

## СПОРТ КАК ВКЛЮЧАЮЩАЯ СРЕДА

ПЕТРОКОВИЧ Н. А.  
Москва, ИПИО МГППУ

У многих людей, далеких от спорта, сочетание слов «инвалидность и спорт» обычно ассоциируется с массовым спортом или с паралимпийскими играми. То есть на одном полюсе видится «спорт для всех», куда приходят для укрепления здоровья, общения, отдыха, развлечения и участия в праздниках, фестивалях, вместо соревнований. На другом полюсе — спорт высших достижений, или элитный спорт, с основным побудительным мотивом выигрыша, победы, успеха, признания на международном уровне, когда высшее личное достижение спортсмена становится общенациональным достоянием и вносит свой вклад в поддержание и укрепление авторитета страны на международной арене.

Но есть еще будничная середина — соревновательный спорт, который в последние годы стараниями чиновников постепенно превратился в псевдоспорт. Он, как колобок, для массовости «по амбару метён, по сусекам скребён» и на «показухе» мешён. Например, в Москве проводятся лично-командные турниры или кубки по пауэрлифтингу среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, куда из разных округов города привозят людей, далеких как от этого вида, так и вообще от спорта. Многие видят штангу на соревнованиях впервые в жизни и не знают правил. Но им достаточно лечь под нее и хоть как-то выжать, потому что судьи все равно пожалеют и засчитают. Ведь приехал же, пожал. А в соревновании независимо от его ранга, нужна полная самоотдача. Если повезло и в номинации больше никого не оказалось, то медаль и грамота обеспечены. Или спонсоры постарались, тогда призы получают все независимо от результата.

Это — псевдоуспех, причем развращающий. Стоит ли стараться, тренироваться, усиленно работать над техникой, над собой, отказываться от повседневных

радостей жизни? Все равно получишь какую-нибудь награду. Большого и не надо. Мотивация успеха и достижения, необходимая в спорте, меняется на мотивацию избегания (я не еду на соревнования, если там будет кто-то сильнее меня) или мотивацию «морковкой» (а что там дадут?).

Конечно, есть спортсмены с сильной мотивацией успеха. Они выступают независимо от отсутствия или наличия соперников, соревнуясь с самими собой и показывая свой новый максимальный результат. Непременно выигрывая, попадают в сборную команду города для выступления на чемпионате или кубке России. Но ситуация в Москве (и не только) такова, что несколько лет подряд победителям предлагают ехать или лететь на чемпионат национального уровня за свой счет. Это какой же силы должна быть мотивация успеха у инвалида? И какой же кошелек? Чаще всего, эти спортсмены уходят из такого спорта — кто тренировать других, кто насовсем. А нежизнеспособный псевдоспорт, подобно колобку, катится к своему финалу. Чиновники от спорта, породившие его, сами же его и съедают.

Что делать спортсмену, если он любит свой вид спорта, который помогает ему восстанавливать свое физическое состояние, верить в себя и свои силы, быть успешным не только в спорте, но и в жизни? Не оставаться же в таком инвалидном спорте, но и не бросать же все. Почему бы не выступать среди *здоровых спортсменов* (не инвалидов), по профессиональным версиям, по их правилам? Это не запрещено.

Вот где открывается широкое поле для самоактуализации, для максимального проявления своих способностей, выявления потенциальных возможностей и развития всех необходимых личностных качеств. За-

---

метим, что мотивация, связанная с самоактуализацией, дает устойчивые и прочные результаты не только в спорте, но и в жизни. Ведь мастерство и успешность одинаково востребованы во всех видах человеческой деятельности.

Любой соревновательный спорт относится к регламентированной сфере деятельности, в которой спортсмен должен быть лучшим, независимо от функциональных нарушений, физических ограничений или инвалидности.

Чтобы выигрывать, нужно уметь ставить перед собой реальные и достижимые цели, адекватно оценивая свои силы и возможности. Но достигать этих целей можно только мобилизацией всего ресурса: интеллектуального, физического, психического, волевого, эмоционального и пр.

Чтобы побеждать, нужно научиться владеть своими эмоциями и чувствами, сохранять спокойствие и уверенность в себе, не сдаваться, не терять надежды и бороться до конца исходя из поставленной цели, но с учетом соревновательной ситуации.

Чтобы спокойно, уверенно и стабильно двигаться вперед, конечно, нужно иметь сильную внутреннюю мотивацию независимо от внешней мотивации, обстоятельств или мнения окружающих, и следует научиться позитивному мышлению. Такое мышление настраивает на победу, но при этом не исключает возможного проигрыша и рассматривает его как сигнал для дальнейшей корректировки тренировочного процесса. Конструктивное отношение к проигрышу учит видеть и исправлять свои ошибки, спокойно относиться к критике, впредь не переоценивать уровень своей подготовки, продолжать запланированную работу, нацеленную на победу. Сюда очень точно ложатся слова Ричарда Баха: «Важно не то, проиграем ли мы в игре, важно, как проиграем и как благодаря этому изменимся, что нового вынесем для себя, как сможем приложить это в других играх. Странным образом поражение оборачивается победой».

А теперь рассмотрим пример из жизни. У спортсмена ДЦП, II группа инвалидности. Он подошел к чемпионату России в хорошей форме, но не захотел лететь в отдаленный город за свой счет. Чуть позже в Москве проведется чемпионат Европы по пауэрлифтингу и жиму лежа среди здоровых спортсменов по профессиональной версии GPA. Не пропадать же добру, и он подает заявку туда, выступает на общих основаниях, становится серебряным призером. По их правилам, без поблажек и без всяких там отдельных призов «за волю к победе».

В результате повышается самооценка, усиливается мотивация успеха и продолжается усиленная работа над собой. В тренировки включается больше упражнений для развития силы мышц ног и спины, потому что жать штангу нужно стоя на «мосту», прогнувшись в спине и опустив ноги вниз с полноценной опорой на ступни, а не лежа плашмя всем телом на скамье, как того требовали паралимпийские правила, по которым он выступал раньше.

Лиха беда — начало. Через три месяца — выступление на чемпионате Евразии по пауэрлифтингу и жиму лежа по профессиональной версии WPC, тоже среди здоровых, и пятое место. Еще через два месяца — пер-

вое место на турнире WPC «ПРОдвижение» и выполнение норматива кандидата в мастера спорта среди здоровых (дополнительно к давно полученному званию кандидата в мастера спорта среди инвалидов).

Постепенно приходит признание, уважение и включение в среду здоровых и сильных людей. Но чтобы стать своим среди ставших своими, нужно не просто соответствовать им по спортивным результатам. Очень важны личностные, чисто человеческие качества. Если решил выступать по их правилам, то и не «лезь в монастырь со своим уставом», не требуй льгот по стартовым взносам. Все в пределах установленных правил. Тогда и взносы не возьмут, и появится стул ближе к помосту, и помогут выйти на него, потому что они — люди и видят проблемы с твоими ногами и ходьбой. А если не догадываются, то не грех и попросить. Главное — не «качать права». Если выиграл у соперника, который накануне заявлял, что проиграть инвалиду — позор, то лучше подружиться с ним, чем злорадствовать и торжествовать. И показать тем самым, что вы равны. Если судишь на их соревнованиях, то будь справедливым и суди строго по правилам, а не отыгрывайся на них за свою инвалидность. Тогда непременно позовут судить еще и еще раз. А в некоторых ситуациях потянутся за тобой.

Вернемся к вышеприведенному примеру и к нашему спортсмену с ДЦП. Через четыре месяца он решил выступить на чемпионате Подмосковья, но не только лично за себя, а и за команду клуба, где он иногда тренируется. Члены этого клуба долго не могли определиться, хотя бы они выступать или не очень хотят. После его предложения стало стыдно отказываться. Они отложили свои дела, выступили командой и заняли седьмое командное место из семнадцати возможных. А он стал первым в личном зачете и принес команде 12 очков. Спустя какое-то время с тренером случилась личная беда. Наш спортсмен поставил буквально «на уши» всю команду, чтобы помочь ему. И помогли.

Так, помогая другим, помогаешь себе. Не только в спорте, но и в обычной жизни, в быту. Когда надо посоветоваться, проконсультироваться, просто что-то тяжелое передвинуть в квартире, отвезти, привезти, навряд ли кто-нибудь из этих сильных ребят откажет в помощи. Но не потому, что инвалид, а потому, что человек.

В итоге образуется то, что некоторые называют «инклюзивной, или включающей средой». Хотя в рассмотренном случае правильнее говорить о «личностной инклюзии», когда, самоактуализируясь, включаешься сам и тебя принимают, когда появляется «общность» людей с взаимной симпатией и уважением, общими интересами, взаимодействием, взаимопомощью. В спорте иначе не получится. Можно создать все условия, учитывающие все особенности инвалидов, но не получить самого главного — желания работать как на результат, так и над собой. Кроме того, большой спорт по своей сути разделен изначально. Можно проводить Олимпийские и Паралимпийские игры в одном месте, но не вместе. Конечно, есть примеры, когда инвалиды успешно выступают одновременно как на Олимпийских, так и Паралимпийских играх. Но это как раз пример их выбора и личностного включения, а не наоборот.