



ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

#11 2024



9 1772587 1880009



стр. 8

«Объединив усилия
в кулак» — уникальный опыт
Красноярского края в вопросах
реабилитации участников СВО

стр. 34

Центр уникальных
возможностей

стр. 43

Спортивная
программа
Кубков Защитников
Отечества

В НОМЕРЕ:



2

От лица главного редактора журнала Паралимпийского комитета России «Паралимпийский спорт» Павла Рожкова

2

От лица главного редактора журнала Паралимпийского комитета России «Паралимпийский спорт» Павла Рожкова

8

«Объединив усилия в кулак» — уникальный опыт Красноярского края в вопросах реабилитации участников СВО

14

Югорские герои нашего времени

20

Туляки сильны не только своим оружием, но и волей

24

Белгородская «Вершина» для «СВОИх»

28

«Сулус» и «Самородок» — для участников СВО

34

Центр уникальных возможностей

43

Спортивная программа Кубков Защитников Отечества

56

Редакционный совет



24

Белгородская «Вершина»
для «СВОИх»



8

«Объединив усилия в кулак» —
уникальный опыт Красноярского
края в вопросах реабилитации
участников СВО



14

Югорские герои нашего времени

34

Центр уникальных
возможностей



28

«Сулус» и «Самородок» —
для участников СВО



2

От лица главного редактора журнала Паралимпийского комитета России «Паралимпийский спорт» Павла Рожкова

Мне довольно часто приходится посещать различные спортивные турниры. Бываю на них не только для того, чтобы посмотреть за ходом борьбы на соревнованиях, познаться с победителями, стать свидетелем открытия новых ярких звезд. Всегда делаю это с большой охотой прежде всего потому, что получаю хорошую возможность в неформальной обстановке просто по-житейски пообщаться с тренерами и спортсменами, узнать, чем они живут, какие



проблемы или заботы их серьезно волнуют, чему они радуются, какими успехами могут поделиться со мной.

Не скрою, что в последнее время с особым вниманием слежу за тем, как выступают бывшие участники специальной военной операции на Украине. Не буду лукавить, особенными результатами большинство из них похвастаться пока не может, что, впрочем, вполне объяснимо. Вряд ли стоит ждать значительных достижений от человека, который чаще всего занимается всего год, а то и меньше. Да и, признаюсь откровенно, не результат привлекает меня к этим людям. Меня зовет их натура и их неумный, неугомонный, целеустремленный характер.

В первую очередь я наблюдаю за тем, с каким энтузиазмом, с какой энергией, с каким стремлением к спортивному совершенству меряются они силами с более опытными соперниками. Сколько в них огня, сколько задора, сколько азарта! Ощущая это, невольно и сам, что называется, заводисься с пол-оборота. Глядишь на этих ребят, полных оптимизма, и видишь самых настоящих богатырей,

забывая порой о том, какая очень трудная судьба у них за плечами.

Не сделаю особых открытий, если скажу, что будни военной службы опасны и тяжелы, особенно если они проходят в условиях специальной военной операции. На передовой противник подстерегает на каждом шагу каждый день. Ожесточенные сражения порой заканчиваются тяжелыми ранениями, приводящими к инвалидности, а то и потере ног или рук. Через всякое приходится проходить бойцам. И если ты после боев оказываешься инвалидом, то необходимо выстоять, не сломаться. И главное, найти в себе силы жить дальше в изменившихся условиях. И не просто жить, а жить полноценно, интересно, насыщенно.

Вот именно так и поступают те, кто, покинув ряды военнослужащих, вливаются в ряды спортсменов. И таких энтузиастов с каждым месяцем становится все больше и больше. Они постоянно встают в строй стойких двужильных приверженцев здорового образа жизни, которым любые преграды нипочем. Мы всегда радушно приветствовали и приветствуем появление такого мощного пополнения.



Прекрасно знаю, что совсем непросто бывает выбрать, а затем вступить на сколь захватывающий, на столь же тернистый спортивный путь. И тут зачастую на помощь приходят сотрудники Паралимпийского комитета России, которые действуют вместе, сообща, рука об руку с теми атлетами, у кого уже за плечами долгая и успешная дорога к успеху, кто добился побед на паралимпийских ристалищах и стал призером и чемпионом Паралимпийских игр, других крупных международных соревнований. Без этих сподвижников нам просто никуда. Мы на практике убедились, что такие люди могут увлечь за собой других.

Мы постоянно ведем большую и активную пропагандистскую и агитационную работу. Она направлена на то, чтобы дать совсем еще молодым ребятам, успевшим понюхать настоящего пороха, но не ведающим, что такое «порох» спортивный, представление о том, насколько великолепен громадный мир спорта, какие горизонты он открывает перед людьми, какую пользу, конечно, в первую очередь физическую, но также моральную и духовную, он приносит человеку.

Мы взяли за правило постоянно бывать в военных госпиталях и клиниках, регулярно общаться с пациентами не только во время бесед, но и в спортивных залах, на площадках для игр, проводя паралимпийские уроки и мастер-классы для всех желающих и устраивая для них импровизированные показательные соревнования, где каждый может попробовать свои силы в каком-то отдельно взятом виде спорта. На территории лечебных учреждений мы при поддержке партнеров стали создавать спортивные комплексы и оснащать их современным оборудованием. Они уже служат некой стартовой площадкой для тех, кто думает или уже намерен серьезно заниматься спортом.

Вы знаете, приятно отметить, что наши целенаправленные усилия весьма эффективны и не пропадают даром. На таких встречах всегда появляется очень много народу, что нас очень радует. Причем, хочу отметить, что пациентов никто не подгоняет, не заставляет, не принуждает к этому, они сами, по собственной воле приходят, чтобы хотя бы попробовать поискать свет в конце иногда очень темного бытового



туннеля, в котором, случается, некоторые из них оказываются.

И этот свет указывают как раз те паралимпийцы, которые имеют большой опыт реабилитации и восстановления средствами адаптивной физкультуры и спорта. Именно они заражают своим примером других, подталкивают к активным действиям, зовут их к новым свершениям ради жизни.

Об этом подробно расписано в наших прошлых специальных выпусках журнала «Паралимпийский спорт».



Специальный выпуск



Выпуск 10



Хочу особо заметить, что наши акции не носят какой-то разовый преходящий характер. Подготовлена долговременная обширная программа подобных мероприятий, которая реализуется по мере сил и возможностей не только в рамках Москвы и Московской области, но и на территории всей страны. Практически у всех без исключения региональных отделений Паралимпийского комитета России существуют планы по работе с бывшими военнослужащими, которые, насколько я знаю, повсеместно успешно выполняются. В Паралимпийском комитете России постоянно контролируют ситуацию, собирают информацию о том, насколько быстро растут «подразделения» в регионах страны, обобщают ее, анализируют, делают соответствующие выводы, на основе которых проводят корректировку действий.

Существенно облегчило нам работу не только с ветеранами СВО, но и вообще со всеми инвалидами из числа тех, кто хочет приобщиться к занятиям спортом, создание в Москве в центральном офисе Паралимпийского комитета России Образовательно-демонстрационного центра, который был открыт в октябре прошлого года. Он представляет собой компактный спортивный комплекс.

В чем мы видим главное предназначение Центра? Прежде всего, в том, что он позволяет демонстрировать лучшие практики физической реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью, вовлечения их в систематические занятия физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни. Здесь намечено регулярно устраивать паралимпийские уроки и мастер-классы, проводить консультации специалистов, классифицировать всех желающих по степени инвалидности и спортивным склонностям, что даст возможность человеку с ОВЗ выбрать те виды спорта, которые ему больше подходят, и которыми он сможет заниматься согласно правилам и критериям в паралимпийском спорте. О деятельности Центра очень подробно рассказано на страницах журнала, который вы держите в руках.

Ребятам, прошедшим сквозь военные испытания, рады на соревнованиях любого уровня: от муниципального, городского, регионального до всероссийского масштаба. Там все чаще можно увидеть их лица. Примечательно, что наша аги-

тация действует, и поэтому ряды таких спортсменов постоянно пополняются. Чтобы стимулировать участников СВО к активным занятиям и поощрять их увлечения, Паралимпийский комитет России совместно с государственным фондом «Защитники Отечества», который возглавляет Анна Евгеньевна Цивилева, назначенная недавно заместителем Министра обороны России по социальным вопросам (с чем мы ее особо поздравляем), решили проводить исключительно для них специализированные соревнования, которые получили название «Кубок Защитников Отечества».

В их спортивную программу включены наиболее популярные среди ветеранов СВО адаптивные виды спорта — волейбол, настольный теннис, пулевая стрельба, стрельба из лука, армрестлинг и пауэрлифтинг. Об их особенностях вы сможете узнать на страницах этого выпуска журнала.

Реализация уникального проекта стартовала еще в прошлом, 2023 году. Первой ласточкой стали соревнования за «Ку-





бок Защитников Отечества», устроенные в августе в Кузбассе среди ветеранов СВО Сибирского федерального округа. Эффект был весьма значительным. В ноябре прошлого года Уфа подхватила своеобразную эстафету, и там состоялись соревнования для ветеранов СВО субъектов Приволжского и Уральского федеральных округов.

По мнению специалистов, все прошло на высочайшем организационном уровне. Столь же хорошо были устроены старты в Калуге — для Центрального и Северо-западного федеральных округов и в Хабаровске — для ветеранов СВО из Дальневосточного федерального округа.

Ветераны специальной военной операции из Южного, Северо-Кавказского федеральных округов, а также Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей соревновались в Ставрополе с 15 по 18 августа.

После окончания межрегиональных этапов в ноябре этого года в Сириусе будет проведен Всероссийский финал.

Хочу особо отметить, что раз за разом поступательно растет качество этих спортивных встреч. Если прежде они больше были похожи на фестивали здорового образа жизни, то теперь являют собой

полноценные соревнования, где царит здоровая конкуренция, где любые противостояния насыщены интересной спортивной борьбой за первенство.

Учитывая большую важность турниров для военнослужащих, мы рекомендуем во всех регионах на областном и краевом уровнях проводить свои кубки защитников Отечества и соревнования для ветеранов СВО. Пусть они будут в каждом субъекте. К организации таких состязаний надо активно привлекать самих военнослужащих, особенно тех, кто имеет опыт реабилитации после ранений и получения инвалидности средствами физической культуры и спорта, кто уже принимал участие в мероприятиях ПКР — мотивационных встречах, мастер-классах. Такие энтузиасты являются отличными мотиваторами, собирают вокруг себя единомышленников, делятся своим опытом и активно участвуют в организации соревнований. Наш призыв уже нашел отклик в Красноярске, Белгороде, Якутске и Югре, о чем вы узнаете на страницах нашего журнала. Уверен, хорошая инициатива получит самое широкое распространение по всей стране.



8

«Объединив усилия в кулак» — уникальный опыт Красноярского края в вопросах реабилитации участников СВО

Красноярский край стал одним из первых регионов в России, где начали активную и систематическую работу по реабилитации участников специальной военной операции на Украине с помощью адаптивной физической культуры и спорта. И в этом благородном деле были достигнуты немалые успехи благодаря объединению усилий всех заинтересованных организаций.

Работа началась с того, что в июле 2023 года между Министерством спор-

та Красноярского края и региональным филиалом фонда «Защитники Отечества» было подписано соглашение о взаимодействии и сотрудничестве в сфере реализации различных программ и проектов в области физической культуры и спорта, направленных на поддержку граждан из числа ветеранов боевых действий, принимавших участие в СВО.

Естественно, главная нагрузка в выполнении намеченных планов легла на сотрудников Регионального центра спортивной





подготовки по адаптивным видам спорта во главе с директором Надеждой Банниковой. Она сумела сплотить коллектив для осуществления поставленных перед ним серьезных задач. Опытные специалисты справились с ними без особых трудностей, приложив свою смекалку и обширные знания.

В 61 муниципальном образовании Красноярского края были назначены ответственные специалисты за реализацию плана мероприятий по созданию условий для комплексной реабилитации и ресоциализации средствами адаптивной физической культуры участников СВО.

Все вместе сообща они развернули активную деятельность по вовлечению ветеранов боевых действий в занятия физической культурой и спортом, повышению уровня квалификации специалистов, ведущих работу с ветеранами, а также по организации тренировочных сборов и краевых спортивных соревнований.



В 2023 и 2024 годах был проведен ряд мероприятий, направленных на информирование участников СВО о возможностях двигательной реабилитации средствами адаптивной физической культуры и о возможности самореализоваться в паралимпийских видах спорта. Для них были проведены Паралимпийские дни и мастер-классы по паралимпийским видам спорта. В рамках реализации проекта «Преодоление. Спорт. Победа!» междисциплинарная команда специалистов провела 38 консультаций ветеранов боевых действий по вопросам спортивно-функциональной классификации и возможности интеграции в занятия адаптивной физической культурой и спортом.

Кроме того, среди ветеранов боевых действий Красноярского края было проведено анкетирование. Полученные результаты говорят о том, что почти все рассматривают занятия спортом как мощное и эффективное средство физического восстановления.





Наибольший интерес бывшие военнослужащие проявляют к пулевой стрельбе, настольному теннису и пауэрлифтингу.

Важно было определить, какие материальные условия существуют в крае для занятий ветеранов боевых действий. Было выявлено, что есть площадки с соответствующими спортивными сооружениями, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Но их, к сожалению, не так много, как хотелось бы. В ряде муниципальных образований для осуществления полноценного тренировочного процесса не хватает инвентаря и оборудования, тренеров и инструкторов, способных квалифицированно осуществлять тренировочный процесс с учетом ранения и актуального состояния здоровья. Именно на закрытие этих потребностей и направлен проект «Преодоление. Спорт. Победа!», который не имеет аналогов и может стать примером успешной интеграции бойцов СВО в общество через спорт и физическую активность.

Как бы там ни было, но усилия сотрудников Регионального центра спортивной подготовки по адаптивным видам спорта приобретали вполне реальные очертания. 20 июля 2023 года на спортивных площадках МФК «Радуга» в рамках проекта «Преодоление. Спорт. Победа!» прошла встреча тренеров Регионального центра спортивной подготовки по адаптивным видам спорта и спортсменов-паралимпийцев с ветеранами боевых действий, участниками СВО из Красноярска, Назаровского района, Зеленогорска и Большемуртинского района.

Наставники и атлеты Центра адаптивного спорта провели мастер-классы по настольному теннису, паракататэ, паратхэквондо, пауэрлифтингу, стрельбе из лука, керлингу и биатлону. Ветераны смогли попробовать свои силы в спортивных дисциплинах и лично пообщаться со спортсменами-паралимпийцами и тренерами, многие из бывших военнослужащих тут же записались в спортивные секции. Число при-





верженцев здорового образа жизни среди участников СВО постоянно увеличивалось, вырастая из дня в день.

Через месяц после мастер-классов 10 активных ветеранов боевых действий объединились в команду для того, чтобы представлять Красноярский край на межрегиональных соревнованиях Сибирского федерального округа среди ветеранов СВО «Кубок Защитников Отечества», который прошел в городе Белово Кемеровской области. Там сибиряки смогли достойно выступить и показать свое мастерство в состязаниях по настольному теннису, пулевой стрельбе, армрестлингу и стрельбе из лука. По итогам проведенных стартов красноярец Игорь Кауц попал в число призеров, завоевав серебро в турнире по настольному теннису.

Между тем в Региональном центре спортивной подготовки по адаптивным видам спорта не забывали о переподготовке кадров специалистов. С сентября 2023 года

тренеры и инструкторы Центра прошли курсы повышения квалификации по программе «Повышение психолого-педагогических компетенций специалистов по адаптивной физической культуре в вопросах комплексной реабилитации и ресоциализации лиц, уволенных из вооруженных сил и других силовых структур, вследствие военных травм». В рамках обучения слушатели узнали о психологических особенностях, основных социальных барьерах, специфике реабилитации и ресоциализации лиц, вернувшихся со специальной военной операции. Помимо этого, спикеры рассказали о методах психологической разгрузки и формировании эмоциональной устойчивости у уволенных вследствие военных травм и ранений из вооруженных сил солдат и офицеров.

Вполне естественно, что вскоре в Региональном центре спортивной подготовки по адаптивным видам спорта пришли к идее провести розыгрыш первого крае-





вого Кубка Защитников Отечества. Инициаторам данной идеи стали бойцы, которые зарядились энергией и настроением первого Кубка Защитников Отечества Сибирского федерального округа среди ветеранов СВО.

Уже в конце года в столице сибирского региона состоялись первые краевые соревнования. В торжественной церемонии открытия приняли участие высокие гости — глава фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева, губернатор края Михаил Котюков и президент Паралимпийского комитета России Павел Рожков.

В программе состязаний значилось семь дисциплин: пауэрлифтинг, стрельба из лука, дартс, шашки, пулевая стрельба, настольный теннис и армрестлинг. В стартах приняли участие порядка 100 спортсменов из 20 муниципальных образований региона. Борьба за первенство разворачивалась очень интересная и принесла немало хороших результатов. По словам самих участников, такие мероприятия помогают

ветеранам спецоперации, получившим ранения, вернуться к полноценной жизни.

«Такие соревнования дают понять человеку, что он не остался брошенным и оторванным от общества, что оно поддерживает его, дает стимул для дальнейшей жизни. А спорт позволяет укреплять физическую подготовку, восстанавливаться после полученных ранений и травм. В этом лично убедились те, кто вышел на старт. Радует, что с каждым разом нас становится все больше и больше, вселяет оптимизм, что ширятся наши ряды. А это значит, что интерес к адаптивной физкультуре и спорту повсеместно возрастает» — отметил Сергей Кызынгашев, ветеран СВО.

Уникальностью красноярского Кубка Защитников Отечества стало то, что к участию были приглашены не только ветераны СВО, но и их коллеги, соратники, друзья.

Большим событием стало то, что в преддверии Дня защитника Отечества 21 февраля 2024 года были организованы массовые спортивные состязания для участников СВО. Они прошли на спортивных сооружениях Лесосибирска, который стал первым городом в Красноярском крае, принявшем эстафету проведения спортивных соревнований среди ветеранов боевых действий. Участниками были спортсмены из Лесосибирска, Енисейска и Енисейского района.

12 апреля в Красноярске с дружеским визитом побывали бойцы из Донецкой Народной Республики. Героев впечатлило, как в Красноярском крае проходит реабилитация участников специальной военной



операции на базе спортивных учреждений края.

«Такого подхода к важному делу в других регионах мы еще не встречали. Это уникальный опыт Красноярска, где нашли способы, позволяющие участникам СВО проходить реабилитацию, а затем находить свой путь в спорте. Мы будем обязательно у себя это транслировать» — отметил Владимир Геннадьевич Васильев, помощник руководителя администрации главы Донецкой Народной Республики.

Директор Регионального центра спортивной подготовки по адаптивным видам спорта Надежда Банникова полагает, что их коллектив находится на верном пути:

«Забота об участниках СВО, решивших после ранений и травм вернуться к активной социальной жизни с помощью адаптивной физкультуры и спорта, вышла в нашей деятельности на первый план. Мы уделяем этим вопросам первоочередное внимание. На мой взгляд, в Красноярском крае успешно реализуется план мероприятий по созданию условий для занятий физической культурой и спортом ветеранам военных действий. Этому способствует выполнение целевых установок краевого проекта «Преодоление. Спорт. Победа», в рамках которого проходит информирование, консультирование и оценка спортивного потенциала всех желающих начать активные занятия паралимпийскими видами спорта. Мы предоставляем в их распоряжение спортивные сооружения, обеспечиваем всем необходимым инвентарем и оборудованием, бесплатно выделяем спортивную форму. Мы привлекаем членов секций и клубов к выступлениям на краевых соревнованиях.

Из лучших атлетов сформирована спортивная сборная команда края».

Работа в Красноярском крае не просто продолжается, но и набирает обороты. В июне 2024 года в столице региона состоялся массовый «День спорта» для участников СВО, где все желающие, еще не включившиеся в спортивную жизнь, смогли познакомиться со спортивными дисциплинами. Состоялись мастер-классы по пулевой стрельбе, настольному теннису, стрельбе из лука, армрестлингу, пауэрлифтингу, тхэквондо, а также ознакомительная экскурсия в бассейн.

В территориях края активно ведется работа по включению бойцов в занятия адаптивной физической культурой не только в качестве спортсменов, но и в качестве наставников. Так, в городе Минусинске плодотворную работу с участниками СВО ведет Станислав Бельчиков, являющийся инструктором по адаптивной физической культуре Регионального центра спортивной подготовки по адаптивным видам спорта и участник СВО.

Помимо этого, в Красноярском крае планируется провести краевой Кубок Защитников Отечества, особенностью которого станет участие в качестве спортсменов не только ветеранов боевых действий, но и членов их семей, детей и жен.

Действительно, у сотрудников Регионального центра спортивной подготовки по адаптивным видам спорта Красноярского края есть чему поучиться. Их опыт заслу-





14

Югорские герои нашего времени

Они всегда и везде в рядах первых: первыми встают на защиту Родины, первыми приходят на помощь друзьям и боевым товарищам... И если получают ранение, то борются за жизнь до конца, а в период реабилитации не сдаются, продолжают сражаться уже на спортивном поприще. И достигают успехов. Потому что иначе не могут. Этот материал — о ветеранах специальной военной операции, которые решили реализовать себя в спорте и о том, как в этом нашим отважным героям помогает Югра.





Ханты-Мансийский автономный округ — Югра всегда славился отзывчивыми людьми, готовыми в любой момент прийти на помощь. Таким человеком является и сенатор РФ Эдуард Исаков, который по поручению председателя Совета Федерации Федерального Собрания РФ Валентины Матвиенко начал работу по возвращению в активную жизнь раненых военнослужащих практически с самого начала специальной военной операции. Ему есть чем поделиться. Эдуард Владимирович как основоположник адаптивного спорта в Югре навещал бойцов в военных клинических госпиталях и рассказывал им о комплексной реабилитации после травм.

«Мы посещаем госпитали, выясняем все моменты, разрабатываем документы, благодаря которым ребята в кратчайшие

сроки могут встать на ноги. В свое время Губернатор Югры Наталья Владимировна Комарова сказала: «Коллеги, чиновники! Если вы видите проблемы у югорчанина, то эти проблемы должны быть вашими проблемами. Решайте их совместно с ними». Поэтому мы и решаем», — рассказал Эдуард Исаков.

Вместе с сенатором РФ, президентом СХК «Югра» госпитали посещали следж-хоккеисты клуба. Во время встреч паралимпийцы рассказывали бойцам о своем опыте, как они пережили сложный период восстановления после травм, что чувствовали, когда впервые встали на протезы, как привыкали к новым условиям.

Тем временем в автономном округе полным ходом велась разработка комплексной системы реабилитации для раненых бойцов. В итоге была выстро-





на работа согласно распоряжению Правительства Югры «О комплексном сопровождении в ХМАО – Югре граждан Российской Федерации, принимавших участие в СВО, в том числе получивших ранения (контузии, травмы, увечья), иных лиц и членов их семей», а также на основе разработанного Стандарта технологии вовлечения в адаптивный спорт участников СВО. Центр адаптивного спорта Югры был определен региональным оператором по вовлечению ветеранов в систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом. Бойцам, получившим инвалидность, предлагаются занятия по программам физкультурно-оздоровительной направленности, а также программам профессиональной спортивной подготовки. Формами вовлечения являются спортивно-реабилитационные сборы, просмотрные учебно-спортивные сборы по адаптивным дисциплинам, соревнования.



Так, с 18 по 22 марта 2023 года в городе Ханты-Мансийске состоялся тестовый спортивно-реабилитационный сбор. Его участниками стали три человека из Югры и восемь бойцов СВО из других регионов России. Губернатор автономного округа Наталья Комарова провела встречу с участниками сбора, для них были организованы мастер-классы по лыжным гонкам и биатлону, следж-хоккею, иппотерапии, сноуборду и горным лыжам.

«Эмоции зашкаливают! Даже и не думал, что так сильно развит горнолыжный спорт для людей с инвалидностью в Югре, — комментирует боец. — Мне привычнее лыжи, даже с одной рукой ими легче управлять, но пару раз я скатился с горки и на доске. Впечатления на высшем уровне!»

«Среди мужчин есть те, кто поехал вообще на новых, только что выданных, спортивных протезах, — рассказывает тренер по горнолыжному спорту Станислав Чигарев. — Занятия экстремальными дисциплинами для



людей с ампутацией нижних конечностей стали возможны благодаря высокотехнологичному оборудованию».

Сенатор РФ Эдуард Исаков дал участникам СВО мастер-класс по пауэрлифтингу, вместе с инструкторами Центра адаптивного спорта провел для них занятие по общей физической подготовке, задав мероприятию инклюзивный формат.

Спустя несколько месяцев, в июле 2023 года, Ханты-Мансийск принимал уже первые просмотрные сборы, куда были приглашены курганец Артем Блинов и житель Донецка Дамир Сагитов, получившие ранения во время спецоперации.

Следующие сборы состоялись в октябре того же года. Два ветерана СВО в составе региональной команды по баскетболу на колясках «Легион Югра» в течение четырех дней постигали азы баскетбола на колясках вместе с профессиональными паралимпийцами: обучались ведению мяча, технике передвижения на спортивной коляске, работе в команде. Один из ветеранов СВО — вартовчанин Денис Зайдуллин по итогам сборов решил войти в состав клуба «Легион Югра» и на данный момент является его действующим игроком. Кроме того, Денис Зайдуллин принял участие в 25-й Открытой Спартакиаде Югры среди людей с инвалидностью:



выступил в соревнованиях по толканию ядра, метанию копья и диска, плаванию, настольному теннису и пауэрлифтингу. Во всех дисциплинах показал отличные результаты. Итог соревнований — пять завоеванных медалей.

«Рад, что в автономном округе отлично налажена работа с участниками СВО, получившими ранения. Сослуживцы из других регионов спрашивают совета и хотят продолжать ак-





тивную жизнь после службы», — говорит Денис Зайдуллин.

В ноябре 2023 года сформировали команду из шести защитников, которые отправились в город Уфу на Межрегиональное комплексное физкультурное мероприятие среди ветеранов СВО «Кубок Защитников Отечества». В турнире приняли участие более 100 спортсменов в составе 20 команд из регионов Уральского и Приволжского федеральных округов. Югре представили: Руслан Александров из Ханты-Мансийска, сургутяне Дмитрий Башкирцев и Евгений Шокуров, а также Денис Зайдуллин, Илья Мищенко и Сергей Мельник из Нижневартовска. Югорчане выступили в пяти соревновательных дисциплинах: настольном теннисе, армрестлинге, пауэрлифтинге, пулевой стрельбе, стрельбе из лука. По итогам состязаний команда завоевала шесть медалей — по два золота, серебра и бронзы.

Ханты-Мансийский автономный округ — Югра является в России одним из регионов-первопроходцев по развитию инклюзивного спорта, который дает людям с инвалидностью возможность соревноваться наравне со здоровыми атлетами, а значит, жить полноценной жизнью. Такую возможность предоставили и ветеранам СВО. В конце ноября — начале декабря 2023 года в Ханты-Мансийске

состоялся IX Международный инклюзивный турнир по жиму лежа «Кубок чемпионов» на призы чемпионов и рекордсменов мира Э.В. Исакова и А.А. Воробьева. В соревнованиях принял участие ветеран СВО из Нижневартовска Илья Мищенко,



а также Дмитрий Борисов и Антон Саверин из Санкт-Петербурга, Владимир Коновалов из Кемеровской области, Максим Терехов из Калининграда.

В Югре появилось новое инклюзивное мероприятие, которое вызвало большой интерес и положительные отзывы участников — комплексное физкультурное мероприятие среди ветеранов специальной военной операции «Герои нашего времени», проведение которого запланировано в три этапа. Участников первого этапа принял Ханты-Мансийск с 18 по 23 марта. На состязания съехались 15 ветеранов СВО из разных муниципалитетов Югры, а также порядка 10 курсантов Военного учебного центра Югорского государственного университета. Сильнейших спортсменов выявляли в настольном теннисе, пауэрлифтинге, армрестлинге, волейболе сидя. Кроме того, участники посетили мастер-классы по горным лыжам и сноуборду, следж-хоккею, лыжным гонкам и биатлону. Также ветераны приняли участие в торжественной церемонии открытия зимних игр паралимпийцев «Мы вместе. Спорт», посетили соревнования. Второй этап комплексного физкультурного мероприятия «Герои нашего времени» прошел в Сургуте с 13 по 23 мая, третий этап состоится в сентябре в Ханты-Мансийске.

«Огромную работу с ветеранами СВО проводят некоммерческие организации Югры, — комментирует член Исполкома Паралимпийского комитета России, заместитель

директора окружного Департамента физической культуры и спорта — начальник управления государственной политики в области физической культуры и спорта Михаил Вторушин. — Общественники предоставляют помещения для занятий, лично тренируют ребят, готовят их к соревнованиям. В городе Советском, например, на базе спортивно-оздоровительного комплекса «ДЖИН», руководителем которого является Геннадий Терентьев, реабилитацию в настоящее время проходят несколько участников СВО. В Сургуте на базе благотворительного фонда «Алексея Ашанатова» также проводится реабилитация ветеранов средствами адаптивной физической культуры. В дальнейшем они смогут продолжить активную жизнь в нашем Центре».

В 2024 году планируется активное привлечение ветеранов СВО к участию в региональных спортивных-массовых и физкультурных мероприятиях. Календарный план предусматривает 13 стартов. Один из ветеранов — сургутянин Дмитрий Башкирцев приглашен в город Алексин Тульской области на тренировочные сборы национальной команды по стрельбе из лука. В Ханты-Мансийском округе тем временем формируется сборная ветеранов СВО, которая в декабре 2024 года отправится на Всероссийский Кубок Защитников Отечества в федеральный центр «Сириус». Судя по тому, как югорчане проявляют себя на спортивном поприще, с предстоящих национальных стартов они точно вернуться с наградами.





20

Туляки сильны не только своим оружием, но и волей

Тульский регион — один из передовых в нашей стране по уровню развития адаптивной физкультуры и спорта. Местные власти уделяют этому направлению своей работы большое внимание. В спортивных организациях области немало делается для привлечения людей с инвалидностью, в том числе ветеранов специальной военной операции, к регулярным занятиям спортом. Ежегодно расширяются возможности для тренировок, для участия в различных соревнованиях. В этом деле накоплен обширный опыт, имеются весомые результаты, которыми гордится паралимпийское движение России.

Достижения туляков не остались незамеченными. У них многому можно научиться. В 2024 году председателем комиссии Госсовета РФ по физической культуре

и спорту был назначен губернатор Тульской области Дмитрий Миляев. Он провел в Туле заседание комиссии Госсовета по развитию адаптивного спорта, на котором обсуждались многие актуальные, насущные вопросы, находились пути их решения, исходя как раз из опыта тульских спортивных организаций, о котором стоит поговорить особо.



В 2024 году в Туле при поддержке Государственного фонда «Защитники Отечества» открыли один из первых в нашей стране единый центр для обслуживания ветеранов боевых действий и участников специальной военной операции «Герой 71». Он действует по принципу одного окна: действующие военнослужащие, демобилизованные участники СВО, члены их семей получают любую помощь — от оформления социальных выплат и устройства на работу, до выбора досуга и спорта. По поручению губернатора Тульской области Дмитрия Миляева в 2025 году его филиалы будут открыты еще в пяти крупных городах региона.

К каждому бойцу квалифицированные сотрудники применяют индивидуальный подход и рекомендуют ту или иную спортивную дисциплину, прикрепляя к знающим тренерам.

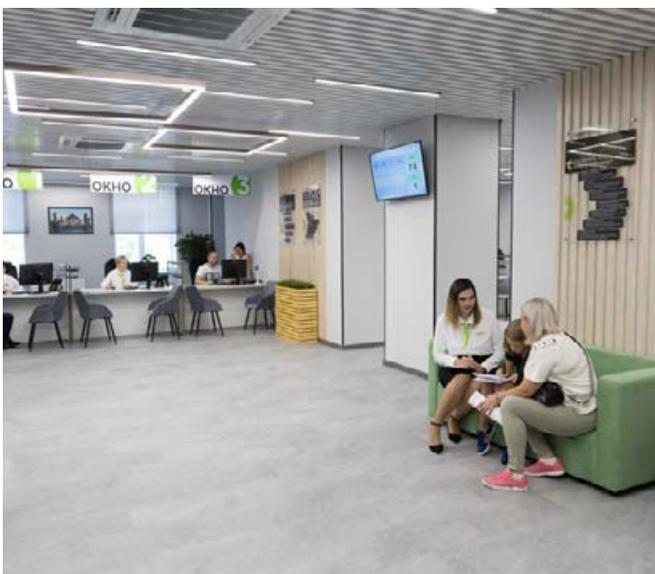
Большой вклад вносит также областная спортивная школа по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, которая работает уже почти 30 лет. Выбор дисциплин и масштаб подготовки атлетов обширен. На базе учреждения активно развивается спорт среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями, нарушениями зрения и слуха — всего 33 дис-



циплины. За последние три года подготовку прошли более 1500 спортсменов. К вершинам мастерства их ведут квалифицированные тренеры.

Высоки достижения туляков как в спорте высших достижений, так и в развитии массового адаптивного спорта. Область располагает почти двумя тысячами спортивных объектов, среди которых велотрек, ледовый дворец, плавательные бассейны, современные комплексы для занятий лыжным и лыжероллерным спортом, залы и др. Все они активно используются для вовлечения в паралимпийский спорт ветеранов специальной военной операции.

В Тульской области расположена Федеральная учебно-тренировочная база Министерства спорта Российской Феде-





рации «ОКА», где созданы все возможности для занятий спортсменов-паралимпийцев. Квалифицированный персонал располагает всем необходимым, самым современным оборудованием для реабилитации, восстановления инвалидов и подготовки спортсменов высокого класса. На РУТБ «ОКА» сборные команды России готовятся к крупнейшим соревнованиям – чемпионатам Европы, мира и Паралимпийским играм. Разработанные здесь методики широко применяются и для адаптации участников

специальной военной операции. Они получают возможность тренироваться вместе с паралимпийцами и повышать свое мастерство.

В 2024 году в Туле с большим успехом был проведен первый турнир среди ветеранов специальной военной операции «Герои нашего времени» по следж-хоккею, который объединил команды из четырех субъектов нашей страны.

Многие начинающие атлеты из числа тульских ветеранов специальной военной операции уже показывают достойные ре-





зультаты — входят в число сильнейших на спортивных фестивалях и достойно представляют регион на Всероссийских соревнованиях.





Нелегкое время переживают сейчас жители Белгородской области, которые в ходе специальной военной операции подвергаются постоянным жестоким ударам ракетами со стороны украинских националистов. Гибнут люди, много раненых среди мирного населения. Чего скрывать, обстановка в областном центре, в городах и селах региона царит довольно напряженная.

И хотя это обстоятельство существенным образом мешает физкультурно-спортивной деятельности, но ни в коем случае не отменяет ее. Она по-прежнему осуществляется в самых разных своих проявлениях.

Одно из них напрямую связано с восстановлением и реабилитацией участников специальной военной операции средствами физической культуры и спорта. Решение этой сложной и ответственной задачи в полной мере взяли на себя сотрудники Центр адаптивного спорта Белгородской области «Вершина». Местные специалисты обладают громадным опытом и знаниями в сфере работы с людьми с ограниченными-





ми физическими возможностями и очень успешно применяют их на практике.

Для этого у них есть все условия. В распоряжении тренеров-преподавателей имеются универсальный зал, зал волейбола сидя, зал настольного тенниса, зал силовых видов спорта, тренажерный зал. Все арены оснащены современным оборудованием и аппаратурой, что позволяет сделать занятия интенсивными, содержательными и интересными. Центр также позволяет проводить тренировочный процесс в формате онлайн для различных муниципальных образований области. Создаются все условия, чтобы ветераны СВО имели возможность тренироваться. Например, организована подготовка к соревнованиям по пулевой стрельбе — оружие заранее было передано в муниципалитеты, а тренеры-преподаватели дистанционно оказывали методическую помощь в подготовке к стартам.

Вся работа с участниками специальной военной операции, членами их семей,



а также с мирными гражданами, получившими ранения и увечья в ходе СВО, ведется в рамках проекта «СВОИ», который придумали в Центре адаптивных видов спорта «Вершина». Проект реализуется с апреля 2023 года на территории всей Белгородской области и направлен на то, чтобы привлечь к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом как можно больше бывших военнослужащих, а также всех тех, кто нуждается в социальной поддержке.

Пока в сферу внимания попало не так уж и много людей, но специалисты «Вершины» полагают, что это только начало. Примечательно, что число желающих приобщиться к здоровому образу жизни постоянно растет. Радует, что устойчиво увеличивается и количество тех, кто систематически занимается в секциях, совершенствует свое мастерство в различных видах спорта, стремясь достигнуть успехов в соревнованиях.





В Центре с большим вниманием относятся к новичкам, к тем, кто стремится встать на спортивный путь. Им помогают это сделать. Какими способами? Самыми разными. Скажем, в рамках проекта действует «Пункт проката». Любой желающий, независимо от наличия группы инвалидности, может воспользоваться его услугами. Всем предоставляются различные необходимые технические средства реабилитации, а также костыли, трости, инвалидные коляски. Их можно взять на длительный срок. И пользоваться во время занятий физкультурой.

Большой популярностью у людей с ограниченными физическими возможностями пользуется созданная при Центре «Школа движения». Ее специалисты помогают снова подняться с кровати тем, кто после ранения лишился одной или сразу двух ног. Инвалиды сначала на первом этапе проходят интенсивный курс реабилитации, направленный на укрепление мышечного корсета. Восстановительные мероприятия включают



в себя тренировку на координацию, равновесие и двигательную ловкость. А на втором этапе их обучают пользоваться протезами, навыкам правильной симметричной ходьбы на них. С непривычки решение этой, как оказывается, очень сложной задачи на первых порах дается с большим трудом. Но потом пациенты быстро осваиваются и в итоге, что называется, в течение достаточно короткого времени крепко встают на ноги, что в конечном счете позволяет им приобщиться к физкультуре и спорту, совершенствоваться в избранной дисциплине и участвовать в состязаниях, часть из которых проводятся исключительно для ветеранов специальной военной операции.

Так с 20 по 23 декабря 2023 года в Белгороде впервые состоялись Всероссийские комплексные соревнования среди участников СВО и юных спортсменов «ИГРЫ НЕСКЛОНЯЕМЫХ», на которых были представлены команды из приграничных регионов и новых территорий РФ. Этот турнир прошел при поддержке Министер-



ства спорта РФ и Паралимпийского комитета России.

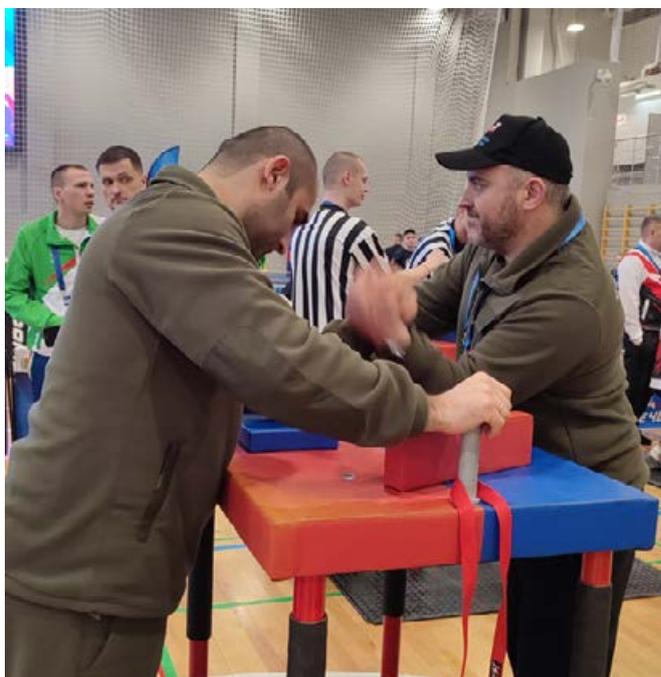
Уникален формат проведения соревнований. В них принимали участие как ветераны СВО, так и молодежь. Это несомненно, способствует нравственно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения, закаляет дух и стремление к победам. Примечательно, что сборная Белгородской области заняла первое общекомандное место.

В феврале 2024 года команда Белгородской области приняла участие в межрегиональном комплексном физкультурном мероприятии «Кубок Защитников Отечества» среди ветеранов СВО Центрального федерального округа и Северо-Западного федерального округа, которое прошло в городе Калуге. На старт вышло более 200 спортсменов из 29 субъектов Российской Федерации. Атлеты мерялись силами в пулевой стрельбе, стрельбе из лука, пауэрлифтинге, волейболе сидя, армрестлинге и настольном теннисе. Сборная команда Белгородской области завоевала третье место в турнире по волейболу сидя. В личном зачёте трое спортсменов Белгородской области заняли призовые места в таких дисциплинах, как настольный теннис, армрестлинг и пауэрлифтинг.

Особо хочется отметить успехи белгородской дружины по волейболу сидя. Она была

сформирована накануне поездки на «Кубок Защитников Отечества». В ее состав вошли не только ветераны боевых действий, но и мирные жители приграничных районов, получившие увечья в ходе специальной военной операции. Интенсивные занятия на базе Центра адаптивных видов спорта «Вершина» помогли коллективу быстро сыграть, набрать хорошую спортивную форму, что он и доказал на турнире в Калуге. Там на него обратили внимание специалисты из Паралимпийского комитета России, которые и предложили белгородским спортсменам выйти на более высокий уровень и попробовать побороться за Кубок России. Согласие, сами понимаете, было получено незамедлительно. На этих соревнованиях, которые состоялись в апреле нынешнего года в городе Раменском Московской области, команда вполне успешно дебютировала. У дружины есть хороший потенциал. Ее лидер Евгений Кравченко был приглашен на просмотр в национальную сборную России по волейболу сидя. Не исключено, что в скором времени он в ее составе будет защищать спортивную честь России.

В Центре адаптивных видов спорта «Вершина» планируют совершенствовать работу с ветеранами СВО с целью охватить своим вниманием как можно больше защитников Родины.





28

«Сулус» и «Самородок» — для участников СВО

Совсем недавно коллектив Республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия) отметил свой первый большой юбилей — 10-летие со дня создания организации.

Прошел относительно небольшой срок с тех пор, как коллектив замечательного уникального и самобытного учреждения приступил к своей благородной работе, но за этот по всем меркам весьма короткий период он успел доказать, насколько креп-

ко стоит на ногах. Результаты плодотворного и эффективного труда показывают, какую громадную пользу Центр приносит становлению адаптивной физкультуры и спорта в регионе.

Президент Паралимпийского комитета России Павел Алексеевич Рожков поздравил коллектив Республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия) со знаменательной датой, отметил его достижения и пожелал новых успехов.





Действительно, в суровых условиях Севера сотрудники центра сумели так поставить свою деятельность, что ошутимый прогресс чувствуется и в сфере массовой физической культуры, и в спорте высших достижений. Не может не радовать, что с каждым годом растут ряды поклонников здорового образа жизни среди людей с ограниченными физическими возможностями. Происходит это благодаря тому, что в регионе последовательно и целенаправленно создаются надлежащие комфортные условия для занятий по многим спортивным дисциплинам, которые входят в программу Паралимпийских игр. В настоящий праздник превратилась традиционная Спартакиада по адаптивным видам спорта «Дьулуур».

В спорте высших достижений наставники смогли направить учебный и тренировочный процесс в то «русло», пребывание в котором позволило в стенах прекрасного спортивного учреждения



постоянно воспитывать атлетов высокого международного класса. Это позволяет им уверенно выступать на самых престижных соревнованиях современности, завоевывая там самые призовые места. Среди выпускников и учащихся центра немало чемпионов и призеров чемпионатов мира и Европы, летних Паралимпийских игр по различным видам спорта. В числе лучших непременно стоит назвать Степаниду Артахину, Владимира Балынец, Анастасию Диодорову и Анну Дмитриеву. Именно они служат примером для тех, кто мечтает приобщиться к спортивному сообществу.

Особого уважения заслуживают внимание и забота о ветеранах специальной военной операции, что особенно важно в нынешних условиях. Эта работа активно ведется совместно с другими заинтересованными организациями.

24 января 2023 года было подписано соглашение с ГАУ РС (Я) «Республикан-





ский социально-оздоровительный центр комплексной реабилитации инвалидов» о взаимодействии в реализации мероприятий по социальной реабилитации и абилитации военнослужащих, в основном тех солдат и офицеров, что мужественно сражались на Украине. Это позволило значительно расширить перечень оздоровительных услуг, предоставляемый тем, кто хочет пройти курс восстановления с помощью средств адаптивной физкультуры.

В регионе развернута широкая пропаганда и агитация с целью привлечь побольше военнослужащих к активному образу жизни. Выпущены специальные информационные плакаты, брошюры о деятельности республиканского центра адаптивной физической культуры. Периодически в Центре организуются встречи представителей адаптивного спорта с участниками специальной военной операции, устраиваются мастер-классы по паралимпийским видам спорта.

Занятия с ветеранами СВО проводятся в городе Якутске, как правило, на аренах плавательного бассейна «Самородок», где, собственно, и базируется Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта Республики Саха. Посетители прежде всего попадают к спортивному врачу. Он проводит ежедневные приемы, где ведет регистрацию граждан с ограниченными возможностями здоровья, предоставляющих заявления и справки с выпиской ИПРА. Ежегодно центр посещают более 6 тысяч инвалидов. Помимо плавания люди с ограниченными возможностями могут попробовать свои силы в тренажерном зале.

Для них открыты «двери» и в другие секции по самым различным адаптивным видам спорта, среди которых легкая атлетика, плавание, пауэрлифтинг, настольный теннис, мини-футбол, шашки, пулевая стрельба, стрельба из лука, волейбол сидя, волейбол, вольная борьба.





Тренировки ведутся в физкультурно-оздоровительном комплексе «Сулус». В учебно-тренировочных группах сейчас насчитывается 320 воспитанников, среди которых 118 атлетов с ПОДА, 30 человек — с поражением зрения, 32 — с интеллектуальными особенностями, 140 — с нарушением слуха.

В бассейне «Самородок» два раза в неделю участники СВО в рамках программы реабилитации проходят специальный курс гидрокенезотерапии, что приносит положительные результаты в процессе оздоровления. Этот курс прошли 62 бывших военнослужащих, после чего большинство из них встали в ряды активных приверженцев здорового образа жизни. К ним стоит причислить и еще 153 человека, которые занимаются в физкультурно-оздоровительном комплексе «Сулус».

Все они охотно выступают в различных соревнованиях, которые регулярно устра-

иваются в республике. Особенно массовым и интересным получилось Республиканское физкультурное мероприятие среди ветеранов боевых действий и участников специальной военной операции, приуроченное ко дню Героев Отечества. Оно состоялось 10 декабря 2023 года. Атлеты боролись за первенство в 5 видах спорта: пауэрлифтинге, пулевой стрельбе, настольном теннисе, армрестлинге, стрельбе из традиционного лука.

«Мы очень рады, что у нас в республике начали проходить такие соревнования. Я попробовал свои силы в турнире по армрестлингу, в состязаниях по пулевой стрельбе. У меня все неплохо получилось, хочу совершенствоваться в этих дисциплинах, возможно, добьюсь успеха. Благодарен всем, кто привлек меня к этому делу. Это был прекрасный опыт, который подарил мне новые впечатления и встречи с единомышленниками, во время которых я почерпнул для себя много полезного», — отметил Денис Лобода, ветеран боевых действий.





Большим событием было участие представителей Республики Саха (Якутия) в соревнованиях среди ветеранов специальной военной операции Сибирского федерального округа «Кубок Защитников Отечества», которые состоялись в городе Белово Кемеровской области в августе прошлого года в рамках реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни». Регион делегировал двух атлетов, которые выступили в соревнованиях по настольному теннису, пулевой стрельбе и стрельбе из лука. Много полезного они почерпнули во время мастер-классов по паралимпийским видам спорта и в семинаре-совещании, где обсуждались вопросы по созданию комфорт-

ных условий и доступной инфраструктуры для занятий адаптивной физкультурой и спортом, реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО.

Эти же проблемы постоянно рассматриваются и на встречах ветеранов боевых действий и участников СВО с руководством различных организаций, призванных оказывать помощь бывшим военнослужащим, а также с тренерами республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта. Особенно запоминающимся было мероприятие, состоявшееся 20 марта нынешнего года в плавательном бассейне «Самородок». После этого общения, прошедшего в неформальной об-





становке, участники СВО ознакомились с деятельностью Республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта, посетили спортивные арены, а затем получили первые навыки в мастер-классах по различным паралимпийским видам спорта. Их провели наставники ГБУ РС (Я) «РЦАФКИС». Это очень опытные специалисты, знающие, как оперативно найти общий язык с новичками, как увлечь их хорошим и нужным занятием.



Судя по всему, молодым людям было интересно взять уроки мастерства у опытных тренеров и спортсменов.

Сотрудники Республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта Якутии намерены в дальнейшем более эффективно выполнять свою работу, связанную с реабилитацией участников специальной военной операции. Нет сомнений, что все их планы будут успешно реализованы.





34

Центр уникальных возможностей

В Паралимпийском комитете России не откладывают в долгий ящик реализацию социально-значимых важных проектов, если их актуальность очевидна. К числу таковых, безусловно, относилась и идея создания при ПКР уникального Образовательно-демонстрационного центра по паралимпийским и непаралимпийским видам спорта. Ничего подобного еще не было в нашей стране, и поэтому ПКР оказался своего рода первопроходцем.

На площади Центра в 340 квадратных метрах размещено более 300 единиц инвентаря и оборудования для занятий различными адаптивными видами спорта, из которых более половины российского производства. В зоне мастер-классов установлено 8 современных мониторов, а в актовом зале большой светодиодный экран. На них демонстрируются фотографии и видеофрагменты выступлений наших паралимпийцев на соревнованиях различного уровня. Посетители также могут





увидеть обучающие видеоролики, тренировочные занятия, увлекательные истории о наших паралимпийцах, различных адаптивных видах спорта и другие интересные материалы. Все это помогает ощутить дух состязаний и вдохновляет на занятие паралимпийским спортом.

Центр позволяет демонстрировать лучшие практики физической реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью, вовлечения их в систематические занятия физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

Решение об учреждении Центра было принято 30 июня 2023 года на заседании Рабочей группы по спорту и паралимпизму наблюдательного совета Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» под председательством Министра спорта Российской Федерации О. В. Матыцина. Чуть больше трех месяцев потребовалось на то, чтобы справиться с чисто организационными вопросами, которые были оперативно устранены. И тогда возникла возможность сделать то, что задумывалось.

9 октября 2023 года в Паралимпийском комитете России состоялось открытие Образовательно-демонстрационного центра по паралимпийским и непаралимпийским видам спорта, которое стало самым настоящим праздником. Свыше

ста человек, среди них были спортсмены и тренеры, ветераны специальной военной операции, государственные политики и общественные деятели — все, кому небезразлична жизнь людей с ограниченными физическими возможностями, приняли в нем участие.

Первым слово взял президент Паралимпийского комитета России Павел Рожков. Обращаясь к участникам мероприятия, он отметил:

«Центр поможет ощутить дух состязательности и вдохновит на занятие паралимпийским спортом, на достижение хороших спортивных результатов всех, кто будет его посещать. Там намечается развернуть активную пропаганду здорового образа жизни, регулярно демонстрировать лучшие практики физической реабилитации и адаптации лиц с инвалидностью, что будет способствовать вовлечению всех желающих в систематические занятия физической культурой и спортом. Тот, кто сделает такой шаг, получит возможность выбрать виды спорта, которые ему подходят в соответствии с правилами и критериями в паралимпийском спорте.»

Посетители центра смогут получить профессиональную консультацию специалистов и, в случае необходимости, пройти процедуру спортивно-функциональной классификации.

Мы приложим максимальные усилия, чтобы Образовательно-демонстрационный центр



по паралимпийским видам спорта, который будет открыт сегодня, стал площадкой — образцом для дальнейшего распространения и тиражирования в других городах и субъектах Российской Федерации».

Надо, конечно, особо отметить, что, обращаясь к широкой аудитории, Павел Алексеевич Рожков, прежде всего обращался к более чем сорока ветеранам специальной военной операции, которые приехали из Главного военного клинического госпиталя имени Н.Н. Бурденко, Московского госпиталя для ветеранов войн № 2, Главного военного клинического госпиталя войск национальной гвардии Российской Федерации и Филиала Санатория «Горки». Глядя, как они слушали президента ПКР, было понятно, насколько важны для них его слова. Было видно, что глава Паралимпийского комитета сумел достучаться до их сердец.

Ветеранов СВО, прибывших на открытие Центра, также поприветствовали: пер-

вый заместитель Председателя Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации Анна Кузнецова, Председатель Государственного Фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева, Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин, секретарь Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Марат Филиппов, заместитель председателя Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества», Герой России Алексей Романов, член Комитета Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации по международным делам, трехкратный чемпион Олимпийских игр по греко-римской борьбе, Герой России Александр Карелин и вице-президент ПКР, Председатель Совета Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Герой России Вячеслав Бочаров.



После выступления почетных гостей спортсмены-паралимпийцы, участники боевых действий на Северном Кавказе, заслуженные мастера спорта России, серебряные призеры Паралимпийских игр по следж-хоккею — дважды кавалер Ордена мужества Вадим Селюкин и кавалер Ордена мужества Владимир Каманцев, а также участник специальной военной операции, чемпион Москвы по парапау-

эрлифтингу Ринат Васильев втроем нажали символическую кнопку, открыв Центр. Этот жест был встречен приветственными возгласами присутствовавших.

Далее на площадках Центра начался Паралимпийский урок, во время которого «учеников» ожидала как информационно-образовательная составляющая, так и практическая часть. Павел Рожков рассказал ветеранам СВО об истории развития Паралимпийского движения в России и мире, поведал о достижениях российских паралимпийцев. В рамках выступления был продемонстрирован фильм о Паралимпийском движении.

Когда ребята перешли на спортивные площадки, там состоялись соревнования по восьми видам спорта. Под руководством опытных наставников ветераны СВО попробовали свои силы в пулевой стрельбе, стрельбе из лука, настольном теннисе, пауэрлифтинге, волейболе сидя, следж-хоккее, армрестлинге и футболе.





Отметим, что ветеранам СВО было лестно, что мастер-классы для них проводили незаурядные спортивные личности. Помимо Вадима Селюкина, Владимира Каманцева и Рината Васильева, с паралимпийским спортом их знакомили заслуженные мастера спорта России: вице-президент ПКР, трехкратная чемпионка Паралимпийских игр Ольга Семенова, чемпион Паралимпийских игр по футбо-

лу лиц с заболеванием ЦП Иван Потехин, трехкратная чемпионка мира, бронзовый призер Паралимпийских игр по стрельбе из лука Елена Крутова, бронзовый призер Паралимпийских игр по настольному теннису Юрий Ноздрунов, чемпионки мира и Европы по волейболу сидя Яна Гриценко и Светлана Чуракова, чемпион мира и Европы по фехтованию на колясках Сергей Баринов, мастер спорта международного класса, чемпион мира по фехтованию на колясках Николай Лукьянов, трехкратная чемпионка мира по армрестлингу Лариса Боровицкая, чемпионки Европы по волейболу сидя Светлана Калачкина и Марина Карасева, заслуженные тренеры России, старшие тренеры паралимпийских сборных команд по велоспорту Екатерина Мухортова, дзюдо — Ислам Ибрагимов и волейболу сидя — Александр Овсянников и другие. Согласитесь, у них было чему поучиться.



которые проконсультировали всех желающих по вопросам выполнения физических упражнений, в том числе с эластичными лентами, для самостоятельной реабилитации, а представитель отечественного производителя протезов фирмы «Орто-Космос» продемонстрировал современные спортивные протезы, созданные с использованием ведущих технологий, и также провел консультации.

Стоит обратить внимание на то, что эти люди считают своим долгом участвовать в подобных мероприятиях и всегда охотно откликаются на приглашения выступить перед товарищами, поговорить с ними, обсудить волнующие вопросы, подсказать, в какую сторону можно и нужно двигаться в процессе социальной реабилитации.

Несомненно, интересно было пообщаться и со специалистами ФМБА России,





Закончилось мероприятие церемонией награждения. Ее провели Павел Рожков, а также председатель Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» Анна Цивилева, вице-президент ПКР, председатель Совета Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, Герой России Вячеслав Бочаров, Герой России Алексей Романов

и член Патриаршей Комиссии по вопросам физической культуры и спорта, духовник паралимпийской сборной команды России Отец Георгий.

Победители и призеры получили медали, а все участники — памятные сувениры от Паралимпийского комитета России.

Открытие центра вызвало непомерный интерес у многочисленных спортивных функционеров и людей, которым не чужд адаптивный спорт. Лично убедились в том, насколько хорош и функционален образовательно-демонстрационный центр член Комитета Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации по обороне и безопасности, Герой России Дмитрий Перминов, президент Всероссийского общества глухих, чемпион Сурдлимпийских игр Станислав Иванов, президент Сурдлимпийского комитета России Роберт Дзантиев, председатель Всероссийского общества инвалидов, чемпион Паралимпийских игр Михаил Терентьев, первый заместитель Министра спорта Российской Федерации Азат Кадыров, заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по физической культуре и спорту Сергей Бурлаков, заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации Андрей Плутницкий, директор Федерального центра подготовки спортивного резерва Кадрия Ахмерова, член Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по физической культуре и спорту, 13-кратная чемпионка Паралимпийских игр Рима Баталова, заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по труду, социальной политике и делам ветеранов, олимпийский чемпион Артур Таймазов, заместитель председателя Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации по социальной политике Оксана Хлякина, заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Рос-

сийский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации Борис Поляев, начальник Управления спортивной медицины и цифровизации ФМБА России Татьяна Пушкина, вице-председатель Общероссийского общественного движения «Здоровое Отечество», двукратный олимпийский чемпион Олег Саитов, руководитель проектного офиса устойчивого развития и социальной ответственности Российского футбольного союза, экс-капитан сборной России по футболу Алексей Смертин и другие официальные лица.

Все они были в восторге от увиденного и услышанного, отметили важность, судьбоносность и неотложную необходимость такого замечательного Центра, пожелав ему счастливого будущего, такого, чтобы оно было наполнено различными интересными событиями.

И, в общем-то, они не заставили себя ждать. На площадке Образовательно-демонстрационного центра по паралимпийским и непаралимпийским видам спорта стали регулярно проводиться мероприятия разного масштаба. Как среди ветеранов специальной военной операции, так и среди детей с ограниченными возможностями здоровья. Пожалуй, к наиболее значимым можно с полным правом отнести Паралимпийские уроки для детей с ограниченными возможностями здоровья, приуроченные к Международному дню инвалидов. 30 ноября Образцово-демонстрационный центр открыл свои двери для учеников столичной школы № 1454 «Тимирязевская» и школы-интерната № 17, а 8 декабря — для детей с ОВЗ из Кировской области.

ЧЛЕНЫ ПОПЕЧИТЕЛЬСКОГО СОВЕТА ПКР

Уже в новом 2024 году 18 января в рамках проекта «Мы вместе. Спорт», реализуемого Паралимпийским комитетом России с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов, в Образо-



вательно-демонстрационном центре по паралимпийским видам спорта прошли мастер-классы для участников специальной военной операции, получивших ранения и инвалидность.

В качестве почетных гостей в мероприятии приняли участие первый заместитель начальника ЦСКА, двукратная олимпийская чемпионка Светлана Хоркина, экс-капитан сборной России по футболу,

руководитель проектного офиса устойчивого развития и социальной ответственности Российского футбольного союза Алексей Смертин и военный комиссар города Москвы, полковник Максим Локтев.

Вот что сказала Светлана Хоркина, обращаясь к участникам СВО:

«Движение — это жизнь, а жить надо. В детстве я по конституции и другим параметрам никак не подходила к спортивной гимнастике. Про меня говорили — из нее ничего не выйдет. Но в меня верили мой тренер и моя семья. Когда я начала показывать результаты, те, кто говорил такое раньше, сказали — да, мы ошибались. Самое главное — это вера в себя, цель и надежда. Вся наша жизнь — это борьба, борьба с самим собой. Преодолевая трудности, мы всегда идем к победе. Я очень рада сегодня быть с вами, добро пожаловать в нашу большую спортивную семью».

Светлана Хоркина выразила уверенность, что деятельность Центра сыграет заметную роль в деле более полной реабилитации как ветеранов СВО, так и обычных людей с ограничениями по здоровью, придаст этому процессу новый мощный импульс. Эту точку зрения разделяют многие единомышленники. К их числу относятся все без исключения члены Попечительского совета ПКР, большинство из которых активно способствовали его созданию — это первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по физической культуре и спорту Борис Иванюженков, Председатель Высшего Попечительского (Наблюдательного) совета Всероссийской

Федерации спорта лиц с поражением ОДА, президент благотворительного Фонда «Наследие» Сергей Лалакин, вице-президент ПКР, директор Федерального казенного учреждения «Российский государственный архив кинофотодокументов» Николай Пестов.

Вот что по этому поводу сказал Борис Иванюженков:

«Я уже не один десяток лет дружу с Павлом Алексеевичем Рожковым. Прекрасно знаю, на что способен этот незаурядный человек, великолепный профессионал своего дела. Поэтому, когда по приглашению Павла Алексеевича вместе с коллегами отправился в офис Паралимпийского комитета России для ознакомления с Образовательно-демонстрационным Центром ПКР, то был уверен, что увижу что-то оригинальное, уникальное, из ряда вон выходящее. Но то, что предстало перед глазами, превзошло все мои ожидания. Специалистам удалось создать очень современный функциональный комплекс, деятельность которого, уверен, принесет немало пользы всему отечественному паралимпийскому движению».

Борис Викторович, несомненно, прав. Всего за полгода работы Образовательно-демонстрационный центр стал притягательным местом для тех инвалидов, кто хочет приобщиться к активным занятиям адаптивной физкультурой и спортом. Его площадки редко пустуют. Кто только там ни побывал! И ветераны СВО, и молодежь, и совсем юные мальчишки и девчонки. И у всех в сердцах остались самые прекрасные впечатления.





Спортивная программа Кубков Защитников Отечества

43

Сейчас ветераны специальной военной операции, получившие тяжелые ранения и инвалидность, не только занимаются адаптивной физической культурой и спортом для скорейшей реабилитации, но и делают первые шаги в спорт высших достижений. Во многом этому способствуют межрегиональные соревнования «Кубок Защитников Отечества».

Паралимпийский комитет России, Государственный фонд поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» при поддержке Министерства спорта России с прошлого года начали организовывать комплексные соревнования среди ветеранов СВО в федеральных округах. Первый Кубок Защитников Отечества прошел в городе Белово при поддержке Правительства Кемеровской области в августе 2023 года. В нем приняли участие ветераны СВО из субъектов Сибирского Федерального округа. В ноябре 2023 года в Уфе проведены соревнования для ветеранов СВО из субъектов Приволжского и Уральского федеральных округов. В феврале 2024 года в Калуге завершились соревнования для ветеранов СВО из субъектов

Центрального и Северо-Западного федеральных округов.

В спортивную программу этих мероприятий вошли наиболее популярные среди ветеранов СВО виды спорта — стрельба из лука, пауэрлифтинг, настольный теннис и волейбол сидя, которые включены в программу Паралимпийских игр и армрестлинг, который в настоящее время не входит в паралимпийскую программу, но тем не менее широко распространен по всему миру и пользуется большой популярностью среди ветеранов СВО. На Кубке Защитников Отечества среди ветеранов СВО Дальневосточного федерального округа в Хабаровске в качестве мастер-класса был представлен еще один вид спорта, не входящий в программу Игр и вызвавший повышенный интерес у участников соревнований — Спортивное метание ножей.

В этой статье мы расскажем вам об основных правилах и отличиях видов спорта, вошедших в программу Кубков Защитников Отечества, от олимпийских видов, а также об основе всего паралимпийского движения — спортивно-функциональной классификации и критериях годности для участия в паралимпийских соревнованиях.



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Паралимпийская стрельба из лука имеет давнюю историю и стоит у истоков зарождения Паралимпийского движения. Она была в программе первых Паралимпийских игр в Риме в 1960 году и с тех пор неизменно представлена на Играх.

Паралимпийская стрельба из лука — это дисциплина для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Если в Олимпийских играх принимают участие только спортсмены, стреляющие из классического лука, и разыгрываются медали в личном, командном первенстве и команде микс, то в Паралимпийских играх спортсмены соревнуются в стрельбе из классического и блочного луков. Медали разыгрываются в личном первенстве и команде микс.

Дистанция составляет 70 метров для классического лука и 50 — для блочного, а также для спортсменов категории W1.

Также проводятся соревнования в помещениях, но этот вид не включен в программу Игр. Стрелки соревнуются на дистанции 18 метров. Внешний диаметр мишени для всех классов одинаковый: 20 см, различие по «десятке». В классическом луке ее диаметр 4 см, в блочном — 2 см.

Лучники-паралимпийцы используют вспомогательные устройства — специальные приспособления для натяжения или отпускания тетивы, прищепки для рта, корсеты, ремни, упоры, инвалидные коляски либо индивидуальные стулья. Все вспомогательные устройства должны соответствовать правилам и проверяются классификаторами.

Спортсмены паралимпийцы также могут соревноваться со здоровыми спортсменами в стрельбе из лука по мишеням, используя свои вспомогательные устройства.

Также Всемирная федерация развивает стрельбу из лука среди спортсменов с нарушением зрения. Стрельба осуществляется с расстояния 30 метров. Спортсмены используют тактильные прицелы, которых касаются тыльной стороной ладони для прицеливания. Им разрешен помощник, который помогает заряжать стрелы, корректирует попадание и записывает набранные очки.

Мишень разделена на десять концентрических кругов пяти цветов: желтый в центре, далее красный, голубой, черный и белый.

Попадание в центр мишени дает 10 очков, в самую крайнюю окружность — одно очко.

На Паралимпиаде-2024 в Париже 75 мужчин и 65 женщин разыграли 9 комплектов медалей.

Самым титулованным российским лучником является Тимур Тучинов, кото-





рый на Играх 2012 года завоевал 2 золотые медали.

Спортивно-функциональная классификация по стрельбе из лука

В соревнованиях по стрельбе из лука спортсмены в настоящее время соревнуются в следующих категориях:

- **W1;**
- **Open (открытая категория)** — включает спортивные классы W2 и Standing;
- **Visually Impaired** (нарушение зрения).

Допустимые типы поражений: нарушение мышечной силы, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечности, гипертонус, атаксия, нарушение зрения.

Спортивные классы

W1 (наиболее тяжелые поражения) — спортсмены соревнуются на коляске. У них имеется, как минимум, нарушение функции



трех конечностей и туловища. Например, одним из состояний, которое может соответствовать описанию этого класса, является тетраплегия.

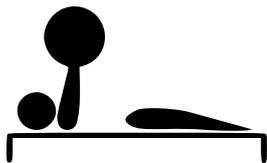
W2 (коляска) — в классе спортсмены могут иметь выраженное ограничение функции туловища и нижних конечностей, поэтому соревнуются в коляске. При этом, их верхние конечности функционируют хорошо. Например, это может быть параплегия или сопоставимое поражение.

Standing — спортсмены соревнуются в положении стоя, они должны соответствовать критериям минимального поражения для участия в паралимпийских соревнованиях по стрельбе из лука. Например, спортсмены могут иметь ампутацию одной верхней конечности на уровне, как минимум, лучезапястного сустава или одной нижней конечности, на уровне, как минимум, голеностопного сустава или другое сопоставимое поражение. Некоторым из них требуется дополнительная поддержка в связи со сложностью держать равновесие.

VI 1 (B1) и VI 2/3 (B2 и B3) — эти спортивные классы для спортсменов с нарушением зрения в настоящее время не включены в программу Паралимпийских игр.

Более подробно с особенностями паралимпийской стрельбы из лука можно ознакомиться на сайте Паралимпийского комитета России:





ПАУЭРЛИФТИНГ

В Паралимпийском пауэрлифтинге соревнуются спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата.

Атлетам разрешено фиксировать туловище и ноги к скамье для жима одним или двумя привязными ремнями. Задача спортсмена — взять штангу на выпрямленные руки, далее опустить на грудь, а затем выжать с обязательной фиксацией в локтевом суставе. Спортсмену дается 3 попытки, побеждает тот, кто поднимет наибольший вес, но, если спортсмен желает сделать дополнительную попытку в целях достижения рекорда, ему дают возможность сделать четвертую попытку, но в зачет соревнований она не входит.

Также в мире развивается пауэрлифтинг спорта слепых и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, но эти дисциплины не входят в программу Паралимпийских игр.

Впервые соревнования по пауэрлифтингу были проведены на Играх 1964 года, тогда вид спорта назывался «Тяжелая атлетика». В ней участвовали только атлеты с травмой спинного мозга. Со временем правила тяжелой атлетики были заменены на правила пауэрлифтинга здоровых атлетов, что позволило включить в программу соревнований атлетов с другими видами инвалидности. С 1984 по 1996 года оба вида спорта были в программе Игр, а с 1996 года в паралимпийской программе присутствует только пауэрлифтинг. С XI Пара-



лимпийских летних игр в Сиднее 2000 года вместе с мужчинами в борьбе за медали принимают участие и женщины.

На XVII Паралимпийских летних играх 2024 года в Париже 180 мужчин и женщин разыграли по 10 комплектов медалей в различных весовых категориях.

Российские пауэрлифтеры впервые приняли участие в X Паралимпийских летних играх 1996 года в городе Атланте (США), а на следующих XI Паралимпийских летних играх в городе Сиднее (Австралия) наша сборная завоевала свою первую золотую медаль. На сегодняшний день в копилке нашей команды 2 золотые, 7 серебряных и 2 бронзовые награды.





Самой титулованной российской спортсменкой является Тамара Подпальная на счету которой 4 паралимпийские медали — 2 золотые и 2 серебряные.

Спортивно-функциональная классификация по пауэрлифтингу

В пауэрлифтинге существует только один спортивный класс, но спортсмены соревнуются в разных весовых категориях. Он доступен спортсменам со всеми восемью допустимыми поражениями опорно-двигательного аппарата: нарушение мышечной силы, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечности, разная длина нижних конечностей, низкий рост, гипертонус, атаксия, атетоз.

Соревнования по паралимпийскому пауэрлифтингу проходят в жиме лежа. В соответствии с критериями годности все спортсмены имеют поражение нижних конечностей или тазобедренных суставов.

Помимо классификации, существуют некоторые спортивно-технические правила, касающиеся безопасности, которые также должны быть проверены клас-

сификаторами: например, безопасный захват подъемной планки и способность спортсмена разгибать верхние конечности в полном объеме. Несоблюдение этого правила приведет к исключению спортсмена от участия в соревнованиях по соображениям безопасности.

К соревнованиям по пауэрлифтингу допускаются спортсмены старше 14 лет.

Более подробно с паралимпийским пауэрлифтингом можно ознакомиться на сайте Паралимпийского комитета России:





НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис ведет свою Паралимпийскую историю с первых игр 1960 года. Это один из самых массовых видов спорта в Паралимпийской программе — третий по количеству участников и четвертый — по количеству разыгрываемых медалей. Борьбу за награды ведут спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями.

Соревнования регламентируются требованиями правил, утвержденных Международной федерацией настольного тенниса (ITTF) с некоторыми отличиями, касающимися процесса подачи и некоторых особенностей игры спортсменов-колясочников.

При подаче, согласно правилам Международной федерации настольного тенниса, мяч подбрасывается вертикально с открытой ладони на высоту не менее 16 сантиметров. В паралимпийском варианте правил допускается отходить от этих требований ввиду ограничений по здоровью, но это должно быть зафиксировано в классификационной карте спортсмена.

При игре колясочников во время личной встречи очко переигрывается, если мяч после касания на противоположной стороне остается на столе, возвращается в сторону сетки или вылетает за боковую кромку стола. При проведении парных встреч регламентируется только очередность подающего и принимающего спортсмена, в процессе розыгрыша мяч отбивается в произвольном порядке, однако никакая часть инвалидной коляски игрока не должна заходить за продолжение центральной линии стола. Если это случается, судья должен присудить очко противоположной паре.

Есть требования и к столам — их ножки должны быть расположены на рассто-

янии не ближе 40 сантиметров от края столешницы и по всей длине не должны выступать за вертикальную проекцию этой точки. Это требования доступности для спортсменов-колясочников.

Все встречи проходят на большинство из 5 партий, до 11 очков. При счете 10:10 выигрывает спортсмен (пара), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Соревнования проходят в личном и парном разрядах. В личном разряде разыгрываются медали в классах с 1 по 11 у мужчин и женщин.

На Паралимпийских играх в Париже 280 спортсменов разыграли 31 комплект медалей.

Успехи российских теннисистов на международной арене весомы. В активе сборной страны 3 золотые, 4 серебряные и 6 бронзовых Паралимпийских медалей, а также награды чемпионатов мира и Европы.

Чемпионами Игр среди российских спортсменов становились Наталья Мартяшева, Раиса Чебаника и Елена Прокофьева.





Спортивно-функциональная классификация по настольному теннису

Допустимые типы поражений: нарушение мышечной силы, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечности, разная длина нижних конечностей, низкий рост, гипертонус, атаксия, атетоз, интеллектуальное нарушение.

Спортивные классы

В настольном теннисе существуют 11 спортивно-функциональных классов для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями.

В классах с 1 по 5 спортсмены соревнуются на колясках, с 6 по 10 класс — стоя. В 11 классе выступают спортсмены с интеллектуальными нарушениями.

Более низкий класс соответствует более сильному поражению опорно-двигательного аппарата.

Например, спортсмены 1 класса не могут удерживать равновесие сидя, а их основная рука, которой они играют, имеет выраженное поражение, а 5 класса — хорошо удерживают равновесие в положении сидя, имеют хорошую координацию рук и кистей рук, и благодаря хорошей функции туловища они могут тянуться в стороны, чтобы ударить по мячу.

Спортсмены 6 класса имеют поражения, затрагивающие обе руки и обе ноги, например атаксия, атетоз или гипертонус, влияющие на функцию ног и игровой руки. Эти поражения также влияют на удержание равновесия и качество ударов. В 10 классе игроки имеют относительно легкие поражения, такие как ограничение движения в голеностопном суставе или лучезапястном суставе игровой руки, также в нем могут выступать спортсмены с низким ростом.

Более подробно с паралимпийским настольным теннисом можно ознакомиться на сайте Паралимпийского комитета России:





ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

Волейбол сидя — это динамический и зрелищный командный вид спорта. Впервые он был представлен в программе Паралимпийских игр в 1976 году.

Победитель матча определяется в пяти сетах. Счет в первых четырех сетах ведется до 25 очков, в пятом — до 15 очков. Все сетовые должны быть выиграны с преимуществом не менее чем в два очка.

Площадка для игры имеет размеры 10 x 6 метров. Она разделена на две половины сеткой высотой 1.15 метров для мужчин и 1.05 метров для женщин.

Мужская сборная России в 2008 году становилась бронзовым призером Паралимпийских игр, а в 2021 году в Токио завоевала серебряные медали. Наивысшим результатом у женской сборной яв-

ляются золотые медали на чемпионате мира 2018 года, а также победы на 4-х чемпионатах Европы — 2013, 2017, 2019 и 2021 годов.

Спортивно-функциональная классификация по волейболу

В волейболе сидя существует два спортивных класса, обозначаемых VS1 и VS2.

Допустимые типы поражений: нарушение мышечной силы, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечности, разная длина нижних конечностей, гипертонус, атаксия, атетоз.

Спортивные классы:

VS1 — поражения, более выражено ограничивающие ключевые функции, необходимые в волейболе сидя. Например, ампутация на уровне голеностопного сустава и выше.

VS2 — поражения, минимально влияющие на ключевые функции, необходимые в волейболе сидя. Спортсмены должны соответствовать критериям минимального поражения. Например, односторонняя ампутация стопы по Лисфранку.





Спортивно-технические правила

В целях обеспечения равных условий для обеих команд одна из них может иметь на поле только одного игрока класса VS2. Остальные пять игроков должны иметь Спортивный класс VS1.

Более подробно с информацией об этом виде спорта можно ознакомиться на сайте Паралимпийского комитета России:





ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Пулевая стрельба — это самый популярный вид спорта среди ветеранов специальной военной операции. Этот вид спорта доступен людям с любыми физическими ограничениями. Он входит в Паралимпийскую программу с V Игр 1976 года.

Программа соревнований состоит из 7 упражнений по стрельбе из винтовки и 6 упражнений — из пистолета, стрельба ведется из пневматического и мелкокалиберного оружия на дистанциях 10, 25 и 50 метров. Из тринадцати дисциплин в 3 мужчины и женщины принимают участие отдельно, а в 7 выступают вместе.

Цель соревнований — попасть в центр мишени, состоящей из 10 концентрических окружностей. В финале каждое кольцо разделяется на суб-зоны, причем наивысшее количество очков — 10.9 — дается за попадание в центр мишени.

Стрельба осуществляется в одной из трех позиций:

- стоя — standing (стоя или сидя, без опоры для локтей),
- с колена — kneeling (сидя, с опорой для одного локтя),
- лежа — prone (сидя, с опорой для обоих локтей).

Паралимпийские стрелки используют обычное спортивное оружие: малокалиберные и воздушные винтовки и пистолеты. В процессе соревнований предусмотрены некоторые специальные приспособления для нестоячих спортсменов — стулья (позиция стоя — standing) и опорные столики (позиция с колена — kneeling и лежа — prone).

Первые паралимпийские медали российские спортсмены выиграли на Играх 1996 года в Атланте (США). Кроме этого, россияне поднимались на пьедесталы почета на Играх в 2000, 2004, 2008, 2012 и 2021 годах, завоевав в общей сложности 5 золотых, 4 серебряных и 8 бронзовых медалей.

Самым титулованным российским спортсменом является Андрей Лебединский, который завоевал на них 4 золотые и 3 бронзовые награды.





Спортивно-функциональная классификация по пулевой стрельбе

В пулевой стрельбе спортсмены разных категорий состязаются вместе — в индивидуальных или командных соревнованиях, при этом они распределяются на три разных спортивных класса (SH1, SH2, SH3).

Эти классы различаются в зависимости от того, в какой дисциплине участвует спортсмен: «стрельба из пистолета» или «стрельба из винтовки».

Допустимые типы поражения: нарушение мышечной силы, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечности, гипертонус, атаксия, атетоз.

Спортивные классы:

SH1 (пистолет): спортсмены способны удерживать полный вес пистолета. Так как

пистолет удерживается только одной рукой, то спортсмены имеют поражения одной руки и/или обеих ног, например, вследствие ампутаций или повреждений спинного мозга. Спортсмены могут соревноваться в положении сидя или в положении стоя.

SH1 (винтовка): спортсмены способны удерживать полный вес винтовки. Поскольку винтовка удерживается обеими руками, то спортсмены имеют поражения ног, например, ампутации или парализацию. Спортсмены могут соревноваться в положении сидя или в положении стоя.

SH2 (винтовка): спортсмены в этом спортивном классе имеют поражение рук, то есть они не способны удерживать полный вес винтовки, поэтому, чтобы удерживать вес винтовки, спортсмены соревнуются с использованием поддержки. Спортсмены имеют такие поражения, как ампутации рук или врожденные поражения, влияющие на мышечную силу или на движения рук. Некоторые спортсмены класса SH2 имеют поражения обеих рук и обеих ног, такие как тетраплегия. Большинство спортсменов соревнуются в положении сидя.

SH3 — слабовидящие спортсмены.

На Паралимпийских играх соревнования проводятся только в классах SH1 и SH2.

Более подробную информацию об этом виде спорта можно изучить на сайте Паралимпийского комитета России:





АРМРЕСТЛИНГ

Армрестлинг в настоящее время не включен в программу Паралимпийских игр, но этот вид спорта является популярным среди лиц с ограниченными возможностями здоровья во всем мире.

Атлеты соревнуются на специальных столах — с рукоятками для хвата свободной рукой, подушками и подлокотниками. Основным правилом является то, что локоть должен всегда быть в контакте с подлокотником, а свободная рука — касаться рукоятки.

Начинается матч со стартовой позиции — при захвате рук фаланги больших пальцев должны быть видны, торсы соперников находятся в симметричном положении, а центральную линию стола нельзя пересекать ничем, кроме «борцовой» руки. При необходимости руки соперников фиксируются завязкой для избежания разрыва хвата.

Побеждает тот, кто прижмет руку соперника к подушке на своей половине стола.



В соревнованиях участвуют спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения и слуха.

В спортце лиц с поражением опорно-двигательного аппарата спортсмены соревнуются в классах сидя и стоя на правой и левой руках. Среди женщин соревнования проходят в весовых категориях до 65 кг, и свыше 65 кг. Мужчины на колясках соревнуются в весовых категориях до 55, 65, 75 и свыше 75 кг, в категории стоя — до 60, 70, 80, 90 и свыше 90 кг.

Также проходят соревнования среди спортсменов, которые в силу физических ограничений не могут свободной рукой держаться за стол для армрестлинга. Они соревнуются в 2-х весовых категориях: стоя — до 85 и свыше 85 кг, и сидя — до 80 и свыше 80.

Российская сборная является одной из самых сильных в мире. Наши спортсмены традиционно находятся на верхних ступенях пьедесталов почета крупнейших международных соревнований, таких как чемпионаты мира и Европы.



СПОРТИВНОЕ МЕТАНИЕ НОЖЕЙ

Спортивное метание ножа — это новый вид спорта, который создан в Российской Федерации и активно развивается на всей ее территории.

Спортивным метанием ножа могут заниматься как дети от 7 лет, так и люди среднего и старшего возраста с различным уровнем физической подготовки. Он пользуется популярностью среди ветеранов специальной военной операции, получивших инвалидность.

Занятие этим видом спорта способствует развитию физических, психологических, моральных и волевых качеств у занимающихся, формирует настойчивость и целеустремленность, выдержку и самообладание, организованность и дисциплинированность.

Спортивное метание ножа среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата включает в себя метание ножа с дистанций 3, 4 и 5 метров в мишень, которая закреплена на деревянном стенде.

Метание с дистанций 3 и 5 метров осуществляется хватом ножа за рукоять. Метание с дистанции 4 метра осуществляется хватом ножа за клинок. Метание ножа



выполняется по мишени формата А3, изготовленной из плотной бумаги. Каждая зона мишени маркируется цифровым индексом, центральная зона 20 баллов, далее от центра к краю 15, 10 и 5 баллов.

Спортсменам дается 10 серий, в каждой из которых метание трех ножей. Максимально в одной серии спортсмен может выбить 60 баллов, а в десяти сериях — 600 баллов.

Соревнования проводятся в два этапа — предварительный и финальный. В финальном этапе участвуют 8 сильнейших спортсменов из предварительного этапа.





Рожков
Павел Алексеевич

Главный редактор журнала «Паралимпийский спорт», президент ПКР, Заслуженный тренер России, профессор, доктор экономических наук



Торопчин
Артем Олегович

Председатель Исполкома, первый вице-президент Паралимпийского комитета России



Бочаров
Вячеслав Алексеевич

Вице-президент ПКР, Председатель Совета Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением ОДА, Герой России



Евсеев
Сергей Петрович

Вице-президент ПКР, президент Всероссийской Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, профессор, доктор педагогических наук



Строкин
Андрей Александрович

Генеральный секретарь ПКР, президент Всероссийской Федерации спорта лиц с поражением ОДА, 5-кратный чемпион Паралимпийских игр, кандидат педагогических наук



Семенова
Ольга Владимировна

Вице-президент ПКР, президент Всероссийской Федерации спорта слепых, 3-кратная чемпионка Паралимпийских игр



Жестянников
Леонид Владильевич

Член Исполкома ПКР, первый вице-президент Российской ассоциации спортивных сооружений, доктор экономических наук



Идрисова
Гузель Зубаировна

Руководитель Комиссии Паралимпийского комитета России по антидопингу и классификации спортсменов, кандидат медицинских наук



Саливон
Владимир Олегович

Журналист, член Исполкома Федерации спортивных журналистов России, лауреат премии «Золотое перо России»



Сазонов
Дмитрий Игоревич

Секретарь Совета, руководитель отдела по связям с общественностью Паралимпийского комитета России



**Паралимпийский комитет России
благодарит Министерство спорта
Российской Федерации
за поддержку и содействие
в развитии паралимпийского движения
в России**



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Журнал «Паралимпийский спорт»

Учредитель: Общероссийская общественная организация «Паралимпийский комитет России»

Главный редактор: Рожков П.А.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство ПИ № ФС 77–65883 от 27.05.2016

Сдано в набор 19.07.2024. Подписано в печать 28.01.2025. Печ. л. 3,875. Тираж 1000 экз.

Редакция и издательство

Общероссийская общественная организация «Паралимпийский комитет России»
101000, Российская Федерация, г. Москва, Тургеневская площадь, дом 2

Отпечатано в полиграфическом центре ФГУП Издательство «Известия»
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 6. Телефон (495) 650-38-80. Заказ № 2734
izv-udprf.ru

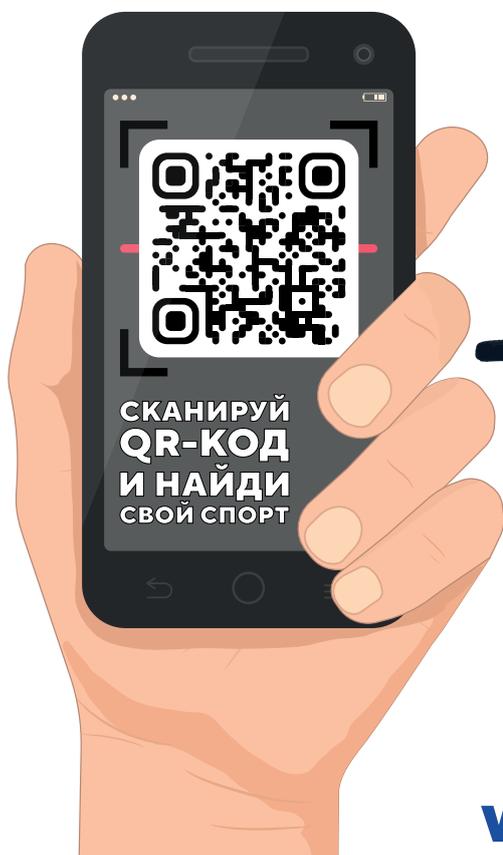


ПАРАСПОРТ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТВОЕМ ГОРОДЕ



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 700 48 59

Режим работы: пн-пт с 10:00 до 19:00_{мск}
ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ



Специалисты Паралимпийского комитета России
ответят на вопросы функционирования
спортивных организаций и учреждений в Вашем
регионе, а также окажут помощь в организации
физической реабилитации с помощью спорта

WWW.SPORTVSEM.PARALYMP.RU

