

# РАЗРАБОТКА СПОРТИВНО-ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ К ГОРОДСКИМ УСЛОВИЯМ

## БАЙКОВСКИЙ

### Юрий Викторович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Заведующий кафедрой психологии, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, МСМК, ЗМС по альпинизму

## BAJKOVSKIY Yuri

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Head of the Department of Psychology, Doctor of Education, Ph.D., Professor, Master of Sport of International Class, Honored Master of Sport in Mountaineering

## РАЗУМОВСКИЙ

### Денис Валерьевич

Вице-президент Федерации экстремальных и технических видов спорта, основатель экстрим-портала SPOX.RU

## ROZUMOVSKIY Denis

Vice-president of extreme and technical kinds of sports federation, founder of extreme portal SPOX.RU

## ДОКУЧАЕВ Дмитрий

Тренер-инструктор, вице-чемпион Европы, Чемпион России по спортивному точному ориентированию.

## DOKUCHAEV Dmitry

Coach-instructor, vice-champion of Europe, champion of Russia of sport orienteering

## ПИЛЬКЕВИЧ

### Андрей Владимирович

Академия гражданской защиты МЧС России  
Доцент кафедры аварийно-спасательных работ, полковник, мастер спорта по альпинизму и горному туризму, e-mail: chifspas@yandex.ru

## PILKEVICH Andrey

Civil Defence Academy of Ministry of Emergency Situations of Russia  
Associate Professor of Rescue Operations, Colonel, Master of Sports in Mountaineering and Mountain Tourism  
E-mail: chifspas@yandex.ru

*Ключевые слова:* инвалиды-колясочники, спортивно-экстремальный комплекс, адаптация к городской среде, экстремальные условия деятельности, райдеры, безопасность.

**Аннотация.** В работе впервые представлен разработанный в России и апробированный на практике инновационный спортивно-экстремальный комплекс для инвалидов-колясочников. В разработанном комплексе имитируются практически все элементы городской среды, которые могут попасться на пути инвалиду: городская брусчатка, неправильные пандусы, ямы, канавы, лестницы, бордюры всех типов, канализационные люки, рельсы, природные препятствия и др.

**Разработчики комплекса:** Денис Разумовский, Сергей Стоянов, Дмитрий Докучаев, Федерации экстремальных и технических видов спорта, основатель экстрим-портала SPOX.RU.

## SPORTS AND EXTREME COMPLEXES ELABORATION FOR ADAPTATION OF DISABLED TO URBAN ENVIRONMENT

*Keywords:* wheelchair users, extreme sports complex, adaptation for urban environment, extreme operating conditions, riders, security.

**Abstract.** Elaborated innovative extreme sports complex for disabled users first introduced in this paper. It was elaborated and approved in practice in Russia. Elaborated complex can imitate almost every elements of urban surrounding, which wheelchair user can face on the street: paving stone, irregular ramps, holes, all types of borders, manholes, rails, natural obstacles etc. Complex developers: Denis Razumovskiy, Dmitry Dokuchaev.

Актуальность. «Жизнь наравне со всеми». Ежегодно в мирное время в России появляются тысячи инвалидов с травмами спинного мозга, ампутированными конечностями. Одну треть случаев составляют дорожно-транспортные травмы, вторую треть – травмы при падении с высоты, и еще треть – спортивные травмы и травмы, связанные с насилием, т.е. военные, уголовные, жертвы террористических актов. В 85% случаев их прогноз на будущее неутешителен и шансы снова встать на ноги минимальны.

Наиболее прискорбно то, что чаще всего в инвалидные коляски попадают молодые люди в возрасте от 15 до 35 лет. До рокового ранения (получения травмы) большинство из них были подвижны и здоровы, вели активный образ жизни. После получения травмы и инвалидности, забота об этих людях со стороны властей, в большинстве случаев, заключается только в серии стандартных решений (постройка пандусов, сидки на приобретение лекарств, путевки в реабилитационные центры и т.п.), проведению торжественных мероприятий «для галочки». После этого об инвалидах забывают, как об отработанном материале, и они попадают в стопроцентный вакуум.

В России никогда не создавались «народные» места для гуляний инвалидов среди обычных людей, занятий молодежными видами спорта и возможностей «жестко» эксплуатировать свою

коляску не только как средство передвижения, но и как личный спортивный инвентарь.

Силами тренеров, райдеров, а также колясочников Федерации экстремальных и технических видов спорта в Москве разработана и построена первая в мире площадка (Рисунки 1, 2, 3), позволяющая одновременно заниматься спортом и совместно проводить досуг велосипедистам, роллерам, скейтбордистам, детям и инвалидам-колясочникам, используя одни и те же препятствия, при этом обеспечивая безопасность занятий.

## Решаемые задачи

### Задача 1. Обучение пилотированию коляски.

Человек, впервые попавший в коляску, похож на человека, впервые севшего на велосипед – все ему нужно учиться!

Площадка (Рисунок 4), имитирует практически все элементы городской среды, которые могут попасться на пути инвалиду: городская брусчатка, неправильные пандусы, ямы, канавы, лестницы, бордюры всех типов, канализационные люки, рельсы, природные препятствия и т.п.

ФЭТВС разработан курс обучения на такой площадке, после прохождения которого колясочник (даже самая хрупкая девушка) уверенно выезжает в город без посторонней помощи.

### Задача 2. Самостоятельные занятия спортом

Площадка спроектирована таким образом, что на ней присутствует множество вариантов



Рисунок 1 – Площадка спортивно-экстремального комплекса



Рисунок 2, 3 – Площадки спортивно-экстремального комплекса

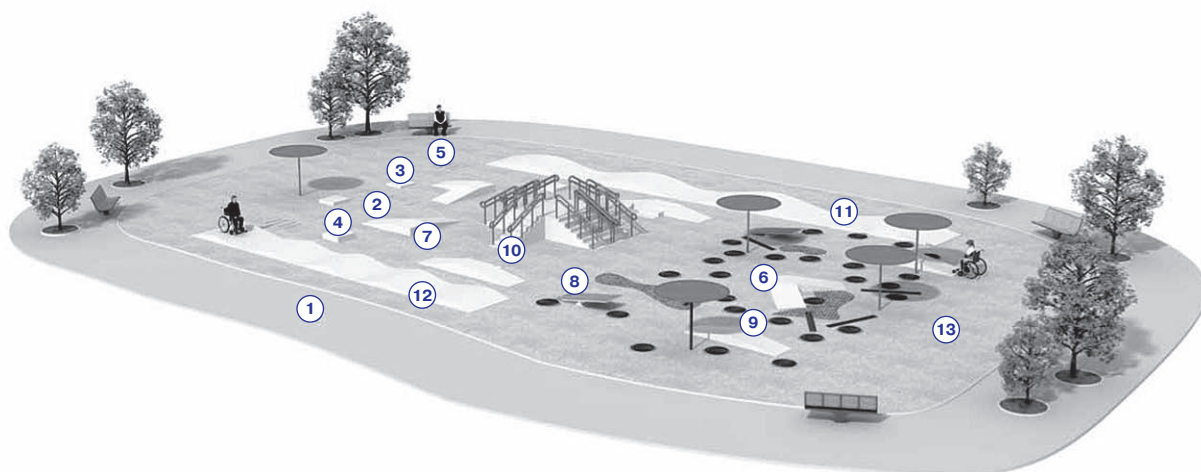
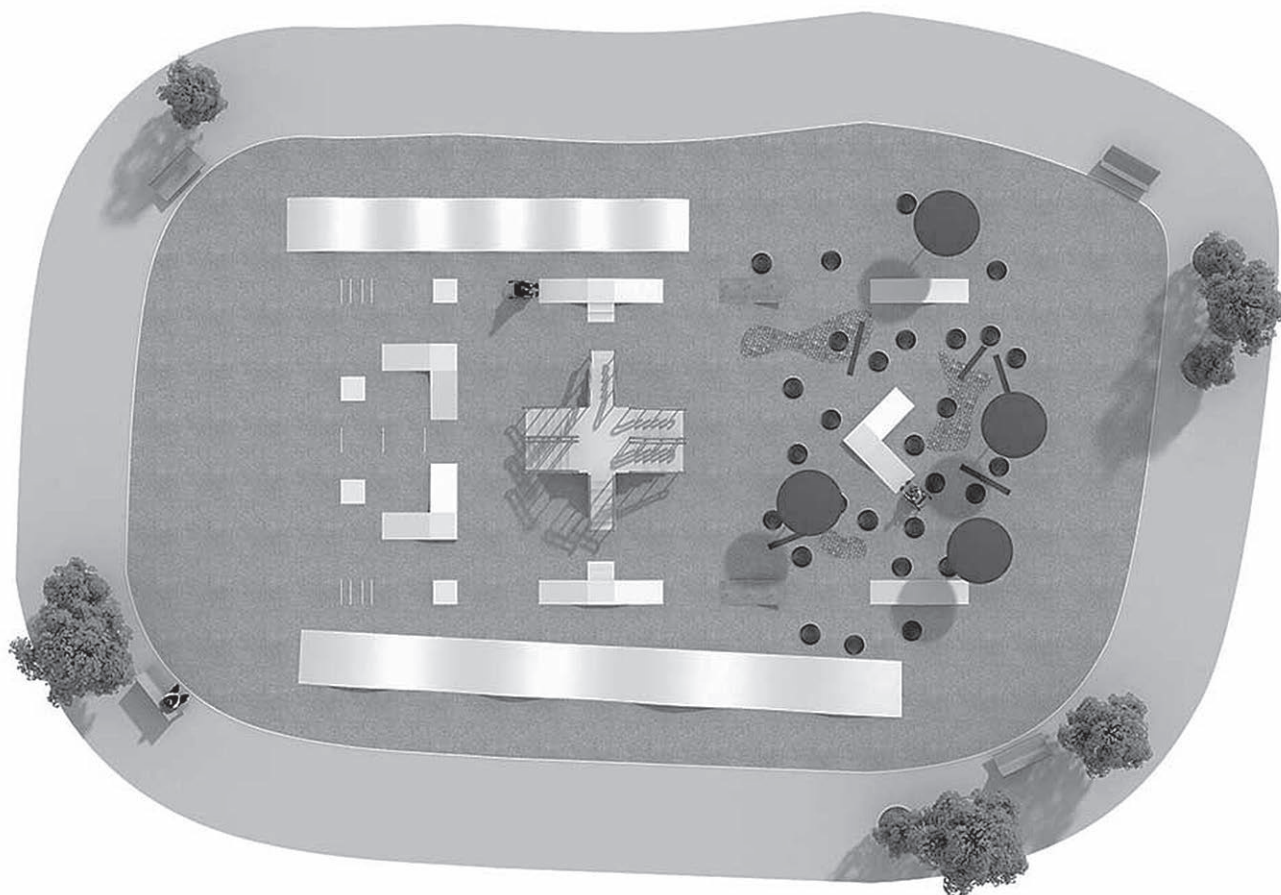


Рисунок 4 – схема площадки и элементы, интересные для инвалидов

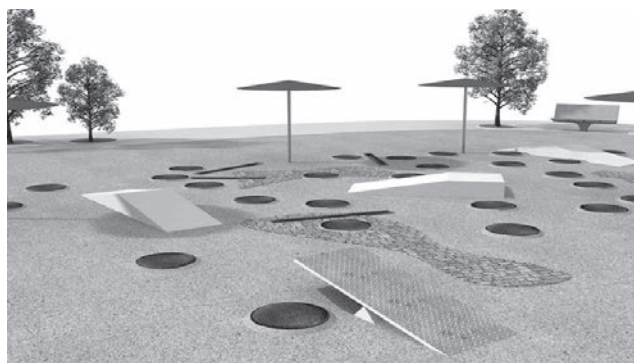
Условные обозначения: 1. Разминочная дорожка для кардионагрузок. Предназначена для разогрева перед тренировкой в парке. 2. Элемент «Малый порог». Имитирует небольшие препятствия (3см). 3,4. Элементы «Малый бордюр» и «Большой бордюр». Имитирует заезд на тротуар разной высоты (7 и 12 см). 5. Элемент «Решетка». Имитация трамвайных путей (4 см). 6. Элемент «Пандус». Учит подъему и спуску на ненормированный пандус, на небольшой площади, с поворотом на 90 градусов. 7. Элемент «Ступени с площадкой и пандусом». Учит движению на ненормированном пандусе и спуску по ступеням без перил. 8. Элемент «Качели». Используется для обучения балансированию. 9. Элемент «Перевал». Предназначен для тренировки переноса веса тела при преодолении препятствия. 10. Элемент «Лестничный пролет». Используется для тренировки самостоятельного подъема и спуска при помощи перил. 11, 12. Элементы «Большой памп-трек» и «Малый памп-трек». Тренирует навыки, полученные на эл. 7-9 и движение в горку без помощи рук. 13. Игровая зона. Имитация городских условий: канализационных люков, брусчатки, водосточных желобов, опор освещения.



Рисунок 5, 6 – спортивные трассы комплекса



*Рисунок 7 – Схема соревновательной части комплекса*



*Рисунок 8 – Схема городской инфраструктуры комплекса*

построения трасс для прохождения, от самых простых до экстремальных (Рисунок 5, 6).

### **Задача 3. Проведение соревнований**

Площадка позволяет проводить индивидуальные соревнования городского, федерального и международного уровней среди инвалидов-колясочников по дисциплинам, наиболее приближенным к экстремальным видам спорта: вело-триал, слалом, преодоление на скорость, преодоление на трудность и т.п.

Все присутствующие на площадке элементы дублированы и расположены параллельно, что позволяет проводить также командные соревнования на скорость прохождения дистанции (Рисунок 7).

### **Задача 4. Подвижные городские игры**

Зона имитаций канализационных люков и брусчатки спроектирована так, чтоб выполняла функции не только обучения, но и проведения игр с препятствиями на колясках (салки, «удиралки» и т.п.) (Рисунок 8).

### **Задача 5. Интеграция в общество**

Площадка изначально проектировалась как спортивный объект не только для инвалидов-колясочников, но и как тренировочная база для начинающих экстремалов для отработки первичных навыков по преодолению препятствий на скейтборде, роликах, велосипеде и самокате, а также для детей.

Катаясь вместе с экстремалами в одной среде на одних и тех же трассах, инвалиды перестают себя чувствовать «не как все», а находящиеся рядом с ними люди начинают их считать за равных себе, они начинают общаться, знакомиться друг с другом, обмениваться контактами и дружить,



Рисунок 9, 10 – Интеграционная часть комплекса



Рисунок 11 – Зона городских препятствий  
(Условные обозначения смотри выше)

что является основной целью любой программы, которая называет себя «Интеграция инвалидов в общество» (Рисунок 9, 10).

Зона городских препятствий предназначена для отработки умений по преодолению всех видов городских препятствий на кресле-коляске. Также является площадкой для проведения соревнований: на трудность, на скорость преодоления, стрит стайл, триал (Рисунок 11).

Игровое поле предназначено для отработки умений по преодолению брусчаток, канализационных люков, водосточных желобов (Рисунок 12, 13). Также является площадкой для проведения игр: салки, слалом и др.

Памп-треки предназначены для отработки умений по движению в коляске с помощью раскочки и переноса баланса собственного тела (Рисунок 14). Также предназначены для проведения соревнований на скорость.

**Заключение.** Разработанный спортивно-экстремальный комплекс для инвалидов-колясочников, является экспериментальным и позволяет выявить множество потребностей инвалидов-колясочников, которые ранее никогда никем не учитывались:

- крайняя необходимость наличия подобных площадок в каждом крупном городе РФ;
- возможности модернизации комплекса и внедрение дополнительных спортивных и обучающих элементов в ее состав;
- такие комплексы должны быть крытыми, что даст возможность круглогодичной эксплуатации;



Рисунок 12, 13 – Игровая адаптационная зона



*Рисунок 14 – Памп-трек*

– дополнение комплекса игровыми элементами и полями для уличных видов спорта (стритбол, городки, петанк и т.п.);

– оборудование комплекса элементами городского отдыха, адаптированными для инвалидов (кафе, столы, зоны отдыха);

– расширения функционала комплекса для других групп инвалидов, делая ее более универсальной.

Разработанный комплекс и методики подготовки инвалидов-колясочников, позволяют готовить спортсменов высокого уровня для различных видов соревновательной и прикладной деятельности и имеют хорошие перспективы для внедрения на территории всей России.

### Литература

1. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю. В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №2(39). – С. 55-59.
2. Гетманенко, Е.С. Адаптация людей с ограниченными возможностями как задача современного государства / Е.С. Гетманенко // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 21. Управление (государство и общество). – 2008. – № 4. – С.75-84.
3. Ковалева О. Доступная среда нужна всем / О. Ковалева // Соц. защита. – 2010. – № 12. – С. 10-13.
4. Наберушкина, Э.К. Доступность городской среды для инвалидов / Э.К. Наберушкина // СОЦИС. – 2010. – № 9. – С. 58-64.



*Известные во всем мире спортсмены-колясочники из России, рекордсмены в различных видах активности*

### Literature

1. Baikovskiy, Yu. V. Factors determining the extremes of sports activity / Yu. V. Baikovskiy // Extreme human activity. – 2016. – №2 (39). – P. 55-59.
2. Getmanenko, E.S. Adaptation of people with disabilities as a task of the modern state / E.S. Getmanenko // Vestn. Mosk. un-that. Ser. 21. Governance (state and society). – 2008. – № 4. – P.75-84.
3. Kovaleva O. Accessible environment is needed by all / O. Kovaleva // Soc. protection. – 2010. – № 12. – P. 10-13.
4. Naberushkina, E.K. Accessibility of the urban environment for people with disabilities / E.K. Naberushkina // SOCIS. – 2010. – № 9. – P. 58-64.

