
Лыжное лето

Ю.Н. Потачинская,
мать девочки с аутизмом.
Уфа, Башкортостан
E-mail: natulik160599@mail.ru

Мать подростка с аутизмом пишет об обучении своей дочери езде на горных лыжах в адаптивном клубе.

Ключевые слова: аутизм, горнолыжный спорт, адаптивный клуб.

Утро начинается с радостной суеты. Мы сегодня снова идем на тренировку в «Адаптивный клуб горнолыжного спорта и сноуборда». Наташа, весело смеясь, позавтракала и собирается в дорогу.

Этим летом нам очень повезло: мы попали на занятия по горным лыжам. Адаптивный горнолыжный клуб для детей с особыми потребностями создан в Уфе недавно. Его организовала мастер спорта по горнолыжному спорту, мама ребенка с аутизмом Кристина Коваленко. Уже два года, две зимы, Кристина занимается с особыми детьми. А после семинара-тренинга с американкой Элизабет Фокс из National Sports Center for the Disabled, получив сертификат по адаптивным летним программам, занятия Кристина проводит и летом.

Наш клуб находится в очень живописном месте — в лесном массиве на склоне реки Уфы в горнолыжном комплексе «Ак Йорт». Мы сюда приезжаем на городском транспорте. Несколько шагов вниз, и оказываемся в совершенно другом мире: город остался далеко, а здесь тишина, красота, и всегда светит солнце.

Летом организовать досуг ребенка с особыми потребностями довольно трудно. Все реабилитационные и образовательные центры «уходят в отпуск». Но этим летом моя Наташа была занята полностью: с самого начала июня три раза в неделю она посещала тренировки по лыжам.

Вместе с Кристиной тренировки ведет Лариса Тарасова — мастер спорта, тренер по сноуборду. С первого занятия моя дочь попала в атмосферу доброжелательности и понимания: наши замечательные тренеры относятся к детям с особенным вниманием и индивидуально подходят к каждому ребенку.

Занятия имеют четкую структуру: пробежка, гимнастика-разминка, упражнения на растяжку с элементами йоги. Также отрабатываются отдельные элементы катания на сноуборде и горных лыжах.

Наташа пока не может полностью самостоятельно выполнить все упражнения, поэтому я ей помогаю. Но на занятия Ната





ходит с удовольствием и от выполнения заданий никогда не отказывается.

Пожалуй, самое большое удовольствие Наташе доставляют прыжки на батуте. Она еще не может, как остальные ребята, выполнять задания тренера. Но какое счастье написано у нее на лице, когда Ната прыгает, взяв за руки тренера Ларису.

Нашему клубу подарили несколько тренажеров, и специально для тренировок ребят была построена веревочная дорожка. И наши смелые дети ее успешно осваивают.

Атмосфера на занятиях и творческая, и деловая: все дети, пришедшие на занятия, выполняют задания тренера. Может, не на первой тренировке, но на второй или третьей точно. То, что дочь начала заниматься таким нужным и полезным делом как спорт, для нашей семьи большой успех.

В конце тренировки Наташа на прощание обычно пожимает руки Кристине и Ларисе, выражая благодарность, радость от общения и признание, что эти люди стали для нее своими.

Подошло к концу наше лыжное лето. Мы с Наташей наделись, что нас ждут такие же осень и зима. И, наконец, лыжи из мечты превратятся в реальность.

Незаметно прошло время. Наступила зима. И Наташа уже начала посещать индивидуальные тренировки Кристины Коваленко. Вместе с тренером Наташа уже скатывается с маленькой горки. Пока только вместе. Но все впереди. А Кристина привлекла к работе с особыми детьми еще нескольких мастеров спорта по горным лыжам и сноуборду. В клубе занимаются 80 детей с диагнозами аутизм, ДЦП, синдром Дауна и т.п. Наши дети с большим удовольствием посещают «Адаптивный клуб горнолыжного спорта и сноуборда». ■

Skiing in Summer

Yu.N. Potachinskaya,
mother of a girl with autism.
Ufa, Bashkortostan
E-mail: natulik160599@mail.ru

The mother of a teenager with autism writes about training of her daughter in mountain skiing in an adaptive club.

Keywords: autism, mountain skiing, adaptive club.