

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                            | 2  |
| <b>Сергей Фролов.</b><br>Фехтование — это физические шахматы.          | 6  |
| <b>Людмила Васильева.</b><br>Чем больше делаешь, тем больше успеваешь. | 8  |
| <b>Сергей Семин.</b><br>Ставить перед собой цели и идти к ним.         | 12 |
| <b>Юлия Аверьянова.</b><br>Полеты во сне и наяву.                      | 16 |
| <b>Роман Нагоев.</b><br>Побеждать себя прежнего.                       | 21 |
| <b>Наталья Януто.</b><br>Самореализация на полную катушку.             | 23 |
| <b>Наиль Алимжанов.</b><br>Нельзя себя жалеть.                         | 27 |
| <b>Ислам Ибрагимов.</b><br>Спорт — жизнь со знаком качества.           | 29 |
| <b>Виктория Потапова.</b><br>У человека нет границ.                    | 32 |
| <b>Ирина Гордеева.</b><br>Синтез спорта и искусства.                   | 36 |



## Дорогие друзья!

Перед вами брошюра о спорте. Правда, читать о спорте не так интересно, гораздо интереснее им заниматься, смотреть выступления спортсменов или «болеть» за свою команду. Но в этой брошюре вы найдете много нового, ведь в ней рассказывается о видах спорта и о российских спортсменах с инвалидностью. Некоторые из них являются призерами Паралимпийских игр, а также чемпионами мира, Европы и России, а кто-то занимается спортом просто для себя, не ради высоких достижений.

Паралимпийские игры — это спортивные состязания, те же Олимпийские игры, но для людей с инвалидностью. Паралимпийские игры проводятся раз в четыре года, сразу после Олимпийских игр, в том же месте и в основном на тех же спортивных объектах. Зимние Паралимпийские игры проходят через 2 года после летних Паралимпийских игр.

Если корни Олимпийских игр берут начало из Греции, то Паралимпийские игры могут считать своей родиной Великобританию. После Второй мировой войны английский нейрохирург Людвиг Гутман начал использовать спортивные занятия в процессе реабилитации бывших фронтовиков, получивших повреждения спинного мозга. В 1948 году он решил организовать соревнования для своих спортсменов на колясках в Сток-Мандевильском реабилитационном госпитале; эти соревнования совпадали по времени проведения с Олимпийскими играми, которые проходили в Лондоне.

Четырьмя годами позже, в то же время, что и летняя Олимпиада в Хельсинки, в Англии снова состоялись Сток-Мандевильские игры. На этот раз к британским спортсменам присоединились спортсмены из Нидерландов. Так зародилось паралимпийское движение.

Официальные Паралимпийские игры впервые прошли в 1960 году в Риме, сразу после Олимпийских игр. В первой Паралимпиаде приняли участие около 400 спортсменов на инвалидных колясках, которые состязались в 8 видах спорта: стрельбе из лука, плавании, дартсе, снукере, фехтовании, баскетболе, настольном теннисе и легкой атлетике. С тех пор Паралимпийские игры стали проводиться каждые 4 года.

В 1976 году в Эрншёльдсвике (Швеция) состоялись первые зимние Паралимпийские игры. Тогда же, в 1976 году, в Торонто (Канада) в Паралимпийских играх стали участвовать спортсмены с различными видами инвалидности, не только спортсмены на колясках.

Многие до сих пор сомневаются, как же все-таки правильно говорить и писать: параолимпийский или паралимпийский? Это слово для русского языка по-прежнему относительно экзотическое, его еще нет во многих словарях.

Название первоначально было связано с термином параплегия (paraplegia: греч. *παρά* около + *plēgē* удар, поражение) — паралич обеих верхних или нижних конечностей, поскольку эти соревнования проводились среди людей с травмами и заболеваниями позвоночника. Однако с началом участия в играх спортсменов и с другими видами инвалидности, название было переосмыслено как «рядом, вне (греч. *παρά*) Олимпиады»; имеется в виду параллелизм и равноправие паралимпийских соревнований с олимпийскими.

Казалось бы, параолимпийский — просто и ясно. Тем не менее, закрепилось написание «паралимпийский», оно употребляется в официальных документах органов государственной власти, являясь калькой с официального названия на английском языке Paralympic Games.

Сейчас в Паралимпийских играх участвуют спортсмены с разными видами инвалидности, которых можно разделить на 6 основных групп:

- Ампутанты — атлеты, у которых частично или полностью отсутствует конечность или конечности.
- Спортсмены с церебральным параличом, т.е. со сложностями с передвижением.
- Спортсмены с повреждениями спинного мозга, в результате чего у них полностью или частично не функционируют конечности.
- Спортсмены с нарушениями зрения: с частичной или полной потерей зрения.
- Спортсмены с особенностями интеллектуального развития.
- «Les autres», что означает «другие» на французском, — спортсмены с установленной инвалидностью, но не вошедшие в другие 5 групп, например, спортсмены с рассеянным склерозом.

В своем виде спорта спортсмен соревнуется с другими спортсменами с таким же видом и степенью инвалидности.

Важным событием в паралимпийском движении стали летние Паралимпийские игры 1988 года, для проведения которых использовались те же объекты, на которых проходили Олимпийские соревнования. Так Паралимпийские игры стали тем грандиозным спортивным событием, каким они являются сегодня.

Сейчас в программу Паралимпийских игр входят 25 видов спорта: 20 видов — в летние и 5 — в зимние игры.

Соревнования по одним видам спорта проходят по тем же правилам, что и на Олимпиаде, в других видах спорта, например, в большом теннисе и футболе правила немного отличаются. Некоторые виды спорта, такие как бочча и голбол, входят только в Паралимпийские игры, в списке Олимпиады их нет.

Не во всех видах паралимпийского спорта соревнуются спортсмены, представляющие все 6 основных категорий с разными видами инвалидности. Так, соревнования по дзюдо и голболу проводятся только среди спортсменов с нарушениями зрения, соревнования по футболу 7x7 — только среди спортсменов с церебральным параличом, тогда как в плавании и легкой атлетике представлены все категории спортсменов.

Зимние Олимпийские игры 2010 года в Ванкувере способствовали большей информированности нашего общества о жизни людей с инвалидностью. Во время трансляции Паралимпийских игр россияне едва ли не впервые увидели, как идут по трассе незрячие горнолыжники, что такое следж-хоккей, на что способны лыжники без ног. После победного выступления наших паралимпийцев, получивших 38 медалей, в том числе 12 золотых, и первое место в общекомандном зачете, о спортсменах с инвалидностью, которые защищали честь нашей страны, говорили с уважением и гордостью.

Хочется надеяться, что теперь детям и молодым людям с инвалидностью будет легче попасть в бесплатную спортивную секцию и найти «свой» вид спорта. Даже если высоких спортивных достижений они не добьются, в их жизни будет больше адреналина, драйва, появятся новые

друзья. В конце концов, девиз Олимпийских игр: главное — не победа, а участие.

Для многих героев этой книги спорт стал спасением, вернул волю к жизни, заставил поверить в себя. Не все они — паралимпийцы, но все — увлеченные спортом люди.



**Они — смогли, и вы — сможете!**



## Фехтование — это физические шахматы

*Сергей Фролов, мастер спорта по фехтованию на коляске.*

### Спорт в моей жизни

У меня много профессий. Первая моя специальность — помощник машиниста. Работал не так долго, через какое-то время получил травму и потерял ногу, пришлось привыкать к новым условиям жизни, адаптироваться, получать новую профессию, пошел учиться по специальности «оператор ЭВМ-бухгалтер». Окончил Сергиево-Посадский техникум с красным дипломом. Потом захотел получить высшее образование, поступил в Московский государственный социально-гуманитарный институт. Во время учебы в институте в моей жизни появился спорт — фехтование на колясках.

До 2005 года в России такого вида спорта, как фехтование на колясках, не было вообще. В том, что он у нас появился и успешно развивается, заслуга моего тренера — Елены Борисовны Белкиной. Сама в прошлом фехтовальщица, она узнала о существовании этого вида спорта и поехала в Грецию на Паралимпийские игры 2004 года с видеокамерой. Отсняла много материала, познакомилась со спортсменами, с тренерами, привезла технические правила и регламенты и начала с нуля создавать сборную

России по фехтованию на колясках. Когда Елена Борисовна пригласила меня заниматься фехтованием, я решил попробовать. Теперь я понимаю, что это для меня был уникальный шанс попасть в сборную. Сейчас, например, конкуренция среди спортсменов в нашем виде спорта очень высокая, и новичку здесь делать нечего.

Я окончил институт по специальности юрист и поступил в магистратуру Института физкультуры. Хочу быть тренером по фехтованию.

## Почему выбрал этот вид спорта

В России фехтование — не самый популярный вид спорта. На соревнования публика практически не ходит. А, например, в Италии и Франции собираются полные трибуны, билетов не достать.

Фехтование — очень непростой вид спорта, очень благородный, интеллектуальный, который пришел, можно сказать, из глубины веков. За рубежом его называют физическими шахматами. Здесь побеждают в итоге мозгами, только за счет физических данных и настроения соперника не одолеть. Необходим опыт, годы и годы тренировок и выступлений.

Чтобы в фехтовании достичь высокого уровня, надо обладать умом шахматиста, выносливостью марафонца, координацией гимнаста, реакцией каратиста и точностью снайпера. Этот список можно продолжать, и все это правда. Предварительный тур — пять или шесть боев, а потом уже по их итогам идут бои на выбывание. Поединок на выбывание — это три отрезка по три минуты и по минуте перерыв между ними.

Фехтование на колясках — недешевый вид спорта. Нужны коляски, комплект формы, оружие, подиум и другое специальное оборудование. И хотя это оборудование с высокой степенью защиты, травмы иногда бывают. Самые опасные травмы происходят при поломке клинка, когда укол наносится сломанным оружием.

## Мои достижения

Я — член сборной команды России по фехтованию на колясках. Серебряный призер Чемпионата мира 2010 года в командных соревнованиях на рапире. Бронзовый призер Чемпионата мира 2010 года в личных соревнованиях на сабле. Победитель и призер этапов Кубка мира в командных соревнованиях, призер этапа Кубка мира в личных соревнованиях. Чемпион Москвы 2006, 2008 и 2009 гг. и чемпион России 2007 и 2008 гг.

В мировом рейтинге я иду 10-ым по фехтованию на сабле и рапире среди мужчин в моей категории. Я выступаю в категории А — это преимущественно ампутанты и спортсмены с ДЦП, которые имеют здоровую

спину. Обычно спортсмены этой категории могут самостоятельно передвигаться.

Я выступал на многих международных соревнованиях, фехтовал со многими соперниками, смотрел много боев. Например, самая сильная в мире сейчас — команда Китая, которая выигрывает практически все соревнования, в которых участвует. По слухам, они работают как сумасшедшие, по 3–4 тренировки в день. И фехтуют как роботы: с сумасшедшей скоростью и отточенной техникой. Без эмоций, без ошибок. Но мне больше нравится команда Франции. Они берут немного другим: техникой, хитростью, характером, настроем. Они более эмоциональные, они соперника не перебарывают, а переигрывают.

### Что мне дает спорт

Спорт — это здоровье, это развитие. После травмы я не знал, куда себя деть, как себя применить. Была куча свободного времени, и я не знал, как его занять. В этот момент человеку нужно найти какое-то увлечение, какое-то занятие, которое поможет ему переключиться, найти в себе силы вернуться к полноценной жизни. Для меня таким занятием стал спорт. Если раньше я не знал, чем себя занять, то сейчас моя жизнь стала очень насыщенной: учеба в университете, тренировки, соревнования, показательные выступления, другие дела в Федерации фехтования на колясках. Дел столько, что времени ужасно не хватает. Моя мама живет в Московской области, на машине всего полтора часа ехать. Но дома я бываю, к сожалению, очень редко: не чаще, чем раз в два месяца. Нет времени, не могу вырваться!

## Чем больше делаешь, тем больше успеваешь

**Людмила Васильева, мастер спорта международного класса по фехтованию на колясках.**

### Спорт в моей жизни

Я окончила Московский государственный социально-гуманитарный институт. Но по специальности — редактирование — я не работаю, занимаюсь спортом, это сейчас мое основное занятие, можно сказать, моя профессия. Я — член сборной России по фехтованию на колясках. Спорт занимает практически все мое время. При таком графике тренировок — четыре раза в неделю по четыре часа — заниматься чем-то еще просто



невозможно. Физические нагрузки приличные, хотя это и не силовой вид спорта. Если хочешь добиться серьезных результатов, приходится тратить много времени. Допустим, наш тренер требует, чтобы мы после тренировок анализировали бои, вели дневник занятий, а дома каждый день делали разминку. То есть постоянно надо заниматься совершенствованием. Помимо тренировок, сборов и соревнований, мы принимаем участие в различных мероприятиях, устраиваем показательные выступления. У нас очень насыщенная жизнь!

### Почему я выбрала этот вид спорта

Я — инвалид 1-ой группы с детства, передвигаюсь на коляске. Спортом раньше особо не увлекалась. Пробовала уча-

ствовать в гонках на колясках, но мне не очень понравилось. Там сила нужна, это грубоватый спорт для меня. А когда я поступила в Московский государственный социально-гуманитарный институт, к нам пришла тренер и пригласила заниматься фехтованием на колясках. Я попробовала, и мне понравилось. Заинтересовало то, что этот вид спорта очень разносторонний. Тут нужна и хорошая физическая форма, и быстрая реакция, и ум изворотливый, и психологическая устойчивость. Нужно уметь управлять своими эмоциями. Ты ведь с противником играешь, стараешься ввести его в заблуждение, чтобы он не догадался, как ты будешь атаковать. Нужно и себя не выдать, и за противником наблюдать.

Мои родители всегда были «за», лишь бы ребенок, то есть я, увлекался чем-то. Ведь фехтование — это развитие физическое и интеллектуальное, возможность мир посмотреть и способ адаптации в обществе.

Фехтование на колясках — «возрастной» вид спорта. Им можно заниматься и в 70, и в 80 лет. К нам, например, на тренировки приходят ветераны фехтования. На дорожке им уже сложно с молодыми соревноваться, а руки-то движения помнят, защиту автоматически ставят. Если у человека хорошая техника, он может одними пальцами фехтовать. Мы у них учимся. Это уникальный спорт!

У здоровых фехтовальщиков больше дистанция между соперниками, они могут сближаться, расходиться. А мы садимся в жестко закрепленные коляски на расстоянии вытянутой руки, и уже никуда не убежишь. Ты должен очень быстро работать оружием, чтобы нанести укол и защититься от оружия соперника. Работаешь без передышки, и вся нагрузка идет на руку.

## Мои достижения

На Чемпионатах России я выступаю с 2005 года и все эти годы занимаю первое место в категории Б. С мировых соревнований я уже привезла две серебряных и семь бронзовых медалей. На Паралимпийских играх 2008 года я стала четвертой. В мировом рейтинге у меня 5–6 место. Все награды я бережно храню. У меня дома есть специальная полочка, где стоят кубки, медали. Я ее называю «полочкой гордости».

Я считаю, что достижения нашей команды очень серьезные, ведь в России этот вид спорта появился всего четыре года назад. И за это время мы сумели ворваться на мировую спортивную арену, начав буквально с нуля.

На мировых турнирах, как правило, соперники всегда одни и те же, новички появляются редко, в основном все соперники очень опытные, фехтуют много лет, выигрывать у них всегда сложно. Так, например, я в нескольких турнирах встречалась с одной и той же спортсменкой из Франции. Каждый раз это был бой за медаль. Я никак не могла у нее выиграть, но с каждым турниром сокращала разрыв в счете. Сначала счет был 15–10 в ее пользу, потом 15–12, затем 15–13, и, наконец, перед Паралимпиадой я выиграла! Это придало мне уверенности, и в следующий раз, уже на Паралимпийских играх, мне тоже удалось ее победить. Теперь, можно сказать, я «подобрала к ней ключик».

Сейчас в мировом фехтовании на колясках лидируют спортсмены из Китая и Гонконга. Мне кажется, они фехтуют очень красиво, у них очень хорошая техника. Как говорится, им и проиграть не стыдно. Даже если проиграл, все равно ты у них учишься, каждый бой с таким соперником —

еще и тренировка. Но думаю, скоро мы и с ними справимся! А есть спортсмены, которые выигрывают за счет агрессии, с криками на тебя бросаются, иногда после такого поединка уходишь с дорожки весь побитый и в синяках, даже если выиграл.

Вообще мы живем от Паралимпиады до Паралимпиады. Главное событие, к которому мы сейчас готовимся — Паралимпийские игры в Лондоне. Естественно, хотим, чтобы как можно больше российских спортсменов попало на Паралимпиаду, и очень рассчитываем на медали.

## Что мне дает спорт

В спорт каждый приходит за своим. Кто-то — просто для общения, для адаптации и социализации, а кто-то — ради победы. Для чего пришла я? Наверно, если бы у меня ничего не получалось, я бы фехтованием не стала заниматься. То есть мне интересен результат. Потому что и до спорта я была вполне адаптированным человеком, по миру ездила. В детстве я занималась вокалом, пела в хоре ЮНЕСКО.

Занятия спортом дисциплинируют человека, заставляют его жить в каких-то рамках. Когда мы в институте приглашали ребят заниматься фехтованием, были многие, которые отказывались. Они объясняли это так: «Сейчас у меня есть свободное время, а если я начну заниматься спортом, у меня свободного времени не будет». В итоге те, кто пришел в спорт, и институт закончили лучше, и в спорте достигли многого, и по миру ездили, и время на все остальное у них тоже осталось. То есть чем больше делаешь, тем интереснее становится жизнь, и тем больше хочется сделать. А чем больше ты пытаешься сделать, тем больше получается.

## Фехтование на колясках

*История фехтования на колясках начинается с 1950-х годов, с самого начала паралимпийского движения. Идея этой спортивной дисциплины была предложена Людвигом Гутманом, вдохновителем первых игр для спортсменов с инвалидностью. В 1960 году фехтование было включено в программу первых Паралимпийских игр в Риме.*

*В отличие от классического фехтования, бой ведется в статичном положении: коляски спортсменов жестко зафиксированы на определенном расстоянии. Для каждой пары спортсменов это расстояние разное. Тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен*

*держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки.*

*И мужчины, и женщины разыгрывают личное и командное первенство по рапире и шпаге, соревнования по сабле проводятся только среди мужчин. У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность такая же, как в обычном фехтовании, у шпажистов — все тело выше пояса. Попадания регистрируются с помощью электрофиксатора.*

*На дорожке длиной 4 метра специальными конструкциями, на определенном расстоянии друг от друга и под определенным углом жестко фиксируются коляски. Так же как в обычном фехтовании, используется электрофиксатор для регистрации уколов. Экипировка спортсмена-паралимпийца — оружие, костюм, маска, комплект защиты, такие же, как в обычном фехтовании. Фехтовальщики, у которых значительно ослаблены руки, могут, при наличии разрешения классификационной комиссии, привязывать оружие к руке.*

*Принадлежность к той или иной категории определяется характером инвалидности и связанной с ним степенью подвижности спортсмена. Так, один класс объединяет спортсменов с ампутацией нижних конечностей и церебральным параличом, другой класс — спортсменов с травмами грудного отдела позвоночника, и еще один класс — фехтовальщиков с травмами шейного отдела позвоночника.*

## Ставить перед собой цели и идти к ним

**Сергей Сёмин, мастер спорта по стрельбе из лука.**

### Путь в спорт

Я являюсь инвалидом первой группы. В 2003 году получил травму позвоночника и с тех пор передвигаюсь на коляске. До этого случая я серьезно занимался футболом. В 8 лет я попал в юношескую команду, к 15 годам дело шло уже к профессиональному футболу. Но травма нарушила все планы: футбол остался в прошлом. Выписавшись из больницы, я все время проводил дома. Нередко оставался один и много размышлял о прожитой жизни. Но я старался смотреть только вперед, за это я благодарен футболу. Вообще спорт закаляет характер, потому что в нем часто бывают взлеты и падения, но, несмотря ни на что, если ты упал, НУЖНО вставать и идти дальше, ведь завтра тебя ждет другая игра, и тебе нужно к ней быть готовым. Так и в жизни. Я упал, но нужно идти вперед.



Окончив школу на дому, я решил получить высшее образование. Я прекрасно понимал, что человеку на коляске будет очень трудно учиться, а дальше и работу надо искать. Поэтому я выбирал будущую профессию исходя из своих физических возможностей. И решил, что идеальная работа для колясочника — программист. Тем более что я «дружил» с математикой. Но в техникум меня не взяли, так как там была только очная форма обучения, а здание не было оборудовано для колясочников. Но у меня был запасной вариант — это юридический. Я не ставил перед собой цели быть знаменитым юристом, мне было просто интересно разбираться в законах, правильно их трактовать. И на коляске тоже вполне возможно работать юрисконсультантом.

Я поступил в Юридический колледж Российской секции Международной полицейской ассоциации, где для меня разработали индивидуальную программу обучения. Мне привозили книги, учебники, другую необходимую для обучения литературу, но мне, к сожалению, нужно было во всем разбираться самостоятельно. Я составлял список вопросов, и преподаватели, приезжая ко мне на дом, разъясняли мне все, раскладывали по полочкам. Так и пролетело 3 года обучения.

Во время моего обучения и сидения под домашним «арестом», я заинтересовался психологией. Читал книги, начал рассуждать по-взрослому, ставить перед собой серьезные цели в жизни и стараться всеми возможными способами достигать их. На первом курсе Юридического колледжа я узнал о Московском государственном социально-гуманитарном институте, где учатся люди с инвалидностью, и поставил себе цель туда поступить. Более того, я понимал, что мне пора самому как-то реализовываться в жизни и выходить из-под опеки родителей. И, поступив в московский ВУЗ, я убью двух зайцев сразу: начну самостоятельную жизнь и получу высшее образование. Эта цель достигнута. На данный момент я — студент 4 курса юридического факультета МГСГИ.

Уже став инвалидом-колясочником, я не мог просто так бросить спорт. Однажды я увидел по телевизору, как люди на колясках едут по трассе наперегонки. Так я узнал, что есть различные виды спорта для людей на колясках. Так как я с детства играл в настольный теннис, и у меня неплохо получалось, я решил попробовать играть в новом для себя положении — сидя. Через некоторое время я даже выиграл несколько турниров по настольному теннису в Тульской области. Также я участвовал в гонках на колясках, в общем, старался вести активный образ жизни. После поступления в МГСГИ мой спортивный кругозор расширился. Я начал заниматься армрестлингом, фехтованием, продолжал заниматься настольным теннисом, но больше всего меня заинтересовала стрельба из лука.

## Почему выбрал этот вид спорта

Стрелков из лука называют лучниками. Олимпийский и паралимпийский вид спорта, в принципе, ничем не отличаются, разница только в том, стоит лучник или сидит на коляске. Мишени, условия, правила и луки абсолютно те же. Есть два вида лука: блочный и классический. Я стрелял из блочного лука. Конечно, сначала нам дали обычные луки, для новичков, и все равно было трудно растягивать их с непривычки. Потом начал привыкать и после полугода занятий растягивал лук около 28 кг (это сила растяжения тетивы). Можете себе представить, какая идет нагрузка на мышцы спины и рук, если делаешь за тренировку около 130–150 выстрелов? Хотя стрельба из лука и менее травмоопасный вид спорта, чем остальные, но все же можно получить травму, если не делать разминку и не готовить мышцы перед тренировкой.

Мне нравилось стрелять, и у меня неплохо получалось. В стрельбе есть большой психологический аспект — работа над собой. Если не

сможешь справиться с собой, когда у тебя осталась последняя стрела, и тебе нужно попасть только в 10-ку, то не видать тебе места, на какое ты рассчитываешь. В этом и есть вся сложность данного вида спорта. По-своему он интересен. Главной моей сложностью во время стрельбы было непроизвольное подергивание ног, это и стало причиной ухода из этого вида спорта. С ногами, которые могут неожиданно сделать какое-либо движение, результатов высоких не будет. Просто заниматься для себя меня не устраивало. Тренировки требуют много времени. Зачем тратить время впустую, когда можно потратить его, например, на построение карьеры. Что я и выбрал.

## Мои достижения

Я выступал на чемпионатах Москвы и на чемпионатах России. На чемпионате России в 2009 году я выполнил норматив мастера спорта, но занял лишь четвертое место, а чтобы попасть сборную России и поехать на международные соревнования, надо войти в тройку финалистов.

## Что мне дает спорт

Как я уже говорил, в первую очередь спорт закаляет характер человека, дает ему силы, дает возможность идти дальше. Я привык перед собой ставить цели и к ним идти. Спорт не давал мне отступить от поставленной задачи. Это как в армии, только командир ты сам себе. Отдавая себе приказ, ты обязан его выполнить. Хотя я и не служил в армии, но придерживаюсь подобных понятий. Вот, поставил цель поступить в Юридический колледж — поступил и закончил, поставил цель поступить в московский институт — поступил и уверен в благополучном окончании, поставил цель приобрести автомобиль — приобрел. Многие называют инвалидов людьми «с ограниченными возможностями». На самом деле у человека возможности безграничны, вне зависимости от того, на коляске ты передвигаешься или нет. Сам человек ставит себе ограничения. А упорство, терпение, решительность, целеустремленность и оптимизм мне дал спорт. Одним словом, когда у меня останутся последние деньги, то на них я куплю кошелек.

## Стрельба из лука

*Первые состязания по стрельбе из лука среди спортсменов на колясках вошли в первые Сток-Мандевилльские игры. Одной из самых волнующих страниц в истории стрельбы из лука стала церемония открытия*

Олимпийских игр в 1992 году в Барселоне, когда испанский лучник-паралимпиец Антонио Реболло горячей стрелой зажег огонь в олимпийской чаше.

В паралимпийской стрельбе по мишеням используют два вида лука: классический (олимпийский) и блочный. Стрелы для соревнований сделаны из карбографита с алюминиевой трубкой внутри. Наконечники стрел стальные.

Мишень разделена на десять концентрических кругов пяти цветов: желтый в центре, далее — красный, голубой, черный и белый. Диаметр мишени зависит от дистанции и меняется от 122 см на 90 м, до 40 см на 18 м. Попадание в центр дает 10 очков, в самую крайнюю окружность — одно очко. Стрелы и мишени паралимпийцев не отличаются от тех, что используются в соревнованиях обычных лучников.

В программу Паралимпийских игр входят одиночные, парные и командные состязания, причем процедура судейства и подсчет очков идентичны применяемым на Олимпийских играх. Кроме того, стрельба из лука — единственный вид спорта, где спортсмены с инвалидностью могут стрелять в общем зачете. Стрельба ведется на дистанциях 90, 70, 50 и 30 м у мужчин, и на дистанциях 70, 60, 50 и 30 м у женщин. На каждом рубеже стрелок выпускает по 36 стрел.

В стрельбе из лука соревнуются спортсмены с различными ограничениями двигательных функций. Лучники делятся на три функциональных класса: один класс объединяет спортсменов, которые не имеют нарушений функций рук, но у которых в ногах диагностируется определенная степень потери силы мышц, а также недостаток координации и подвижности суставов. Спортсмены этого класса могут соревноваться по выбору: стоя на полу или сидя на обычном стуле. В следующий класс входят спортсмены, которые соревнуются на коляске, так как имеют функциональное нарушение рук и ног. И еще один класс — спортсмены, использующие коляску в повседневной жизни.

## Полеты во сне и наяву

**Юлия Аверьянова, пилот-парашютист.**

### Почему выбрала этот вид спорта

Я — инвалид с детства, у меня с рождения нет левой руки по локоть, а остальное все в порядке. Спорт был в моей жизни всегда — и лыжи, и

коньки. Парапланеризмом я начала заниматься лет 10 назад. Но, на самом деле, летать хотелось всегда. Сначала были мысли об управлении самолетом, но это для среднего человека довольно сложно реализуемый проект, хотя бы по финансам. В парашютный спорт попробовала сунуться, но там допуск дает врачебно-летная комиссия, и никто не хотел брать на себя ответственность. Но с инструктором в паре я прыгала. Тот момент, когда нужно выйти из самолета — не просто выпасть, а оттолкнуться, сознательно сделать шаг наружу — интересный... Скажем так, бодрит. Этот инструктор и познакомил меня с парапланеристами. Тогда в России этот спорт только начинался, и ограничений никаких не было: просто команда энтузиастов.

Параплан — это мягкое крыло, сшитое из специальной ткани. В свернутом состоянии он просто укладывается в рюкзак, и его можно нести на плечах. Чтобы полететь, параплан раскладывают, к нему пристегивается подвесная система, то есть кресло пилота. Первый раз я полетела на параплане с инструктором. Инструктор передал мне управление, чтобы понять, смогу ли я с этим справиться физически. Смогла, и тогда решили, что я буду учиться летать самостоятельно. Правда, наземная подготовка у меня заняла намного больше времени, чем у других пилотов: мне сложнее было научиться управлять крылом, выводить его в полетное положение.

У каждого пилота параплана — а я считаюсь пилотом сверхлегкой авиации — есть летная книжка. В нее пилот должен записывать полетные часы, выполненные задания, погодные условия и прочее. Когда начинаешь летать, все аккуратно записываешь, считаешь не то что часы — минуты полета. А потом уже не до этого... К сожалению, я летную



книжку свою давно не доставала. Поэтому даже не знаю, какой у меня налет. В соревнованиях не участвовала, так что я не спортсмен, а пилот-любитель, летаю исключительно для своего удовольствия.

А удовольствие, конечно, есть. Сформулировать свои ощущения в полете очень сложно, на земле таких слов нет. Но это именно ощущение полета, чувство свободы. Те самые полеты во сне и наяву... Но тишины наверху нет, ведь скорость полета около 40 км в час, и набегает поток воздуха постоянный. Во сне я сейчас тоже летаю: иногда на парашюте, а иногда как в детстве — оттолкнусь от пола и кувыркаюсь под потолком.

## Спорт в моей жизни

Сначала я летала на клубном парашюте, потом приобрела свой. Вообще, этот спорт недешевый, по затратам сравним с горными лыжами.

У меня есть специальный протез для полетов, а в быту я обхожусь без протеза. Первый протез у меня был стандартный. Когда я его примеряла, то все время пробовала руки вверх тянуть. Доктор спрашивал: «Что, яблоки будете собирать?». Я отвечала: «Нет, с парашютом прыгать». Тогда еще у меня была идея про парашютный спорт. Врач сделал страшные глаза.

У меня очень короткая культя, и протез пару раз слетал прямо в воздухе. И я аккуратно перехватывала управление в одну руку и садилась за кусты, чтобы инструктор не увидел и не отстранил от полетов.

Решение подсказал случай. Как-то рано утром я собиралась на полеты, спешила, схватила снаряжение, все бегом, ребята на машине ждут. Приехали, пристегиваю подвесную систему и вдруг понимаю, что забыла свою главную запчасть, то есть протез. Что делать? Погода хорошая, летать хочется, и ведь не попросишь ни у кого займы. В общем, надела я куртку и под манжету подстегнула стропу управления. Все получилось, и так пришла идея специального протеза. И потом мне сделали такую конструкцию, выглядит она довольно устрашающе, зато — функциональная.

Сейчас мы летаем в Подмоскowie. Есть поле, с которого нас пока не прогоняют. Под Москвой для полетов трудно найти подходящую площадку, где не проходят глissады аэропортов, закрытых зон много. Обычно мы летаем по выходным, если погода позволяет. Конечно, мы очень зависим от погоды. Не должно быть сильного ветра, не должно быть дождя. Температура воздуха — не ниже минус 10 градусов. Никакой стационарной базы у нас нет, просто приезжаем на машинах, ставим зонтики, тенты, раскладываем оборудование. Так как гор под Москвой

нет, то приходится для старта использовать лебедку. К параплану привязывается трос, пилот разбегается, оператор на лебедке дает тягу, и за счет этого параплан набирает высоту, примерно 300 метров, и там пилот отстегивается от троса. Потом пытаешься поймать восходящий поток, его обработать, примерно так, как это делают парящие орлы. Если повезло, и поймал поток, можно подняться на километр, на два, а потом отправиться на маршрут. Если это соревнования, то в пункте приземления тебя встречает специальная группа, а если обычный полет — приземляешься, находишь ближайшую деревню или выходишь на дорогу. Из Подмоскovie всегда можно выбраться на автобусе или на попутках. Если летаешь в экзотической местности, то выбираться приходится поразному: и на ишаках, и на тракторах.

Мы постоянно куда-то выезжаем. Есть база на Кавказе под Пятигорском, можно поехать в Крым, можно — в Турцию, местечко называется Олудениз. Там точка старта находится на высоте 2 тыс. метров. Спускаешься к морю, пролетаешь над водой и садишься на пляж. Туда в основном ездят для прохождения курса управления парапланом в нештатных ситуациях. То есть пилот сам нештатные ситуации создает и учится из них выходить. Происходит это над водой, а падение в воду более безопасно. Тем более, что местные турки там всегда с лодками дежурят и спасают упавших парапланеристов по спекулятивной цене.

Я однажды там тоже приводнилась. Отрабатывала над морем спираль — снижение во вращении. Вода сверкает, блики: если смотреть в воду, совершенно невозможно оценить высоту. И я со всем снаряжением булькнула в море. Меня выловили турки, потом отругал инструктор, затем я высушила снаряжение и пошла летать снова. Но вообще я летаю аккуратно, инцидентов серьезных не было, посадка в шиповник, думаю, не считается.

Мои родители привыкли к тому, что я летаю. Они знают, что я пилот аккуратный, на рожон не лезу. Но когда начинала — ничего им не говорила. Сообщила постфактум. Сказала: «Мама, познакомься, вот мой параплан, я на нем уже летала, я жива, все в порядке». То есть поставила перед фактом, и маме это было проще воспринять.

У нас в России людей, которые активно занимаются парапланеризмом, не так много. Это не очень распространенный вид спорта, в принципе мы все друг друга знаем. Парапланеристов с инвалидностью у нас практически нет. Слышала, что в Крыму мужчина без ноги летает. За границей таких случаев намного больше. Я знакома с парнем из Англии, который летает без руки. Также там летает на параплане много колясочников, у

них вместо подвесной системы — специальная коляска, на которой они разгоняются, и дальше идет стандартное управление. Там просто к этому отношению другое, и у инвалидов возможностей больше.

## Что мне дает спорт

Спорт — это и новые знакомства, и круг друзей и единомышленников, это удовлетворение, когда понимаешь: я это могу. Я занимаюсь этим не для того, чтобы что-то кому-то доказать, не ради результата. Параплан для меня — любимое дело, которое доставляет удовольствие. Я очень благодарна моим родителям, потому что они никогда не ставили мне никаких барьеров, ничего не запрещали. Хочешь — пробуй.

Никогда не надо думать, что мы чего-то не можем. Мы можем все. Нужно только творчески подойти к решению задачи и набраться терпения, потому что людям с инвалидностью может понадобиться для достижения цели больше времени, надо приложить больше усилий и больше настойчивости. Но если есть желание — нужно не бояться и пробовать.

## Парапланеризм

*Не олимпийский и не паралимпийский вид спорта. Параплан (от слов парашют и планирующий) — безмоторный сверхлёгкий пилотируемый летательный аппарат, планёр с мягким крылом, которое надувается через воздухозаборники набегающим потоком воздуха.*

*Параплан состоит из крыла (купола), к которому через стропы и свободные концы (лямки) крепится подвесная система (кресло пилота). Подъёмная сила возникает благодаря обтеканию профиля крыла встречным потоком воздуха.*

*Параплан является самым легким (5-7кг) и, пожалуй, самым доступным для освоения среди пилотируемых летательных аппаратов.*

*В отличие от прыжков с управляемым парашютом, парапланеризм — это настоящий полет на крыле с использованием энергии восходящих потоков воздуха: термических (возникающих от разницы температур воздуха и поднимающихся от нагретой земли воздушных масс) и динамических (возникающих при столкновении ветра с препятствием, чаще всего горой). Также для первоначального набора высоты и выхода в зону термических потоков используется затяжка на лебёдке.*

*Чаще всего пилоты стартуют на склонах холмов, сопок или гор, строго против ветра, и, набрав достаточную высоту в восходящих потоках, уходят на маршрут, используя попадающиеся по пути термические потоки.*

*На соревнованиях пилоты пролетают многокилометровые дистанции, при этом нужно пролететь по заданному заранее маршруту, над указанными ППМ (поворотными пунктами маршрута), и прилететь на финишную площадку раньше других спортсменов.*

## Побеждать себя прежнего



**Роман Нагоев, тренер по теннису на колясках.**

### Спорт в моей жизни

Я стал инвалидом в 10 лет, после автомобильной аварии мне ампутировали левую голень. Года три лежал по больницам: сначала лечили, потом устраняли последствия неправильного лечения. Я вернулся в свой класс на протезе, закончил школу. Отец мой погиб, финансовое положение в семье было трудное, и после школы я пошел работать. Как раз в это время в моей жизни появился большой теннис. Мы с одной девушкой познакомились в больнице, она занималась теннисом на колясках. Мне стало интересно, я посмотрел тренировку — понравилось. Начал заниматься в клубе «Икар». Это был конец 1990-х годов.

Спортивные достижения у меня скромные: в конце 1990-х годов я выиграл юношеский турнир по теннису на колясках. Еще, у меня третий разряд по плаванию. Спорт играет в моей жизни очень большую роль. Начнем с того, что сейчас это не только мое увлечение, это — моя работа.

Я — директор муниципального учреждения Спортивный клуб для инвалидов «Ковчег», г. Дмитров Московской области. Придя в клуб, я решил развивать теннис на колясках, поскольку сам им занимался. Сначала набрали группу взрослых, потом пригласили группу детей из Дмитровского интерната. С ними сейчас занимается тренер сборной России

по теннису на колясках Ольга Мурина. Этой весной мы ездили с ребятами в Уфу на Чемпионат России по теннису на колясках, и один из наших воспитанников стал чемпионом России в парном разряде.

## Почему выбрал этот вид спорта

Большой теннис — красивая, азартная, интересная игра. Это не просто перекидывание мячика через сетку. В нее интересно играть, там много тонкостей. В теннисе ты можешь выиграть, даже когда противнику до победы над тобой остался всего один мяч. Битва идет от начала до самого конца. Пределов совершенства для теннисиста нет. Есть спортсмены с инвалидностью, которые благодаря своей технике выигрывают у здоровых теннисистов. Единственная сложность для теннисиста на коляске заключается в том, что спортсмен, стоящий на ногах, может поднять руку выше и «погасить» удар, такие удары сверху вниз брать сложно. Очень важна и тактика: противника надо побеждать не просто силой удара, а еще и пытаться его переиграть.

Вообще, заниматься спортом интересно, когда есть тренер. Потому что ты не упираешься в свои ошибки, которые ты сам не способен увидеть, а все время двигаешься вперед, к новым уровням техники и мастерства.

Теннисисты используют специальные коляски — с большим развалом колес, очень маневренные, сверхлегкие. Спортсмены играют обычными ракетками, размеры корта, высота сетки — все то же, что и в обычном теннисе. Отличие только одно: теннисист на коляске имеет право отбить мяч после второго отскока, причем даже за пределами площадки.

## Что мне дает спорт

Когда в жизни что-то случается, и ты становишься инвалидом, в этот момент главное — понять, что жизнь не кончилась. Придется, конечно, осознать, что с прежней жизнью надо попрощаться — прошлого не вернешь. И не надо задаваться бессмысленными вопросами: «За что это мне? Почему именно я, а не кто-то другой?». Просто такая судьба. Надо понять, что можно жить по-другому, по-новому, жить полной жизнью и получать от жизни удовольствие. И спорт может в этом помочь. Когда начинаешь заниматься спортом, ты слаб, ничего не можешь, ничего не получается. Но время идет, ты тренируешься, работаешь, и — динамика налицо, ты становишься сильнее, выносливее. Даже если у тебя нет спортивных побед, все равно, ты побеждаешь себя прежнего. Спорт дарит уверенность в себе — то, что ты теряешь, когда получаешь травму.

## Большой теннис на колясках

Основателями этого вида спорта являются американцы Ренди Сноу и Рик Пальнерфри. На Паралимпийских играх 1988 года в Сеуле прошли первые показательные выступления теннисистов на колясках. На Паралимпиаде 1992 года в Барселоне теннис на колясках был включен в официальную программу соревнований.

В теннис на колясках играют мужчины и женщины, как в одиночном, так и в парном разрядах. К игре допускаются спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата (например, с травмами и заболеваниями позвоночника, с ампутацией нижних конечностей, с ДЦП и т.д.).

Размеры площадки и правила игры те же, что и в большом теннисе. Единственное отличие — теннисистам на колясках разрешено два касания мяча о корт, причем первое должно быть в пределах корта, а второе может быть за пределами корта.

## Самореализация на полную катушку



**Наталья Янута, мастер спорта по арм-спорту.**

### Спорт в моей жизни

Я — инвалид, передвигаюсь на коляске. Инвалидность получила после тяжелой автоаварии. До этого заведовала хозяйством на авиационном заводе, была замужем, растила сына. Работа мне нравилась, я собиралась

поступать на технический факультет, вела нормальную жизнь. А в 2001 году случилась авария, и — все. Реанимация, расставание с мужем, причем прямо в реанимационном отделении, лекарства, врачи, больницы, инвалидная коляска. У меня высокое поражение спинного мозга: ноги полностью парализованы. Первые годы после аварии я провела дома. Но для меня бездействие невыносимо. Я по натуре трудоголик, без дела сидеть не могу, поэтому я находила разные занятия: для церкви перепечатывала

тексты на старославянском, начала заниматься бисероплетением. Делала поделки из бисера, плела картины, иконы. Причем, я тогда ничего про это не знала — всему училась сама. Уже потом стала какие-то книжки, журналы читать.

Позже я нашла общество инвалидов, и они меня пригласили на спартакиаду. Там я увидела, как живут инвалиды, на чем ездят, каким спортом занимаются. Но спорт в моей жизни появился позже. Я тогда часто в больницах лежала, то с почками, то с легкими. И решила начать делать физические упражнения, просто, для укрепления здоровья. Руки разрабатывала, плечевой пояс, пыталась с весом работать. У моего брата была старая ржавая гантель 5-ти кг. Когда я решила поднять эту гантель впервые, то еле ее от пола оторвала, и рухнула назад вместе с ней и своей коляской. Слабая была, и весу во мне было 46 кг. Сейчас я уже каждой рукой выжимаю по 25 кг и штангу поднимаю весом 50 кг.

Потом я стала ездить на соревнования по армспорту, встречаться со спортсменами. Они видели мое желание и помогали. Я ведь самоучка, ничего не знала. Они показывали мне приемы, технику, упражнения, рассказывали о том, какое должно быть питание, какие витамины надо принимать и т.д.

## Мои достижения

На чемпионате России по армспорту в 2008 году я заняла два третьих места: правой и левой рукой. Буквально через два месяца на спонсорские деньги поехала на Чемпионат Европы в Норвегию. Я там была новичком, никто меня не знал. И вдруг — занимаю два первых места: правой и левой рукой! Две золотые медали. Никогда этого не забуду — проснулась, как в сказке. Меня каждую минуту поздравляли,жимали руку. После этой победы меня заметили в подмосковной Федерации инвалидного спорта и отправили на чемпионат мира в Канаду. Там я выступила, на мой взгляд, неудачно. Одна бронза: за правую руку. И тут я разозлилась, азарт открылся. Как это так — я проиграла? И я начала серьезно тренироваться. Родители мне комнату оборудовали, и Федерация помогла. Так что дома у меня теперь, как в спортзале: стол для армреслинга, силовая станция, штанга и скамья для жима, «блины», гантели. Проснулась, глаза открыла — и можно сразу заниматься.

В 2009 году на чемпионате Европы в Болгарии — снова первые места, на чемпионате мира в Италии получила золото. Наконец-то я чемпионка мира! И на чемпионате России взяла золото в 2010, потом

в Москве закрепила золотом звание чемпионки Европы. Недавно у меня появились сразу два тренера: по армспорту и по легкой атлетике. Они регулярно со мной занимаются, а с гантелями я сама дома тренируюсь. А вот для толкания ядра мы ищем подходящий стадион или помещение. Второй вид спорта я выбрала паралимпийский — легкую атлетику. Уже есть победы: золотая медалька с чемпионата Московской области, бронза и рекорд страны по метанию копья, бронза за метание диска — и это все с чемпионата России 2010 года в Чебоксарах.

Медали мои висят на стене, а еще я привожу домой флаги стран, где была на соревнованиях. Мама делает из них коллаж. Пыталась недавно посчитать медали — получилось больше 50-ти.

К сожалению, армспорт пока не паралимпийский вид спорта. Я, и не только я, а все спортсмены, которые занимаются армрестлингом, мечтают о том, чтобы его включили в программу Паралимпиады. Потому что тогда равных нашей паралимпийской сборной не будет! Ведь россияне в течение многих лет неизменно побеждают на всех чемпионатах мира по армспорту. Победить на Чемпионате России по армспорту труднее, чем на Чемпионате мира. Потому что все сильнее — у нас.

## Почему выбрала этот вид спорта

Я пробовала заниматься разными видами спорта. Но по-настоящему мне нравится только армспорт. Армспорт — это не пауэрлифтинг, когда с железом имеешь дело, — мы боремся с противником. Я беру противника за руку, я чувствую его энергетику, мы боремся глаза в глаза. Ты побеждаешь не только силой, но и техникой, и сила духа тут тоже важна, как и в единоборствах. В этом спорте, который только на первый взгляд кажется простым, очень много нюансов. Есть и жесткие правила. Например, нельзя стелкать локоть противника со стола, нельзя вырывать свою руку. Два штрафных очка — и спортсмен считается проигравшим. За соблюдением правил следят судьи.

Вообще, я хочу набрать смешанную команду по армспорту: мужчины, женщины, подростки, с инвалидностью и без, чтобы тренироваться всем вместе. Приемы ведь одни и те же. Мне приходилось со здоровыми спортсменками состязаться, так я их победила. Даже с мужчинами здоровыми один раз пришлось бороться. Я ездила отдыхать в Саки, так муж хозяйки и ее сын завелись: как это ты борешься, покажи! Сели мы за стол в саду — и я их уложила. Наверное, им неловко было: женщину не

смогли одолеть. И мне тоже было стыдно: я ведь профессионал, специально готовлюсь столько лет, тренируюсь, что же я на дилетантах силу свою показываю?

## Что мне дает спорт

Для меня спорт — это самореализация на полную катушку. Спорт — это общение (у меня друзья по всему миру), это путешествия, это способ зарабатывать деньги (мне ведь надо сына растить), это здоровье и сила. Теперь про больницы я забыла. Могу по дому делать все: я на полном самообслуживании. Могу на руках выпрыгивать из ванной, преодолевать на коляске лестницы и бордюры, на огороде работать, могу уехать за много километров на коляске по пересеченной местности, например, за грибами. Люблю грибы собирать!

Спорт дал мне красивую, гармоничную фигуру. Вообще, спорт дает адреналин, азарт, желание побеждать, желание жить. У меня сейчас такой аппетит: все время есть хочется. А раньше, после травмы, совсем аппетита не было, ела, себя пересиливая.

Я заметила, что последнее время все мои мечты сбываются. Стоит захотеть — и все исполняется. Хотела плавать научиться — научилась. Хотела в Америку съездить — скоро поеду, уже визу получила. Хотела машину водить — права получила, а выиграю какой-нибудь турнир, и машину куплю. А еще хочу окончить университет, я же учусь на юриста, на третьем курсе, сейчас сдаю сессию. Конечно, мечта всей моей жизни — стать чемпионом Паралимпиады. Надеюсь, это тоже случится.

## Армспорт (Армрестлинг)

*Вид спортивных единоборств. Не является олимпийским или паралимпийским видом спорта.*

Слово «армрестлинг» происходит от слияния двух английских слов «arm» и «wrestling»; arm — рука, a wrestle, wrestling — борьба.

Армрестлинг — это настольная борьба одной рукой, где участники соревнования ставят локти на стол, сцепляют руки и стараются пересилить друг друга и тем самым положить руку соперника на поверхность стола.

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных, иллюзию доступности вида спорта. Однако частота сердечных сокращений во время соревновательного поединка достигает 200 ударов; также этот вид спорта травмоопасен: нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики.

## Нельзя себя жалеть



**Наиль Алимжанов, мастер спорта по голболу.**

### Спорт в моей жизни

Родился я недоношенным, сейчас, глядя на мои 110 кг, в это трудно поверить. Видимо, как-то неправильно меня выхаживали, и это повлияло на зрение. Лет до 10-ти я еще видел, а потом зрение стало стремительно падать и вскоре пропало совсем.

Учился я в интернате для слепых. Наш учитель физкультуры, Анатолий Николаевич Королев, его уже нет в живых, воспитывал нас без всяких скидок на инвалидность. Мы прыгали в длину и в высоту, ходили на лыжах, играли в футбол, в голбол и другие командные виды спорта. В общем, он готовил нас к активной жизни. Когда мы были в старших классах, он говорил нам: «Ребята, если

вас поставить рядом со здоровыми призывниками, любой из вас запросто их «сделает» по нормам подтягиваний и отжиманий». Он нам внушил, что у каждого из нас есть свои физические возможности, и надо их изучать и развивать.

Я начал играть в голбол еще в интернате. Тогда наша школьная команда заняла третье место в чемпионате России среди взрослых. Уже после интерната, в составе сборной России по голболу, я ездил на чемпионат Европы в Испанию и на соревнования в Австрию.

Но для меня это был не первый выезд за границу. Когда мне было 15 лет, я участвовал в программе по обмену и год жил в Америке. Я жил в семье, где была незрячая девочка. Я ходил в обычную школу вместе с

остальными детьми. Нас там было четверо незрячих. У нас был специальный помощник, который помогал нам делать письменные задания. Кстати, там я плавал за школьную команду, пробовал заниматься борьбой. Вообще, этот опыт мне очень много дал. Я до сих пор общаюсь с той семьей из Америки, у нас теплые отношения.

## Почему выбрал этот вид спорта

Все очень просто — я очень люблю футбол. Болею за московский «Спартак», у меня сезонный абонемент на матчи. Голбол, конечно, совсем другая игра, но мне она доставляет удовольствие. Вот борьба, например, меня не так увлекает. Сейчас, к сожалению, я спортом не занимаюсь: у меня работа, семья, маленький ребенок. Но вообще я человек активный: люблю ходить в боулинг или в аквапарк, обожаю море, путешествия, хотел бы прыгнуть с парашютом.

## Что мне дает спорт

Спорт дает мне ощущение, что я живу нормальной, активной жизнью. Нельзя себя жалеть, никогда нельзя себя жалеть! Стоит только один раз дать себе поблажку, сказать: что-то мне вставать не хочется, встану попозже — и все! Это — начало конца. А вот без юмора и иронии не проживешь. Знаете, есть такой штамп: мол, инвалиды — героические люди, каждый день совершают подвиги. Зубы почистил — подвиг, на тренировку приехал — подвиг. Мы иногда над этим смеемся: «Ну что, опять преодолел себя — на тренировку приехал?». Да не подвиг это для инвалида — ходить на работу, заниматься спортом, иметь семью. Это — нормально!

### Голбол

*Голбол — специальный вид спорта для спортсменов с нарушениями зрения. На летних Паралимпийских играх 1976 года голбол был включен в программу только как демонстрационный вид спорта, а на следующей Паралимпиаде, в 1980 году, голбол официально стал паралимпийским видом спорта. Голболом занимаются спортсмены более чем в 50 странах мира, и это исключительно паралимпийская игра, не имеющая своего олимпийского аналога.*

*В игре принимают участие две команды по три игрока. Задача игроков — ориентируясь только на слух, поразить мячом ворота соперников. Мяч бросают руками. Соперники должны отбить этот мяч и, в свою очередь, контратаковать. Цель игры — закатить мяч за линию ворот команды противника, в то время как она пытается этому помешать.*

*В голбол играют специальным мячом из резины с колокольчиками внутри, издающими звуки при движении. В эту игру играют не только полностью незрячие спортсмены, но и слабовидящие, и для того, чтобы все игроки были в одинаковых условиях, глаза им закрывают специальными светонепроницаемыми очками и заклеивают глазными пластырями, исключающими возможность подглядывания во время игры.*

*Также в обязательное снаряжение спортсменов входит защита на локти и колени, ведь останавливать мяч можно не только ногой, как в футболе, а любой частью тела, в том числе и лежа на полу.*

*Игра проходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки 18 на 9 м, разделенная пополам центральной линией. На концах площадки находятся ворота шириной 9 м и высотой 1,3 м. Полное время игры — 20 минут, оно разделено на два периода по 10 минут.*

## Спорт — жизнь со знаком качества



**Ислам Ибрагимов, мастер спорта по дзюдо, старший тренер сборной России по дзюдо среди слепых.**

**Почему я выбрал этот вид спорта**

Я — инвалид по зрению с детства. Спортом начал заниматься лет, наверно, с десяти. Пробовал заниматься гимнастикой, голболом, в футбол играл за школьную команду — многие виды спорта перебрал. Но я из Дагестана, где очень популярны единоборства. Мой старший брат, Расул, занимался вольной борьбой — сам тренировался и меня тоже тренировал. Он был мастером спорта. Я считаю его своим наставником, человеком, который привел меня в спорт. Так что я пошел в единоборства не случайно. Выбор у меня был: можно было, например, и в плавание пойти. Но плавал я так: сначала лом, потом топор, а потом я, наверно. Но потом я и плавать научился. Когда смог впервые переплыть бассейн — это было счастье. Потом два раза, потом пять, потом 10 раз, а потом надоело

считать, и я по этому поводу успокоился. То есть плавать могу, не уто-ну, могу пробыть в воде и 40 минут, и полтора часа. Этого я достиг по крупицам. Так что плавание — это не мое. А борьба — мое, мне это нравится. Я могу часами из зала не выходить. Когда бывают перерывы, скукаю по ковру, по залу, по соревнованиям, по адреналину в крови.

Когда выходишь на ковер — должна быть злость, но злость именно спортивная, азарт, а не агрессия по отношению к противнику. А человек со злой душой большим спортсменом не станет. Самое главное — вера в себя и то, что в детстве дали тебе родители. Мне мама всегда говорила: «Сынок, не делай людям зла». Мама моя живет в Дагестане, высоко в горах, и я знаю, что она в пять утра встает и молится за меня. Эту поддержку я чувствую.

## Спорт в моей жизни

Когда мне было 19 лет, я пришел в дом культуры ВОС, где как раз начинались занятия по дзюдо. Тогда для нашей страны это был новый вид спорта: раньше проводились соревнования только по греко-римской и вольной борьбе. Сначала мне было сложно, я даже думал, что у меня телосложение не подходящее для борьбы. Хотя мне говорили: подвижный, шустрый, одаренный, для дзюдо — то, что надо. Потом стало получаться, пошли победы. И мне не то чтобы стало неинтересно, я подумал: занятия с незрячими — это, конечно, хорошо, но надо идти дальше. И я пошел заниматься дзюдо к спортсменам без инвалидности. Это был для меня шок. Среди своих-то я побеждал, а тут ребята, старшеклассники, меня валяли, как хотели, и я ничего сделать не мог. С моими амбициями мне это было очень трудно пережить. С другой стороны, я понимал, сколько мне предстоит сделать. Я очень благодарен моему тренеру, Олегу Леонидовичу Журавлеву. Он мне очень многое объяснял, меня поддерживал. Много раз я хотел все это бросить, но не бросал, чувствовал, что это мой путь, и я должен все это пережить, преодолеть.

И вот, я начал побеждать в младшей группе — меня перевели в более сильную. Сначала я там затерялся и не понимал, почему тренер ко мне не подходит. У меня тогда часто случались травмы: то ключицу травмировал, то колено. А я все равно приходил в зал, нога в гипсе, но можно штангу отжать, по канату полазить. Потом тренер мне объяснил, что он ко мне приглядывался, а когда увидел мое рвение, подумал: «Вот этот — ненормальный, я его возьму».

К тому времени и с коллегами по команде отношения наладились. Сначала они думали: вот незрячий пришел, ничего делать не умеет, как

деревянный. Но я учился, постепенно в форму вошел, ребята — на тот момент члены сборной России по дзюдо — меня лучше узнали, и со многими мы стали настоящими друзьями.

## Мои достижения

С 1996 года я каждый год был в числе призеров чемпионата России. В 2009 году стал чемпионом России, в 2010 году — чемпионом Европы в командном зачете, серебряным призером чемпионата Европы в Голландии. В Паралимпийских играх я не участвовал. В 2004 году я стал главным тренером сборной России по дзюдо среди незрячих.

## Что мне дает спорт

Спорт делает человека более подтянутым, более дисциплинированным, более социально адаптированным, более уверенным в себе, он лучше ориентируется, а для незрячего или слабовидящего это очень важно. Это все банальные слова, но при этом — чистая правда. И я могу их подтвердить множеством примеров: это и судьбы спортсменов, моих ровесников, и моих учеников. Когда они ко мне пришли, то не могли от пола отжаться, только от лавочки, не могли подтянуться. Два круга пробегут — и все, у них в боку закололо. А теперь ребят не узнать.

К тому же спорт очень многое дает для развития и становления личности. У меня был ученик, Вадим. Он учился в интернате для слепых и был там известным нарушителем дисциплины и хулиганом. Постоянно откалывал номера, дрался, учителя и воспитатели мне на него все время жаловались. А потом стал серьезно тренироваться, и что-то с ним произошло. Я даже спросил: «Вадим, а что случилось, никто на тебя не жалуется, ты не дерешься, учиться стал?». А он отвечает: «Зачем мне драться — я и так самый сильный в классе». Он действительно физически окреп, выдерживал серьезные нагрузки, и ему уже не надо было доказывать свое лидерство с помощью кулаков. К тому же он стал понимать, что в жизни важно, а что — нет. Спортсменом он, правда, не стал, но стал хорошим, уверенным в себе человеком.

Еще одна сторона спорта — у человека с инвалидностью появляется больше возможностей, улучшается качество жизни. Границы мира для него расширяются, появляются друзья, новые знакомства, новый круг общения. Мои ученики — незрячие и слабовидящие — объездили полмира, были и в Бразилии, и в Китае, и в Австралии, не говоря уже о Европе. С компьютером они «на ты», с друзьями из разных стран по Интернету

общаются, печатают с такой же скоростью, как человек говорит. В общем, я понимаю, что спорт дал им совсем другую жизнь.

Минусы, конечно, тоже есть: это очень тяжелый труд, ежедневные тренировки, большие нагрузки, и травмы бывают. Но если ты это дело выбрал, если тебе это нравится, то плюсов намного больше. Это жизнь со знаком качества.

## У человека нет границ



**Виктория Потапова, заслуженный мастер спорта по дзюдо.**

### Спорт в моей жизни

Я — инвалид по зрению 1 группы. Со всем не вижу с 10 лет. Я училась в интернате для слепых. Пришла туда в подготовительный класс, где детям днем было положено спать. Какой же ребенок днем хочет спать? И я не хотела. Нам сказали: кто будет ходить на спортивную гимнастику, тот днем спать не будет, так как тренировка как раз после обеда. Я закричала: «Я, я хочу!». Так и пошло: все школьные годы я занималась спортивной гимнастикой, а потом и плаванием. Когда школу заканчивала, еще лыжный спорт попробовала.

Гимнастика для незрячих — это не паралимпийский вид спорта, хотя в Советском Союзе он был хорошо развит. В перестройку все это разрушилось, и мне до сих пор очень жалко. Потому что спортивная гимнастика — это отличная реабилитация для незрячих, она развивает координацию движений, умение владеть своим телом. Гимнастика — самый гармоничный спорт, гимнаст может перейти практически в любой вид спорта.

У меня первый взрослый разряд по гимнастике. Вообще гимнастика мне очень нравилась, но это очень энергозатратный вид спорта, сейчас мне было бы уже тяжело. Тренировки были очень интенсивные, четы-

ре дисциплины: бревно, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения. Помню, как во время соревнований мы теряли по 4–5 кг.

В плавании тоже никаких особых мест я не занимала, хотя выступала в соревнованиях. Мне было сложно с моим ростом — 150 см. Рослый пловец один гребок делает, а мне надо несколько, чтобы то же самое расстояние преодолеть.

## Почему выбрала этот вид спорта

Почему начала заниматься борьбой? В перестройку у меня начались проблемы: ко мне на улице почему-то стали приставать какие-то не трезвые граждане, много раз приходилось убегать, спасаться. Девчонка мелкая, незрячая, обидеть легко. И я решила заняться борьбой для самообороны. Как раз набиралась такая группа. Сначала в группу зрячих нас пришло несколько человек незрячих, а потом осталась я одна.

Это было не дзюдо, не самбо, а некий синтетический стиль, что-то типа русской борьбы. Правил и запретов особых не было, конкретной техники тоже, никаких бросков, приемов. Мы просто изучали движение, учились чувствовать партнера и свое тело. У человека ведь нет границ, наше тело может все, а мы сами свои способности блокируем. А тут я раскрылась. Мне стало легче двигаться и легче жить.

Помню, был момент, когда я уже борьбой занималась: стою одна на остановке, и опять подходит пьяный гражданин, пытается меня обнять — я быстро приседаю — он пробегает мимо меня. Он с другой стороны заходит — я делаю шаг вперед — он снова мимо пробегает. Ну, побегал он так, побегал и ушел.

Видимо, в человеке появляется что-то новое, уверенность какая-то. Ведь пьяные или преступники нападают не на всех подряд: они чувствуют потенциальную жертву. В общем, как стала заниматься борьбой, ко мне на улице приставать перестали.

Мне единоборства нравятся. Дзюдо человека очень организует. Сначала на ковре учишься, а потом это в жизнь переходит. Какой ты на ковре, такой и в жизни. Сначала я начала заниматься, чтобы защитить себя. А потом перешла на новую ступень, во мне что-то изменилось: появились новые цели, новые качества и новое мышление.

Когда в 2000 году я работала на предприятии Всероссийского общества слепых, к нам пришел Ислам Ибрагимов. Он набирал группу незрячих для занятий дзюдо. Предложил мне, я решила попробовать. Подумала: не понравится — уйду. Но осталась и занимаюсь до сих пор. Тогда шло становление этого вида спорта и формирование команды. Я борюсь

в самом легком весе — в категории до 48 кг. Сначала в дзюдо мне мешали мои прежние навыки: переучиться сложнее, чем учиться заново. В дзюдо нет ударов, там нельзя падать на спину — это засчитывается как поражение.

Когда выходишь на татами, агрессии быть не может. За ковром ты можешь с человеком общаться, дружить, быть в хороших отношениях, но выходишь на ковер — и все это остается там, снаружи, а здесь начинается работа. В дзюдо есть определенные ритуалы: выходишь на татами и делаешь поклон всем, кто собрался: судьям, сопернику. После схватки тоже надо поклониться и пожать руку сопернику. Но чаще всего спортсмены обнимаются, ведь если ты выиграл, ты должен поддержать своего соперника.

Вообще я не хочу причинять сопернику боль. Но иногда спортсменки ведут себя неспортивно: делают подсечку, с силой ударяют по ноге, прямо по косточкам, а это очень больно. И я поняла — такое спускать нельзя. Если мне ударяют по ноге, то я тоже отвечаю. Такие вещи надо останавливать, чтобы соперник почувствовал, что так делать нельзя.

## Мои достижения

Заниматься дзюдо я начала в конце 2000 года, а уже в 2001 году прошел чемпионат России — мои первые соревнования. На них выступали всего четыре спортсменки, в моем весе вообще никого не было, и мне пришлось бороться с соперницей тяжелее меня килограммов на 10. Подготовки у меня было мало, и тренер, Ислам, дал мне две инструкции: ни в коем случае не падать на спину и слушать его подсказки. Броски у меня еще не получались, к тому же я была слабая, после воспаления легких. После схватки так раскашлялась — остановиться не могла. Но я тогда выиграла, заняла первое место на Чемпионате России. Буквально месяца через три я поехала на Чемпионат Европы. Там заняла третье место. Тогда очень мало девушек занималось дзюдо. За 10 лет этот вид спорта развился, и сейчас, чтобы попасть на Паралимпиаду, надо выдержать серьезную конкуренцию и набрать определенное количество очков.

Дзюдо среди девушек стало паралимпийским видом спорта в 2004 году, на этой Паралимпиаде я завоевала бронзовую медаль. В 2008 году в Пекине я также получила бронзу, но пекинская бронза далась мне намного тяжелее, чем афинская. Уровень спортсменок очень вырос. Появилась сильная спортсменка из Германии, которая неизменно побеждала на всех соревнованиях. Так вот, в Пекине первая схватка у меня была именно с ней, и я у нее выиграла, представляете! Все страшно удивились

тогда. На чемпионате Европы в 2009 году я заняла первое место. Сейчас готовлюсь к Паралимпиаде в Лондоне.

## Что мне дает спорт

Сейчас спорт — это моя работа, мое основное занятие в жизни. Когда любимое дело и работа совмещаются, это хорошо, и пока есть такая возможность, я буду этим заниматься. Я считаю, что человек никогда не должен унывать. Мне в жизни повезло — у меня нет комплексов — вижу я или не вижу. Спорт дает возможность почувствовать полноту жизни. Когда ты не видишь, тебе намного труднее достичь того же, что зрячему. Иногда мне кажется, что для некоторых людей зрение — излишняя роскошь, они все равно ничего не делают, дурака валяют, не знают, как время убить. Хочется им сказать: отдайте тому, кому нужнее, поделитесь!

Мне в жизни везет на хороших людей. Как ты сам к себе относишься, так к тебе будут относиться и окружающие. Молодежь сейчас очень правильно относится к инвалидам, они больше, чем старшие поколения, о них знают, и у них нет такого отношения: ах, бедненькие, несчастненькие. Они нормально относятся, просто, и помощь предлагают, а не навязывают. Мне часто в транспорте, на улице предлагают помощь. И даже если у человека это неловко получается, даже если никакая помощь мне не нужна, я все равно не отказываюсь. Потому что думаю так: один раз я человека, который искренне хочет помочь, оттолкну, а он в следующий раз не предложит свою помощь тому, кто действительно в ней нуждается.

## Дзюдо

*Первый чемпионат мира по дзюдо для спортсменов с нарушениями зрения состоялся в 1987 году, а уже в 1988 году в Сеуле (Корея) соревнования по дзюдо среди мужчин вошли в программу Паралимпийских игр. Женщины впервые приняли участие в соревнованиях на Паралимпиаде в Афинах в 2004 году. В настоящее время этот вид спорта развивается в 30 странах мира.*

*Спортсмены всех трех классов соревнуются вместе в своей весовой категории. Дзюдо для незрячих спортсменов пользуется правилами Международной Федерации Дзюдо с единственным исключением: паралимпийским дзюдоистам разрешено вступать в контакт до начала схватки. Также используется другое покрытие татами: его фактура помогает спортсмену определить, как далеко от края татами он находится.*

Схватка длится пять минут у мужчин и четыре минуты у женщин. Победителем объявляется участник, получивший более высокие оценки судьи. Главная задача спортсмена — отражая нападение соперника, стремиться вывести его из равновесия с помощью разрешенных приемов. Основными приемами для получения очков при атаке и контратаке являются броски, сковывание (удержание, удушение) и болевые приемы. Удары ногами, руками и головой в спортивном дзюдо запрещены.

Высшая оценка приводит к немедленной победе применившего прием дзюдоиста и схватка заканчивается досрочно. Эта оценка присуждается в случае, если соперник коснулся татами большей частью спины после броска со значительной амплитудой, силой и быстротой, или если проведено удержание соперника в течение 25 секунд. Победа сразу засчитывается и в том случае, когда результат болевого или удушающего приема очевиден или если соперник признает свое поражение. Для этого он должен произнести: «Майтта!» («Сдаюсь!»), либо дважды постучать рукой по татами или по какой-то части своего тела.

В дзюдо спортсмены делятся на три класса в соответствии с тремя уровнями потери зрения: полная слепота; частичная потеря зрения, когда человек способен различить форму руки, но его зрение не лучше 2/60 и/или когда поле зрения составляет не более 5 градусов; и третий класс — слабовидящие, имеющие остроту зрения от 2/60 до 6/60 и/или когда поле зрения в пределах от 5 до 20 градусов.

## Синтез искусства и спорта

**Ирина Гордеева, трехкратный чемпион России по спортивным танцам на колясках.**

### Почему выбрала этот вид спорта

Нормальная жизнь обычного ребенка закончилась у меня в 16 лет, когда я попала в автомобильную катастрофу. И началось: больницы, санатории. Первые годы после травмы я верила, что буду ходить. Потом пришлось смириться с реальностью.

Танцы на колясках появились в моей жизни, можно сказать, случайно. Меня отправили на курсы реабилитации в Белоруссию, и там я впервые увидела, что это такое — танцы на колясках. Попробовала — понравилось. Начала заниматься в Белоруссии, а потом приехала в Москву и хотела продолжать занятия. Однако в Москве танцев на колясках в то



время не было, так что я стала первой, а потом постепенно образовался коллектив единомышленников.

Почему меня привлекают именно танцы? Станный вопрос. Ведь когда человек танцует, он получает огромный эмоциональный заряд. Танцы — это радость, это не просто спорт, это синтез искусства и спорта.

### Спорт в моей жизни

Мой партнер уже четыре года — Александр Ляпин. С ним мы стали чемпионами России и призерами чемпионата Европы. Сейчас готовимся к выступлению на Чемпионате мира. Мы выступаем в группе «комби» (когда один партнер на коляске, а другой — без инвалидности), по европейской программе, включающей в себя вальс, венский вальс, танго, фокстрот и квикстеп. Тот же набор, что и у танцоров без инвалидности.

Я создала общественную организацию Клуб спортивных танцев на колясках «Дуэт», занимаюсь с молодыми ребятами. Я считаю, что научиться танцевать может каждый. Нужно только желание, а еще упорство и регулярные тренировки. В танцах на колясках, как и в обычных танцах, чем раньше начинаешь заниматься, тем лучше результаты. Жаль, что у нас детский спорт для инвалидов развит слабо, и возможностей попробовать себя у ребят с инвалидностью немного.

Мои ученики не раз участвовали в различных соревнованиях и занимали призовые места. Александр Молоканов и Анастасия Василенко стали серебряными призерами Чемпионата России по спортивным танцам на колясках в 2009 году.

До аварии я никогда на сцене не выступала, поэтому испытывала поначалу неловкость, выйти под софиты перед публикой и судьями было сложно. Но я сумела это преодолеть, перебороть. Волнение перед выступлениями, конечно, есть, но сейчас я волнуюсь намного меньше.

## Мои достижения

Я — серебряный призер Чемпионата мира по спортивным танцам на колясках в 2008 году; серебряный призер Чемпионата Европы и Кубка мира по спортивным танцам на колясках в 2009 году; трехкратный чемпион России по спортивным танцам на колясках в 2008–2010 гг.; победитель Открытого чемпионата Германии в 2009 году; Открытого чемпионата Израиля в 2008 году.

## Что мне дает спорт

Танцы сейчас — это вся моя жизнь, они занимают все мое время: тренировки, выступления, занятия с учениками, да еще руководство Клубом.

Что я могу сказать тем ребятам и девушкам, которые получили инвалидность недавно? Универсальных рецептов здесь нет, все зависит от человека. Знаю одно — нельзя уходить в болезнь, замыкаться. Надо жить! Мне запомнились слова одной девочки: «Вы не знаете, когда умрете, поэтому прожигаете жизнь. А мне врачи все сказали очень точно и четко, посему я стараюсь жить КАЖДЫЙ миг».

Только ты сам сможешь, как Мюнхгаузен, вытащить себя за волосы из болота. Сейчас для инвалидов довольно много программ и возможностей для реабилитации, для занятий разными видами спорта. Нужно только не сидеть на месте, узнавать, пробовать, искать и не останавливаться.

### Танцы на колясках

Танцы на колясках появились в Великобритании в конце 1960-х годов, и к середине 70-х они распространились по всей Европе. В России танцы на колясках появились в Санкт-Петербурге в начале 1997 года.

Сегодня более чем 5 500 танцоров из 40 стран мира (4000 — на колясках и 1500 партнеров — не на колясках) участвуют в этом виде спорта как на любительском, так и на профессиональном уровне.

Танцами на колясках занимаются в разных формах:

- одиночный танец, когда танцует один человек, сидящий на коляске;
- дуэтный танец, когда танцуют два партнера на колясках;
- комбинированный танец, когда человек в коляске в паре с танцором без инвалидности;
- танец в ансамбле, когда несколько партнеров танцуют на колясках или совместно с партнерами не на колясках.

На уровне хобби танцами на колясках можно заниматься в разных

стилях: бальный, народный (например, *square dance* — кадрили, *round dance* — хоровод), современный танец, а также балет.

Первое официальное международное соревнование по танцам на колясках состоялось в 1997 году в Швеции, а первый Чемпионат мира был организован в Японии в 1998 году.

В 1998 году танцы на колясках, как вид спорта, был зачислен в список Паралимпийских игр. Но сейчас они не входят в Паралимпиаду.

В танцах в стиле «комби» (от слова комбинированный) партнер на коляске танцует со стоящим на ногах партнером. Они проводятся по двум программам:

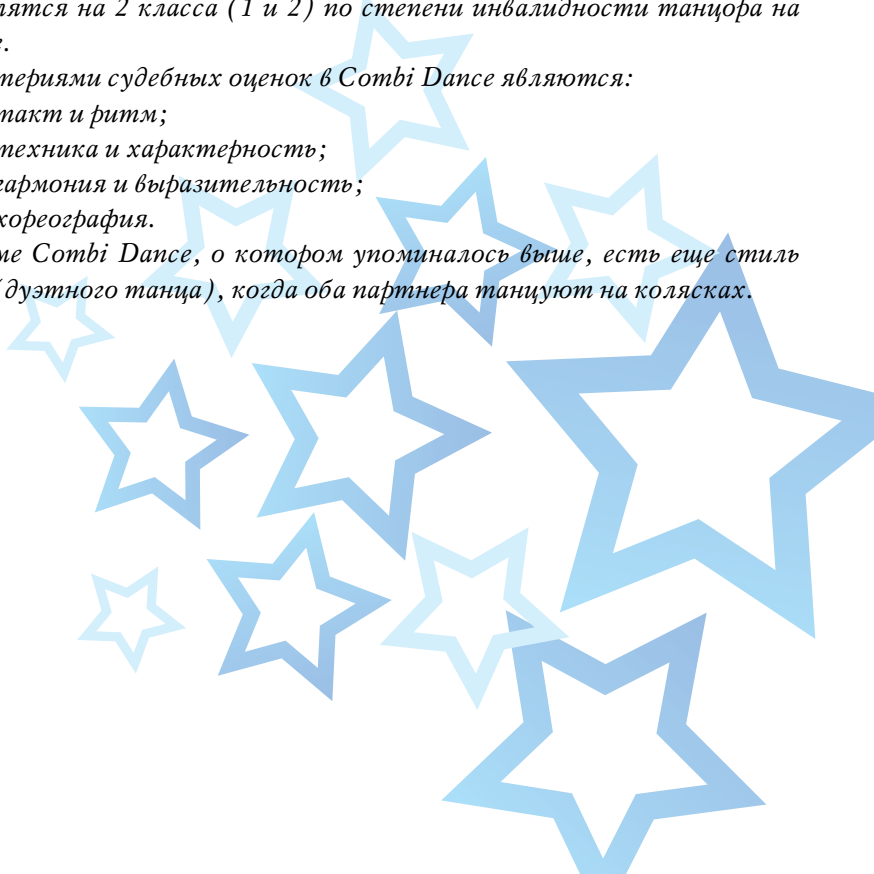
- классические европейские танцы (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп);
- латиноамериканские танцы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв).

Партнеры в танцевальных парах обязательно должны быть женского и мужского пола, один из которых пользуется инвалидной коляской. Они делятся на 2 класса (1 и 2) по степени инвалидности танцора на коляске.

Критериями судебных оценок в *Combi Dance* являются:

- такт и ритм;
- техника и характерность;
- гармония и выразительность;
- хореография.

Кроме *Combi Dance*, о котором упоминалось выше, есть еще стиль «дуо» (дуэтного танца), когда оба партнера танцуют на колясках.



## Источники

1. *Марина Королева*. «Параолимпийский или паралимпийский?»  
Опубликовано на сайте  
<http://www.rg.ru/2008/08/07/paralympic.html>
2. «Паралимпийские игры». Опубликовано на сайте  
[http://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийские игры](http://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийские_игры)
3. «Виды спорта: Дзюдо». Опубликовано на сайте  
[http://www.rezeptsport.ru/b\\_sport/judo.php](http://www.rezeptsport.ru/b_sport/judo.php)
4. «Паралимпийское фехтование». Опубликовано на сайте  
<http://www.rezeptsport.ru/fencing/>
5. «Паралимпийские виды спорта. Обзор». Опубликовано на сайте  
[http://www.olimpizm.ru/abc\\_cyrillic/letter\\_%D0%BF/48346452.html](http://www.olimpizm.ru/abc_cyrillic/letter_%D0%BF/48346452.html)
6. «История танцев на колясках». Опубликовано на сайте  
<http://www.dislife.ru/flow/theme/30/>
7. «Параплан». Опубликовано на сайте <http://ru.wikipedia.org/wiki/Параплан>

Фотографии взяты из личных архивов спортсменов.

Благодарим Белокрыльцеву Анну за помощь с интервью.

Издание осуществлено при финансовой поддержке Nike LLC



Региональная общественная организация инвалидов  
«ПЕРСПЕКТИВА»

Москва, ул. Тимура Фрунзе, 16 строение 3  
[www.perspektiva-inva.ru](http://www.perspektiva-inva.ru)