

✓ СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС • ПОЧЕМУ НА ТРЕНИРОВКАХ ПО ПЛАВАНИЮ У ДЕТЕЙ С ОВЗ ИЗ РАКИТЯНСКОГО РАЙОНА ГОРЯТ ГЛАЗА

Большая вода в помощь

Оксана ПРИДВОРЕВА,
Павел КОЛЯДИН (фото)

— За время занятий дети стали сплочённым коллективом. Вот приходят на тренировку, а кого-то нет — и уже скучнее становится, — рассказывает тренер бассейна «Готия» посёлка Пролетарский Оксана Ткачёва.

Вместе с его директором и ещё одним тренером Александром Косенко Оксана Ивановна работает с группой адаптивного плавания. Систематические часовые занятия для детей с ограниченными возможностями здоровья тут давно переросли из грантового проекта в нечто большее и, безусловно, важное как для этих мальчишек и девчонок и их родителей, так и для самих тренеров.

— Спрашивают: «А где Юля, где Рома?» Такая уже определённая семья у нас получилась, это, в принципе, и было нашей задачей, — добавляет Косенко.



Задача тренера не только научить детей держаться на воде, но и помочь справиться с проблемами

«Саш, есть ребёночек...»

Бассейн в Пролетарском открыли в 2016 году. Тут сразу две чаши: большая — 11 на 25 метров — и поменьше — 11 на 4 метра — для самых маленьких, в простонародье «лягушатник».

— Работали вдвоем, набрали ребят разных возрастов в группы — с детского сада и постарше, учили их плавать, — рассказывает предисторию группы адаптивного плавания Александр Косенко. — Иногда знакомые говорили: «Саш, есть ребёночек с ограниченными возможностями здоровья, научить бы плавать». Говорил: дайте попробовать. Попробовали потихонечку с одним, со вторым — начало получаться. Но это всё было в индивидуальном порядке, по вечерам — в свободное время. Массово учить таких деток мы, прямо сказать, не были тогда готовы. Нужен особый подход и психологический, и профессиональный: надо было дополнительно поучиться ещё.

Спустя год два тренера наработали опыт и поняли, что его можно тиражировать. Проект «Вода и я — лучшие друзья!» для грантового конкурса Фонда президентских инициатив подготовили вместе со спортивным клубом «Дружба» из Ракитного. На средства гранта планировали купить необходимое для группы адаптивного плавания оборудование и позволить тренеру повысить квалификацию на курсах.

— Как говорится, глаза боятся, а руки делают, — вспоминает Косенко. — Проект прошёл отбор, и мы получили чуть больше 200 тыс. рублей на инвентарь.

Дальше надо было собрать группу тех, кого будут учить. По проекту она должна быть разновозрастной — дети от 6 до 17 лет — и не более 10 человек.

— Были у нас и по 17 лет ребята, два паренька — по 18 лет, один из Ракитного, другой из Пролетарского, — вспоминает тренер. — Задача стояла простая — научить держаться на воде и плыть. Но целью было сделать всё, чтобы дети нашли себя, чтобы они не сидели дома поодиночке, а завели друзей, чтобы поняли, что могут мечтать и к этой мечте идти и достигать поставленных целей.

Глаза загорелись

— Как на вашу инициативу откликнулись родители детей с ОВЗ? — спрашиваю у него.



Разминку перед тренировкой проводит старший из группы

Александр Косенко мечтает вывести ребят на межрегиональные соревнования



нациях. После этого начинающие спортсмены из Пролетарского подали заявку на турнир по плаванию на призы губернатора Белгородской области. Домой с наградами вернулись Виктория Огиенко, Александр Ходосов, Кирилл Рудев, Юля Васильева.

— Наши детки — молодцы. Они увидели, что у них получается, и их глаза загорелись, — рассказывает тренеры. — Проект, по сути, давно завершился, но мы продолжаем заниматься.

Пока мы разговариваем, недавние чемпионы начинают разминку. Её проводит самый старший из группы, 17-летний Александр. Наш внештатный тренер, улыбаются Косенко и Ткачёва.

Индивидуальнейший подход

Занятия в группе адаптивного плавания проходят три раза в неделю по вечерам.

— Уроки сделали и пришли заниматься, — рассказывает Александр Косенко. — Рассчитаны занятия на час, но можно и задержаться. В принципе у нас границ нет. Оксана Ивановна — инструктор, работает до десяти часов вечера — остаётся плавать.

— Главное, чтобы не замерзали! — по-матерински добавляет Оксана Ткачёва.

Александр Анатольевич вспоминает, что заня



Систематические занятия в воде вызывают у детей положительные эмоции

сложно. А назад уже ни в коем случае. Раз сделал шаг — значит, делай и второй, — добавляет Косенко.

Когда стало понятно, что от занятия к занятию его подопечные прогрессируют, вспоминает тренер, как будто бы выдохнул: «Получается!».

— Это такая эмоция, которую не описать. Вот есть зарплата. Её получил, пришёл домой с хорошим настроением. А тут приходишь с отличным и понимаешь, что вот оно, слава богу! Наверное, это можно сравнить с мурашками по коже, — говорит он.

— Когда я пришла, дети уже занимались год и больше. — добавляет Ткачёва. — Узнала, как начинали, и просто не поверила, потому что они поработали очень хорошо, многого за это время достигли. Мне с этой группой работать в какой-то степени комфортнее, такие ребята настоящие, искренние. Я летаю, когда прихожу домой.

Шаги к мечте

Те, кто начинал здесь первым, уже повзрослели, кто то



— Я бы сказал, отлично, но поначалу были опасения. Материнская защита срабатывала: как дети будут друг с другом общаться в группе, как будут взаимодействовать с детьми в других группах, которые сюда приходят заниматься, как сам ребёнок будет себя вести. Слава богу, никаких негативных моментов мы с Оксаной Ивановной не замечаем.

Косенко рассказывает: первое время родители находились на занятиях в бассейне вместе с детьми.

— И дети должны были к нам привыкнуть, и родители понять, кому они отдают своего ребёнка. Потому что мы на это время становимся и папой, и мамой, и братом, и сестрой. Поначалу родители нам даже помогали. А когда уже добились прогресса — ребят стали оставлять с нами. Бывает, приведут, присядут на скамеечку — и можно посмотреть, как проходит занятие. Но уже, как правило, этот час они занимаются своими делами, потому что знают, что тут детям будет хорошо.

Научить плавать, сплотить и подружить между собой ребятшек с ограниченными возможностями здоровья, конечно, получилось не сразу. Но была у Косенко ещё одна даже не задача, а мечта — вывести свою группу на соревновательный уровень.

— Начинать я сам, — рассказывает Александр Анатольевич. — Потом мне в помощники пришёл Дмитрий Козырев. Сейчас со мной вместе от центра адаптивного спорта и физической культуры области работает Оксана Ивановна. Дети пришли разные. Чтобы один мальчик из группы смог держаться на воде, мы потратили год индивидуальных занятий. Научился плавать, уже ездил на соревнования и даже взял там серебро.

Выездные — в Белгороде — соревнования в жизни этой группы появились в прошлом году. А до этого были только состязания в собственном бассейне. Центр адаптивного спорта и физической культуры пригласил ребят поучаствовать в предновогоднем турнире. Выступили замечательно и собрали сразу несколько золотых и серебряных медалей в разных номинациях.



К ДЕТКАМ НУЖЕН МАКСИМАЛЬНО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. ОЧЕНЬ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ НАСТРОЕНИЯ, И НА ЭТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ И НЕ ПЕРЕДАВИТЬ, НО И НЕ СЮСЮКАТЬ.

тия начинали в малой чаше бассейна:

— «Лягушатник» буквально развалал мне руки! Как говорится, чтобы научиться плавать, надо научиться нырять. Начинать с погружения в воду. А потом уже перешли на большую воду, и дети поплыли.

— И ни у кого боязни воды не было?

— Была. Занимались с мальчиком с ДЦП и всю тренировку могли просто пытаться зайти в воду. И так крепко он на руках держался, что для нас потом было таким достижением, когда он согласился опустить лицо в воду. Потом зашёл сам, мы вместе ходили за игрушками по дну. А когда начал нырять — всё, победа! Честно признаюсь, после первых тренировок приходил домой и говорил супруге, что ничего не получается. Она поддерживала: всё сможете! Неделя, две, месяц — и я начал понимать, что делать дальше. К деткам нужен максимально индивидуальный

подход. Очень многое зависит от настроения, и на это надо обращать внимание, чтобы и не передавить, но и не сюсюкать.

— Детей, в принципе, не обманешь, — говорит Оксана Ткачёва.

— Они очень честно эмоции проявляют, в чём есть большой плюс. Как говорится, ты учишь детей, а они учат тебя. Поэтому поначалу было



даже окончили школу и на занятия приходит очень редко. Поэтому в группу набирали и новых ребятшек.

— В прошлом году мы Юлю взяли, и она буквально месяца четыре занимается. Пришла, не плавала, а вот чуть-чуть времени прошло — и уже результат есть, золотые медали. Умница — не нарадоваться, — рассказывает Косенко.

Оксана Ткачёва добавляет:

— На наших первых соревнованиях в Белгороде было больше 70 участников. Приехали, дети осмотрелись, адаптировались минут за 10–15. Юля к тому времени плавала только по первой дорожке, чтобы за бортик держаться. А тут её поставили на дорожку посреди бассейна — в первый раз в жизни!

— И я вижу издалека, как она плывёт не по первой дорожке. Смотрю на Оксану Ивановну в изумлении, она — на меня, — вспоминает Александр Анатольевич. — Ну тут уже адреналин сыграл свою роль. Наши детки — бойцы.

Косенко рассказывает: запрос на группу адаптивного плавания в районе есть. С нового учебного года сюда придут ещё как минимум двое детей.

— Им как раз семь лет исполнится, подходящий возраст. У нашей группы оздоровительная направленность — буквально с воспитательным знаком. Наши цель и задача в первую, вторую и третью очередь — чтобы дети были здоровы. Если получится больше, хорошо. Прогресс есть, — говорит он.

И признаётся в том, что хочет представить свою группу и на межрегиональных соревнованиях.

— Мечта такая есть, и она греет душу. Может быть, мы уже потихонечку идём к её реализации, — говорит он.

— Знаете, что меня ещё удивило в самом начале? — добавляет в конце разговора Оксана Ткачёва. — Здесь все здороваются и прощаются за руку.

— Так это самое главное — прикоснуться и обменяться энергией, — объясняет её коллега. — Так человека и чувствуешь. И уже понимаешь, как вести тренировку. Бывает, когда прямо зарядженными приходят, а бывает, приходится переходить в игровую форму. Тогда поплаваем, поиграем весь этот час.

— Александр Анатольевич иногда и сам с ними плавает: дети в восторге, — говорит Оксана Ивановна. — А уж когда дельфином проплыл, они оценили ещё больше.

^ Оксана Ткачёва признаётся, что работать с адаптивной группой очень комфортно