспорт», которым руководит замечательный человек Игорь Кузнецов.

Жизнь для меня обрела какой-то смысл, благодаря коллективу этого клуба. В свои 40 лет стараюсь принимать участие в тех соревнованиях для

инвалидов, где смогу принести хоть какую-то пользу своей команде. В соревнованиях для инвалидов есть ограничения по категориям, например – волейбол для инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, играя сидя на полу (или на матах в борцовском зале) по 6 человек в команде, сетка устанавливается на высоте 1,2 метра от пола, дальше как в обычном волейболе. До своего вступления в клуб я о таких соревнованиях даже не слышал. Есть у нас зал для любителей бодибилдинга с администраторами, которые помогут вам на первых порах, настольный теннис и многое другое.

Хочу обратиться к инвалидам независимо от категории, если вы устали от одиночества, испытываете дефицит общения, у вас есть желание изменить свою жизнь, то, пожалуйста, приходите к нам в физкультурно-оздоровительный клуб «Инваспорт» по адресу г. Барнаул, ул. Деповская 18.

Дмитрий Губин
Инвалид 2 группы.



Автор письма Дмитрий Губин

Газета «Шаг из круга».

Учредитель: Алтайская краевая общественная организация ВОИ.

Председатель АКОО ВОИ Сафронова Т.Д.

Редактор Олейник Л.М.

Тираж 2000 экз. Раздается бесплатно. Газета издаётся за счёт средств Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям, при поддержке ЦП ВОИ.

e-mail: altinvalid@gmail.com

Телефон редакции: 8 (385 2) 63-25-93

Заказ №345

Подписано в печать 30 августа 2012г.

по графику в 15-00, фактически в 15-00

Дата выхода 6 сентября 2012г.

Отпечатано в типографии «Колорит» (656037, г.Барнаул, ул.Карандинская,6А

ОБЪЕДИНЕНИЕ МУЖЕСТВЕННЫХ ЛЮДЕЙ 25 ЛЕТ ИНВАСПОРТУ НА АЛТАЕ

Спорт всегда привлекал людей сильных духом. Мой собеседник относится к разряду именно таких людей. Артёмов Евгений Александрович - основатель спортивного инвалидного движения не только в Барнауле, да и в Алтайском крае в целом. Это сейчас в нашем городе есть места, где инвалиды могут заниматься спортом. А тогда 25 лет назад люди, получившие инвалидность не имели возможности пройти физкультурно-оздоровительную реабилитацию, а заниматься спортом серьёзно, наверное, никому и в голову не приходило. Идея создания спортивного клуба для людей с инвалидностью витала в воздухе. И эту идею воплотил в жизнь инженер - конструктор высшей категории завода «Трансмаш» Евгений Артёмов. Евгений до травмы, полученной в аварии, был самым обычным гражданином Советского Союза, увлекался боксом, лыжами и плаванием, имел спортивные разряды, и проблемы инвалидов его не волновали. Как и все тогда он думал, что инвалидов у нас в стране просто напросто нет. После аварии жизнь двадцатилетнего парня разделилась на «до» и «после». Лежа год на больничной койке, он о многом думал, многое переосмыслил. Сначала инвалидная коляска, потом костыли - всё это не способствовало активному образу жизни: надо было что-то делать. В своей жизни «после» - он поступает в политехнический институт и оканчивает его. Восстанавливаясь физически и духовно сам, он помогает таким как он реабилитироваться и возвратиться к полноценной жизни. В это время он, начинавший карьеру с простого слесаря-сборщика, работает технологом, затем инженером-конструктором I категории в ЦКБ завода. Артёмов - цельная натура, не умеющая останавливаться на достигнутом. С 1994 по 2008 год он избирается президентом Паралимпийского комитета Алтайского края. Впоследствии по состоянию здоровья ему пришлось отойти от общественных дел. С 2005г. он является общественным советником главы города по делам инвалидов. Кроме того, он был членом Общественной палаты I-го созыва, где занимался проблемами инвалидов и малоимущих, а также проблемами физкультуры и спорта города. Награжден «Знаком почета» за развитие физкультуры и спорта среди инвалидов, грамотами краевой и городской администрации.

Евгений Александрович рассказал нам, с чего всё начиналось: «В 1987 году нас было 8 человек инвалидов на заводе, и все мы хотели заниматься физическим оздоровлением. Профсоюз - великая сила, в советские времена помог нам организовать занятия в спортивном зале завода по 2 часа 3 раза в неделю. Несколько лет мы там занимались, пока после перестройки не наступили рыночные отношения и с нас не начали требовать арендную плату за помещение, в котором мы занимались. А откуда у инвалидов деньги? В результате давления со стороны власть предержащих, мы были вынуждены были уйти и искать новое помещение».

Это был смелый шаг людей активных в своём желании помочь себе и тем, кто обречён существовать в четырех стенах своих квартир. Окрепла мысль создать

свою спортивную организацию для людей, имеющих физические ограничения. Не имея денежных средств, офиса, чьей-либо поддержки и взаимопонимания, Артёмов с товарищами рискнул и победил. Это была весомая победа, первый вклад в развитие инваспорта на Алтае.

«Мы выстояли,- продолжает Артёмов. - Есть очень хорошие слова у Мейерхольда: «Стоя над пропастью, одни думают о смерти, другие о том, как построить мост». Мы нашли заброшенное подвальное помещение на ул. Дёповской. В этом подвале раньше размещался бассейн «Дельфин». Когда мы впервые пришли туда, нам стало страшно: воды в подвале по колено, крысы пешком ходят, канализационные стоки, особенно весной, все попадали в этот подвал. Но делать нечего, глаза боятся, а руки делают. Засучили рукава и вычистили весь подвал, устраивали субботники и постепенно навели порядок. Первоначальное оборудование - тренажёры помогла приобрести администрация Октябрьского района. Оплатили 12 тренажёров - сумма не маленькая. Спасибо им».

Спортивный клуб «Инваспорт», созданный как самостоятельная общественная организация, был единственным в Алтайском крае в 90-е годы, объединивший мужественных людей, чьей судьба не смогла сломить. И если вначале пути их было 8, то количество желающих заниматься спортом всё увеличивалось - через год их уже было 40, потом 87 человек, в последующем больше 100 человек. (В справке о деятельности клуба за 2005-2007 годы говорится: Количество членов клуба составляет 102 человека, из них 88 инвалидов I, II, III группы инвалидности). В общей сложности через клуб прошло более 400 человек с инвалидностью.

На мой вопрос: «Как вам удавалось выживать, ведь клуб «Инваспорт» - общественная организация?». Артёмов ответил: «В самом начале обращались ко всем за помощью. Испробовали все формы и методы, как сейчас говорят, фандрайзинга, хотя это понятие, включающее привлечение денег в организацию, более ёмкое и широкое. А если говорить по-русски, то мы просто ходили по инстанциям и просили, помогите, чем можете».

В поисках спонсоров или как сейчас их называют пожертвователей, Артёмов вышел на клуб «Ротари», одним из приоритетных направлений которого была помощь инвалидам: организация досуга, психотерапевтическая помощь, развитие спортивного и творческого потенциала. Клуб «Ротари» посредством двух грантов оказал «Инваспорту» помощь в замене оборудования, были заключены контракты с Австралией и США. Спортсмены и бизнесмены из этих стран приезжали в клуб, чтобы собственными глазами убедиться, что да, в России, в далёкой Сибири где «медведи бродят по улицам», существует спорт для инвалидов, что у них даже есть свой собственный спортивный клуб, хозяевами которого, они являются сами. И что в данном случае, помогая инвалидам, они деньги на ветер не выбрасывают. На деньги этих грантов смогли приобрести спортивный инвентарь и медицинское оборудование. На деньги гранта краевой администрации отремонтировали помещение клуба. (Продолжение в след. номере)

Людмила Олейник