

Сергеев Григорий Викторович

тренер-преподаватель

МБУДО «САШ»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПАРАБАДМИНТОН: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Аннотация: статья посвящена парабадминтону – бадминтону для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Рассматриваются преимущества этого вида спорта: физическое развитие, психологическая реабилитация и социальная адаптация. Представлена подробная классификация спортсменов по функциональным категориям (WH1, WH2, SL3, SL4, SU5, SH6). Описана пошаговая методика построения тренировочного процесса, требования к оборудованию и необходимым компетенциям тренера. Приведены реальные кейсы и результаты всероссийских соревнований. Даны практические рекомендации для начинающих тренеров.

Ключевые слова: парабадминтон, поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА), адаптивная физическая культура.

Вы задумываетесь о том, чтобы расширить свои профессиональные горизонты и начать работать с особыми спортсменами? Боитесь, что это сложно, и не знаете, с чего начать? Эта статья – для вас. Мы разберем, почему *парабадминтон* (бадминтон для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) – это идеальный старт, и как сделать первые шаги уже сегодня.

Почему именно бадминтон? Взгляд тренера

Представьте вид спорта, который не требует дорогостоящей экипировки на старте, позволяет гибко дозировать нагрузку, вовлекает в игру практически сразу и дарит огромную радость от движения. Это и есть бадминтон.

Для спортсмена с ПОДА бадминтон – это не просто физкультура. Это мощный инструмент решения целого комплекса проблем:

1. *Физических.* Он укрепляет мышцы рук, спины и пресса, улучшает подвижность суставов, развивает координацию и реакцию, тренирует сердце и легкие. Даже короткая игра заставляет организм работать активно, но при этом вы сами регулируете интенсивность.

2. *Психологических.* Вы когда-нибудь видели счастливое лицо человека, который впервые поймал ритм и отбил волан 10 раз подряд? Это чистая победа над собой. Бадминтон повышает самооценку, снижает тревожность, учит концентрироваться и не сдаваться. Целеполагание здесь очень наглядно: сегодня просто ударить, завтра – попасть в площадку, послезавтра – выиграть первый турнир.

3. *Социальных.* Бадминтон редко бывает одиночным. Парные игры, тренировки в группе – это живое общение, умение работать в команде, поддержка и новые друзья. Для многих ваших подопечных это станет окном в мир, выходом из изоляции.

Важно! В парабадминтоне существует четкая спортивно-функциональная классификация. Это значит, что ваши спортсмены будут соревноваться с теми, кто имеет схожие возможности. Это честно и максимально мотивирует.

Классификация. Разбираемся в категориях (Шпаргалка для тренера)

Чтобы начать, вам не нужно быть экспертом-классификатором, но базовые категории знать необходимо. Всего их шесть, и они делятся на три большие группы.

1. *Колясочники (WH1 и WH2):*

WH1. Спортсмены с нарушением функций ног и корпуса (например, при травме позвоночника). Им нужна коляска с высокой поддерживающей спинкой.

WH2. Спортсмены с нарушением функций ног, но с хорошим контролем корпуса. Они активнее двигаются в коляске с низкой спинкой.

2. *Стоячие (SL3, SL4, SU5):*

SL3 и SL4. Игроки с поражением одной или двух ног (ампутации, ДЦП в легкой форме). SL3 – более серьезные нарушения, они играют на половину площадки, SL4 – умеренные.

SU5. Спортсмены с поражением верхних конечностей (рук). Здесь вам предстоит творческая задача: адаптировать хват ракетки под возможности игрока. *SL4* и *SU5* играют на всю площадку, как и здоровые спортсмены.



3. Особый класс (*SH6*):

SH6. Низкорослые спортсмены. Правила игры не имеют ограничений, игра на всю площадку.

С чего начать тренировку? Пошаговая методика

Главный принцип: *от простого к сложному*. Не форсируйте события. Первые занятия – это знакомство с инвентарем и своим телом в новом качестве.

Шаг 1. Хват и стойка.

Научите правильно держать ракетку («хватка-рукопожатие»). Для спортсменов *SU5* может потребоваться модификация рукоятки (более толстая, с фиксатором). Уделите этому время – это база.

Шаг 2. Удары на месте.

Забудьте про подачи и перемещения. Просто подбивайте волан вверх. Для начала можно надувать воздушный шарик – он летит медленнее и дает время среагировать. Затем переходите к жонглированию ракеткой. Удары об стену – отличный тренажер для постановки техники.

Шаг 3. Перемещения.

Для «стоячих»: начинайте с приставных шагов без волана, затем с имитацией удара.

Для «колясочников»: учитесь маневрировать. Объезжать фишки, разворачиваться, держать ракетку в одной руке и управлять коляской другой. Это сложный навык, требующий отдельной проработки.

Шаг 4. Игра на укороченной площадке.

Когда базовые движения освоены, не выходите сразу на стандартную площадку. Играйте поперек сетки или на половине корта. Это позволит сосредоточиться на точности ударов, а не на дальних перемещениях.

Часть 4. Оборудование: на чем можно и нужно экономить

Коляски. Это самая дорогая часть. На старте *категорически нельзя* использовать обычные бытовые коляски – они неустойчивы и опасны. Спортивные коляски для бадминтона (с развалом колес и антипрокидывателями) можно поискать в региональных федерациях, реабилитационных центрах или попробовать выиграть грант на их покупку.

Ракетки. Подойдут любые любительские ракетки для начинающих. Главное – правильный хват. Гриппы (обмотки) лучше менять почаще, чтобы рукоятка не скользила.

Воланы. Для тренировок отлично подходят пластиковые – они долговечны. Для продвинутых спортсменов и соревнований понадобятся дорогие перьевые. На всех официальных соревнованиях играют только перьевыми воланами.

Я – тренер: какие знания мне понадобятся?

Работа с особыми спортсменами потребует от вас не только тренерских навыков, но и новых компетенций.

1. *Медицинский минимум.* Вы должны понимать природу поражения вашего подопечного, знать противопоказания и уметь вовремя заметить признаки переутомления или ухудшения самочувствия. Работайте в связке с врачом или реабилитологом.

2. *Психологическая чуткость.* Ваши ученики могут быть неуверенны в себе, тревожны. Ваша задача – создать атмосферу успеха. Хвалите за малейшие достижения, поддерживайте после неудач. Вы не просто учите играть, вы помогаете поверить в себя.

3. *Техника безопасности.* Это основа основ. Проверяйте исправность колясок, надежность креплений, следите, чтобы на площадке не было посторонних предметов.

4. *Желание учиться.* Постоянно повышайте квалификацию, изучайте опыт коллег, смотрите видео с турниров. Парабадминтон развивается очень быстро.

Реальные кейсы: как это работает. От первых шагов до пьедестала

Можно долго рассказывать о методиках, классификациях и правилах. Но начинающий тренер верит только одному – результату. Не абстрактному, а взятому из жизни. Поэтому поделюсь двумя историями. Одна – человеческая, вторая – цифровая и очень свежая.

Кейс 1. От бытовой коляски к спорту.

В секцию пришел Илья после травмы позвоночника. Первые полгода ушли на то, чтобы просто научиться уверенно чувствовать себя в арендованной спортивной коляске. Через два года, он – призер региональных соревнований, у него появились друзья, и он сам помогает новичкам осваиваться в зале. А сейчас – это чемпион России по парабадминтону.

Кейс 2. Преодоление через игру.

У Марины ДЦП, легкая форма (класс SL4). Она очень стеснялась своей походки. В бадминтоне, в движении, это стало не так заметно. Она нашла партнера для парных игр, и теперь они – одна из сильнейших пар области. Ее самооценка выросла невероятно.

Горячие новости с корта: а была ли драма?

А теперь – то, что греет душу любого тренера. С 12 по 16 марта в Казани прошли Всероссийские соревнования по спорту лиц с ПОДА (дисциплина – бадминтон). И знаете что? 76 спортсменов из 16 регионов. Собрались лучшие.

Но самое интересное для нас, тренеров, в другом. Абсолютным победителем турнира стала Гуреева Татьяна. Три золотых медали! Одиночный разряд (женщины), парный женский, смешанный парный – всё её.

Коллеги спрашивают: «Откуда девушка?». Отвечаем: МБУ САШ г. Чебоксары. Тренируем мы – Сергеев Г.В. и Иванов А.Ф. (заслуженные тренеры Чувашской Республики). И это не единичный случай.

Смотрите, как распределились медали у их воспитанников.

Таблица 1

Распределение медалей

Спортсмен	Дисциплина	Результат
<i>Паргеев Илья</i>	Одиночный разряд (мужчины)	<i>Золото</i>
<i>Паргеев Илья (с Ю.Степановым)</i>	Парный разряд (мужчины)	<i>Серебро</i>
<i>Паргеев Илья</i>	Смешанный парный разряд	<i>Серебро</i>
<i>Иванов Антон (с С.Шатровым)</i>	Парный разряд (мужчины)	<i>Золото</i>
<i>Иванов Антон</i>	Смешанный парный разряд	<i>Серебро</i>
<i>Иванов Антон</i>	Одиночный разряд (мужчины)	<i>Бронза</i>
<i>Шатров Сергей</i>	Одиночный разряд (мужчины)	<i>Серебро</i>
<i>Жаворонкина Мария</i>	Одиночный разряд (женщины)	<i>Серебро</i>
<i>Игнатъев Дмитрий (с Н.Беспаловым)</i>	Парный разряд (мужчины)	<i>Бронза</i>

Что это означает для вас, коллеги? А вот что:

1. Парабадминтон жив, развивается и даёт результат. Это не «физкультура для безнадёжных». Это *спорт высших достижений*.

2. В одном регионе, в одной спортивной школе, под руководством двух тренеров, подготовлена целая плеяда призёров всероссийского уровня. А значит, *это можно тиражировать*. Везде. В вашем городе, посёлке, регионе.

3. Спортсмены с ПОДА – это не «особенные дети», а бойцы. Они выходят на корт, выигрывают, забирают золото, серебро, бронзу. Они такие же, как все. Даже лучше: они умеют преодолевать.

Когда я вижу такие результаты, я говорю молодым тренерам: «Не бойтесь. Начинайте. Ваш первый ученик может стать следующим Паргеевым или Гуревой».



Заключение: с чего начать уже завтра?

Если вы чувствуете в себе силы и желание работать в этом направлении, ваш план действий прост:

1. *Найдите единомышленников.* Свяжитесь с региональной федерацией спорта лиц с ПОДА или с Всероссийской федерацией (ФПОДА). Там подскажут, где есть секции, или помогут организовать первую группу.
2. *Пройдите обучение.* Освежите знания по адаптивной физкультуре. Даже краткосрочные курсы дадут вам необходимую базу.

3. *Начните с малого.* Не ждите, пока у вас будет идеальный зал и 10 колясок. Найдите 1–2 энтузиастов, договоритесь о зале на пару часов и просто начните играть. Опыт придет только в процессе.

Парабадминтон – это не просто работа. Это возможность каждый день видеть настоящие человеческие победы. И в каждой из этих побед будет и ваша заслуга. Дерзайте!

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ : принят 4 дек. 2007 г. (с последующими изменениями и дополнениями).

2. Базовые требования предспортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (бадминтон)» : утв. распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 26 дек. 2016 г. № 558-р.

3. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» : утв. приказом Минспорта России от 11 янв. 2022 г. № 6 (с изм. от 17 мая 2023 г.).