



II Международный симпозиум по скандинавской ходьбе в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях»

Конкурс №4 «История успеха».

История успеха Дмитрия Лебедева.

Коротко о себе. Мне 39 лет. Я инвалид третьей группы. Инвалидность получил в результате аварии в 1999 году. При выписке из больницы в эпикризе было написано двухсторонняя трепанация черепа и травмы не совместимые с жизнью. ВОТ

На скандинавскую ходьбу меня послали из реабилитационного центра на соревнования. Я удивился и поразился ведь я никогда не ходил и даже не знаю, что это такое. При прибытии на соревнование, как всегда, испуг перед непониманием дисциплины. Открытость организаторов и ведущего тренера Ирины сделали своё дело в формирование мотивационных установок в плане выбора дисциплины скандинавская ходьба.

После записи в секцию скандинавской ходьбы первое моё занятие происходило на открытом воздухе. Не много смущало что вокруг меня пожилые люди, но в памяти всплыли слова преподавателя по «Возрастной психологии». Возраст не главное, а как себя чувствует и позиционирует человек с окружающей средой, это и есть основа. Я внутренне принял данное утверждение и стал продолжать занятия. С моими травмами занятия давались с трудом. Рубцы от пролежней мешали переступать с пятки на мысок (а это одна из основ). Вскрытый череп не позволял координационно выполнять упражнения. Некоторые упражнения, связанные с дыханием, тоже создавали трудности (гипервентиляция головного мозга). Парез правой стороны тела тоже сказывался (рука и нога до конца не выполняли движения).

Но я работал над собой и стремился к выполнению упражнений с точностью приведённых нам тренером Ириной Веславовной.

Тренер наш супергерой Ира Ирочка Иришка Веславовна Голоднюк. Почему я так о ней!? Она первая познакомила меня со скандинавской ходьбой. Открыла двери в увлекательный и спортивный мир скандинавской ходьбы. Она профессионал своего дела. Она хоть и не показывает вид, что следит за мной, но, когда я нагибаюсь от боли она мимолётным взглядом отслеживает этот момент и спрашивает Дима, что с тобой? Я, нет, нет всё нормально просто чуточку поплыл. Когда иду мимо неё она вроде занята обучением новичка, и я прохожу мимо, а в вдогонку слышу Дима правая рука до конца не выпрямляется и так далее.

В человеческой жизни эмоциональные качества тем более не родного человека многого стоят. Кто-то следит за тобой справляется о твоём здоровье, это объединяет тебя со средой и делает полноценным (не смотря на все травмы).

Спустя два года занятий скандинавской ходьбой моё состояние улучшилось. Папа в мои двадцать лет научил ходить заново и многому другому. Игорь Евгеньевич из реабилитации научил меня отжиматься и многому другому. Ирина Веславовна научила меня ходить и не бояться этих пройденных расстояний, а это главное для меня.

Мир — это шаг
И шаг за шагом мы движемся вперёд
В перипетиях мирских передряг
Главное выдерживать темп и не сходить с дистанции
Идти к намеченной цели
Как говорится движение — это жизнь

Примечание:
История успеха опубликована с разрешения Автора.

*С уважением,
проект Nordic-health*