Печатное издание бюджетного учреждения дополнительного образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Спортивная школа «Центр адаптивного спорта»

ПОВЕРЬ В СЕБЯ

сентябрь 2023

«Поверив в себя, ты перестанешь быть инвалидом» (Э. Исаков)

XXV Открытая Спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди людей с инвалидностью

Воплощение спортивного духа и единства

Спартакиада — одно из ярких и массовых спортивных мероприятий среди людей с инвалидностью. Ежегодно она объединяет более 200 лучших спортсменов округа и других регионов. На соревнованиях участники выявляют сильнейших в трех видах спорта: спорте глухих, спорте слепых, спорте лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

Уважаемые участники!

Я рад приветствовать вас на XXV открытой Спартакиаде!

Этот год объявлен в России Годом педагога и наставника, среди вас много опытных и талантливых спортсменов, которые стали не только участниками стартов, но и учителями и наставниками для молодых ребят. Вы передаете опыт и знания новичкам, помогаете молодежи развиваться и достигать поставленных целей.

Пусть добрые традиции Спартакиады сохраняются и преумножаются, ведь она стала настоящим воплощением спортивного духа и единства!

Желаю всем вам удачи и успехов на соревнованиях! Дерзайте, стремитесь, покоряйте новые цели!

Михаил Вторушин,
директор БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры».

ЛУЧШЕ БЫТЬ, ЧЕМ КАЗАТЬСЯ

Степан Приходько - постоянный участник Открытой Спартакиады Югры. Уникальный человек, выступающий в двух направлениях: в первом он – спортсмен команды Югорска, во втором – наставник муниципальной команды.

В 1996 году Степан будучи молодым специалистом в области физической культуры и спорта перебрался из северного Казахстана в посёлок Шеркалы. В родном Щучинске он занимался легкой атлетикой, стал кандидатом в мастера спорта, однако попал в автомобильную аварию, после которой получил инвалидность и спортивную деятельность пришлось отложить.

В Югре специалист начал работу в общеобразовательной школе, однако желание вновь вернуться в спорт не оставляло. На одном из мероприятий судьба свела Степана с Эдуардом Исаковым и его воспитанницей Ольгой Сергиенко, которые в то время активно развивали адаптивный спорт в Югорске. Вдохновленный встречей, мужчина поехал в родной посёлок с твердым намерением вернуться к активным занятиям физкультурой. Со временем стал помогать жителям Октябрьского района, имеющим инвалидность, развиваться в легкой атлетике.

«Тесно работал с социальными службами, находил ребят, мотивировал их. Изучил все, что было доступно из литературы по нашей тематике, старался применять это на практике. Конечно, приходилось и самому разрабатывать подходы к тренировочному процессу, исходя из возможностей спортсменов. Впервые на Открытую Спартакиаду я привез команду Октябрьского района в 2001 году. Участие в соревнованиях дало импульс спортсменам к дальнейшему развитию. К нам начали подтягиваться новички. Так, в стан сборной пришел Ян Шкулка, который впоследствии стал мастером спорта России по легкой атлетике», – рассказывает Степан.

Деятельность в области адаптивного спорта затянула молодого специалиста, долгое время он разрывался между основной работой, налаживанием тренировочного процесса в Октябрьском районе и собственными занятиями спортом. В 2005 году работа дала первые серьезные плоды – Степан стал четырехкратным победителем Парасибириады, участниками которой было более 300 спортсменов. Югорчанин стал лучшим в легкой атлетике: метании диска и копья, толкании ядра. Помимо этого, он поднялся на высшую ступень пьедестала почета в новой для себя дисциплине – пауэрлифтинге. Успех на всероссийских стартах был отмечен руководством региона – чемпион вошел в спортивную элиту Югры, получив кубок из рук губернатора.

«Интересное и активное было время: на региональном этапе шло активное формирование судейского корпуса, квалификационных судей. Мы черпали информацию отовсюду. Так, легенда югорского спорта Виктор Яковлевич Башмаков – самый возрастной участник Открытой Спартакиады, выезжавший часто на старты в другие регионы, делился с нами передовым опытом. Сейчас, оглядываясь назад, приятно осознавать какой огромный путь проделал автономный округ в области адаптивного спорта, ведь по части организации мероприятий сегодня специалисты Югры могут давать мастер-классы», – вспоминает Степан.

С открытием структурного подразделения Центра в Югорске специалист принял решение присоединиться к команде учреждения. В 2014 году, находясь в командировке, он увидел соревнования по игре бочча и загорелся идеей развивать дисциплину в регионе.

«Я знал, что в нашем городе есть молодые ребята с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата. Заниматься легкой атлетикой или пауэрлифтингом они не смогут. Так что же, им теперь дома сидеть? Надежда Арсений и Илья Мельцин стали первыми ребятами в новой дисциплине, которые вышли на профессиональный уровень. Бочча для них не просто спортивна секция, это возможность реализоваться, быть нужными не только себе, но и округу. Сегодня они одни из лучших боччистов Югры», – отметил наставник.

О планах на будущее тренер не распространяется, отвечая на все вопросы так словами астронома Тихо Браге: «Лучше быть, чем казаться». Громким словам и обещаниям Степан предпочитает планомерную работу, результаты которой все скажут сами за себя. Поэтому нам стоит набраться терпения и смотреть что будет дальше.

#ДзюбаМОЖЕТ

«Было теплое погожее утро. В назначенное время мы с родителями приехали в Пойковский, где нас уже ждали тренер и другие начинающие спортсмены. Нам предстоял путь на XIV Открытую Спартакиаду в Ханты-Мансийск…», – так начинает историю участия в Открытой Спартакиаде Галина Дзюба. Спортсменка из Усть-Югана всегда полна оптимизма. В преддверии стартов мы узнали о спортивном пути и творческих успехах главной активистки паралимпийского движения Югры.

ГАЛИНА, РАССКАЖИТЕ ВАШИ ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ УЧАСТИЯ В СПАРТАКИАДЕ?

Это было в далеком 2011 году, но как сейчас помню – это было восхитительно! Во-первых, познакомилась со спортсменами районной команды, они оказались отличными ребятами, во-вторых, меня приятно удивили условия проживания и питания – они были и остаются по сей день на высшем уровне. Ну и в-третьих, стадион «Югра-Атлетикс» – большой и красивый, чувствуется масштаб, грандиозность предстоящего события. Тогда я впервые толкнула ядро с результатом 2,25 м и завоевала медаль с серебряным отливом, а после была конференция с Эдуардом Исаковым и выдающимися паралимпийцами Югры, на которой они рассказывали свои истории успеха. Тот день настолько был богатым на события, что, зайдя к себе в номер поздним вечером, от переизбытка чувств я просто расплакалась.

ТЯЖЕЛО БЫЛО НАЧИНАТЬ?

Я выступаю в толкании ядра, метании копья и диска, а они требуют хорошей технической подготовки. Для роста результатов я даже начала работать со штангой, чего еще некоторое время назад даже представить себе не могла. И пусть это был пустой гриф, и кто-то мог косо посмотреть, меня это не волновало, ведь главное – результат, сейчас поднимаю 50 кг! Штанга помогла мне окрепнуть физически и поспособствовала улучшению результатов в легкой атлетике. Полюбить спорт и нагрузки мне помог тренер Константин Юрьевич Кунаков, он стал проводником в паралимпийское движение Югры. Не устаю благодарить его за терпение, которого потребовалось немало, чтобы посвятить меня в тонкости королевы спорта. Поэтому всегда и всем говорю, что медали – это заслуга не только моя, но и тренера.

ВЕДЕТЕ ЛИ ВЫ АНАЛИТИКУ СВОИХ УСПЕХОВ?

Уже много лет я подвожу итоги года. В них публикую спортивные достижения, а также итоги участия в других мероприятиях, как правило социально-ориентированных. Благодаря этому очень удобно проводить сравнения с собой из прошлого и повышать планку для себя будущего. Друзьям всегда советую делать также, ведь в суете дней теряются ваши, быть может, маленькие, но все же ступеньки на большом пути.

ЧТО ТАКОЕ #ДЗЮБАМОЖЕТ?

Я долгое время вела личные дневники, однажды меня пригласили на форум «Мир молодых» в качестве спикера. Конечно, переживала, все-таки большая ответственность быть спикером. Все прошло отлично, я записала на счет еще одну победу над страхом публичных выступлений. В тот момент поняла, что будущая книга обязательно выйдет под названием “#ДзюбаМожет”. В 2021 году она была напечатана. В ней рассказано о спорте, мотивационных встречах, уроках доброты и многом другом.

КАК ВЫ НАЧАЛИ ЭТУ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?

По приглашению Эдуарда Владимировича Исакова в 2015 году, когда мы провели первый урок. Его идея – обучение детей и подростков правильному взаимоотношению с людьми с инвалидностью. Очень хороший и добрый проект, направленный на школьников. Мы рассказываем об этике общения с людьми с инвалидностью, учим оказанию ситуационной помощи. Как показывает практика, уроки такие очень востребованы, я часто выступаю с ними в разных городах Югры.

ЧТО ПОЖЕЛАЕТЕ УЧАСТНИКАМ СПАРТАКИАДЫ?

Желаю всем получить отличные эмоции от встречи нашей большой спортивной семьи! Показать максимум, на который вы готовы и настроиться на новый спортивный сезон!

Материал подготовлен Юлией Капран, студенткой ЮГУ, участницей проекта по наставничеству «Медиаштанга».

СПАРТИАКИАДА В ЛИЦАХ

Ольга Кирильченко

- **Ольга Сильвестровна в 25 раз выступит на Открытой Спартакиаде.**
- В феврале 2023 года сдала спортивные нормативы на золотой знак ГТО.
- Является многократным победителем и призером Параспартакиады по легкой атлетике и плаванию.
- Проживает в г. Пыть-Ях, выступает в спорте лиц с ПОДА.

Трудовую деятельность Ольга начинала оператором в котельной. В 35 лет получила травму позвоночника, после чего для молодой женщины начался долгий путь восстановления. Первое время Ольга находилась в инвалидной коляске, но мечтала вновь встать на ноги. Она начала заниматься адаптивной физической культурой. Особенно женщину привлекали технические дисциплины легкой атлетики. Благодаря упорному труду она смогла вновь встать на ноги. В 2023 году на чемпионате Югры Ольга победила в беге на 100-метров. В планах у спортсменки попробовать себя в настольном теннисе.

Юлия Акиньшина

на фото вторая в верхнем ряду слева

- **Юлия Петровна в 23 раз выступит на Открытой Спартакиаде.**
- Ежегодно принимает участие в дисциплинах Параспартакиады и фестивале «Через тернии к звездам».
- Проживает в п. Луговской Ханты-Мансийского района.
- Выступает в спорте лиц с ПОДА.

Юлия Петровна – постоянная участница Открытой Спартакиады. Спортсменка выступает в метании копья и беговых дисциплинах. Свободное от тренировок время Юлия проводит в русском-народном хоре, с которым часто выступает на праздничных мероприятиях в родном поселке. На Спартакиаде женщину будут поддерживать двое сыновей.

Галина Новор

- **Галина Степановна в 17 раз примет участие в Открытой Спартакиаде.**
- Ежегодно выступает на Параспартакиаде: чемпионатах Югры по настольному теннису, плаванию, легкой атлетике и парабадминтону, а также фестивале спорта «Через тернии к звездам».
- Является многократным победителем Параспартакиад по теннису, легкой атлетике, а также многократным призером чемпионатов Югры по плаванию, жиму лежа и парабадминтону.
- Председатель общества инвалидов г. Лангепаса.

В результате несчастного случая Галина Степановна получила инвалидность. В 2005 году начала проходить реабилитацию, во время которой узнала об адаптивном спорте. В 2006 году впервые приняла участие в Параспартакиаде – чемпионате Югры по плаванию. *«Я до этого плаванием не занималась, но нужно было отстаивать честь городской команды. Тогда мы хорошо выступили, а дальше все пошло по накатанной: начала пробовать новые дисциплины и всегда старалась быть в лидирующей тройке», – говорит Галина Степановна.* **Главный принцип, которым руководствуется спортсменка «Движение – жизнь!», по этой причине продолжает активные тренировки, заряжая бодростью и позитивом окружающих.**

Галина Панчишина

- **XXV Открытая Спартакиада станет юбилейной, 10-ой для Галины Ивановны.**
- Ежегодно выступает на Параспартакиаде: чемпионатах Югры по настольному теннису, плаванию, легкой атлетике, лыжным гонкам, пауэрлифтингу и парабадминтону.
- Является рекордсменом по количеству наград Параспартакиады.
- Проживает в п. Солнечный Сургутского района.

В 1971 году Галина получила тяжелую травму на учебной практике. Врачи перспективы встать на ноги не давали.

«Очень сложно находить силы жить, когда все болит, да еще и не видишь. К счастью, у меня был хороший лечащий врач, он заставлял меня проявить характер, не сломиться, преодолеть все трудности. Помню, как он говорил: «Не реви, вставай и иди. Сидение в коляске не поможет встать, а ты ведь хочешь?» А я, и правда, очень хотела ходить, иметь детей, танцевать. Врачи не разрешали, но я ослушалась, сейчас у меня двое детей, семеро внуков, по сей день считаю, что это чудо», – говорит Галина Ивановна.

Печатное издание БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры», г. Ханты-Мансийск, ул. Студенческая, 21
Директор – М. П. Вторушин тел. 8 (3467) 38-88-48; csi-hm@yandex.ru.
Подготовлена в печать отделом инноваций и информационного обеспечения тел. 8 (3467) 36-00-12 csi-press@mail.ru, www.csi-ugra.ru
Тираж — 250 экземпляров, подписано в печать — 30.08.2023 г. Дата выхода в свет — 30.08.2023 г. Распространяется бесплатно.