



# ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

#13 2025



**стр. 5**

С болью в сердце за товарищей  
и страну – история ветерана СВО  
Владислава Шинкаря

**стр. 17**

И в протезах  
можно побеждать –  
Антон Бушмакин

**стр. 37**

Денис Ишбулатов:  
сила воли и точный  
выстрел

## 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

5

С болью в сердце за товарищей и страну – история ветерана СВО Владислава Шинкаря

12

Уровень дальнейших успехов зависит только от тебя – член сборной России по фехтованию на колясках Ростислав Костенко

17

И в протезах можно побеждать – Антон Бушмакин

22

Руслан Устюжин: таким года – не беда

28

Вырвал победу зубами – Николай Бондаренко

32

Цыден Генинов – с неистребимым желанием побеждать

37

Денис Ишбулатов: сила воли и точный выстрел

40

Дмитрий Селянин: не расставаясь с любимым увлечением и после ранения

43

Победы на вес золота и жизни – чемпион Москвы по пауэрлифтингу Ринат Васильев

43

Редакционный совет





17

И в протезах  
можно побеждать –  
Антон Бушмакин



5

С болью в сердце за товарищей  
и страну – история ветерана СВО  
Владислава Шинкаря



12

Уровень дальнейших успехов зависит  
только от тебя – член сборной  
России по фехтованию на колясках  
Ростислав Костенко

32

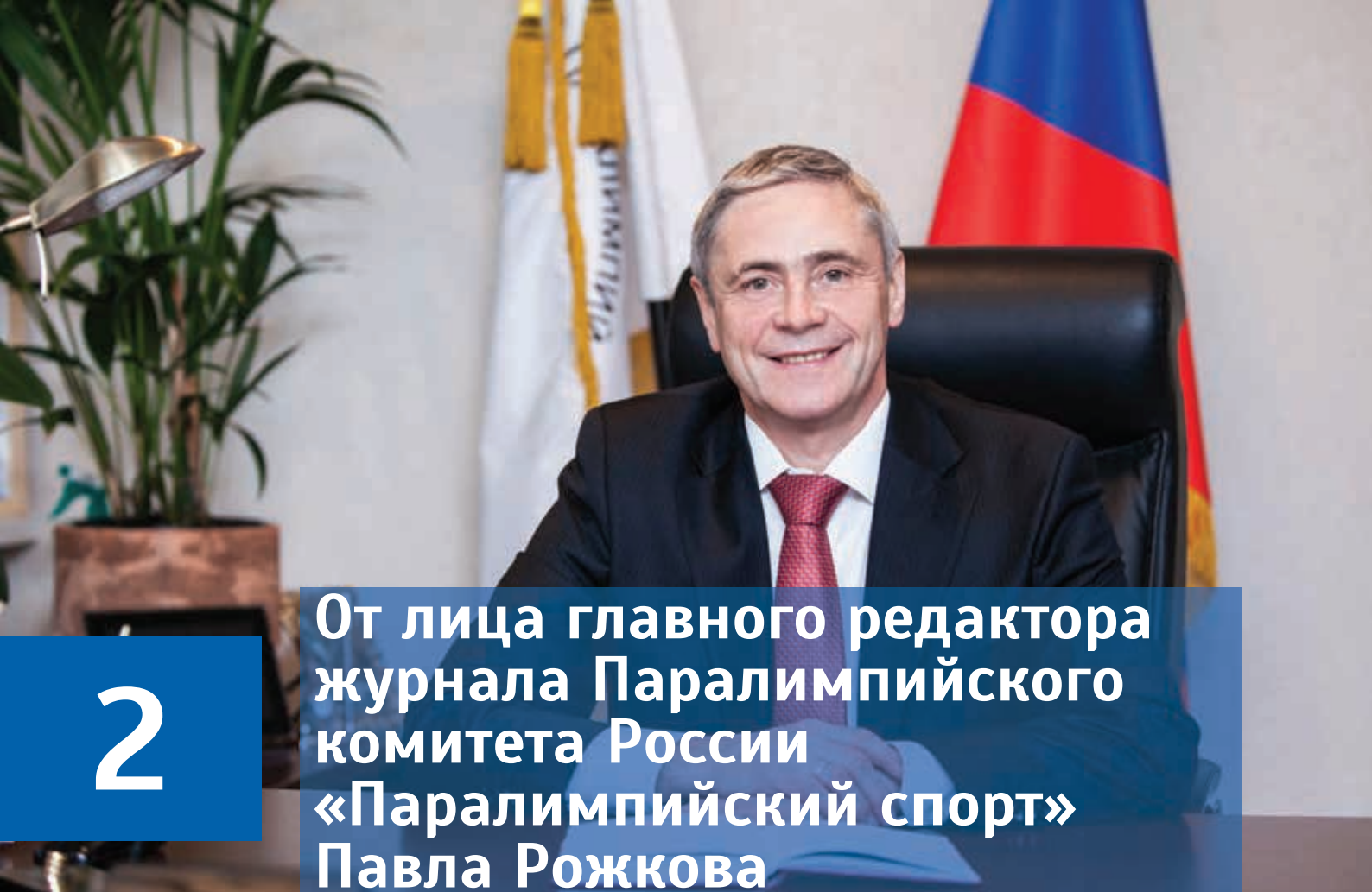
Цыден Генинов –  
с неистребимым желанием  
побеждать



28

Вырвал победу зубами –  
Николай Бондаренко

ппк  
ЕРА  
ЕДИННЫЙ РЕГ  
АЗАРТНЫХ ИГ



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

**С**егодня мы искренне гордимся успехами российской армии на полях сражений специальной военной операции на Украине, которая, хочется верить, близится к победному завершению. Но мы также понимаем, какой ценой дается отстаивание интересов России.

С болью в сердце мы следим за нашими солдатами и офицерами, которые уже более трех лет ведут тяжелые бои с серьезным противником. Уверен, многие из нас хотят поддержать наших воинов, помочь им, придать сил.

Паралимпийский комитет России не остается в стороне. Его сотрудники готовы оперативно помогать тем, кто в этом нуждается. И, на мой взгляд,

мы успешно справляемся с этой задачей.

На чем сосредоточены наши усилия? В чем наша поддержка может быть наиболее эффективной? Прежде всего — в том, чем и должен заниматься Паралимпийский комитет России: в социализации, реабилитации и адаптации людей с инвалидностью. В данном случае — бойцов и ветеранов специальной военной операции, получивших тяжелые ранения и нуждающихся в возвращении к полноценной жизни.

За почти тридцатилетнюю историю ПКР накопил бесценный практический опыт в этой сфере. Мы уже давно убедились: адаптивная физкультура и спорт — одно из са-

мых мощных средств социальной адаптации. Они не только помогают людям с инвалидностью быстрее вернуться к нормальной жизни, но и открывают новые возможности для самых талантливых, выводят на такой жизненно важный социальный уровень, о котором они прежде и мечтать не отважились.

С 2022 года, практически одновременно с развертыванием специальной военной операции, мы активно применяем этот опыт, работая совместно с Министерством спорта России, Государственным фондом «Защитники Отечества», движением «Здоровое Отечество», букмекерской компанией «Фонбет», все-российскими федерациями по адаптивным видам спор-





та и другими партнерами. Вместе мы добиваемся более высокой результативности.

Активно привлекая ветеранов боевых действий к регулярным занятиям адаптивной физкультурой и спортом, мы действуем согласно тщательно разработанному плану. Наши усилия сосредоточены на трех приоритетных направлениях:

- информирование ветеранов боевых действий о возможностях адаптивного спорта;

- создание условий для регулярных занятий адаптивной физической культурой и спортом по месту жительства;

- организация участия ветеранов специальной военной операции в спортивных соревнованиях разного уровня.

Мы развернули широкую пропаганду и агитацию в госпиталях и социальных учреждениях, занятых работой с военнослужащими, и это дает значительные результаты. По всей стране ветераны СВО активно вливаются в ряды приверженцев здорового образа жизни, постоянно занимаются адаптивной физкультурой и спортом по месту жительства.

Особую мотивацию регулярно заниматься спортом ветеранам дает участие в соревнованиях. Паралимпийский комитет России, Министерство спорта

России, Государственный фонд поддержки участников СВО «Защитники Отечества» проводят турниры, такие как Кубки Защитников Отечества. В нашей стране проходят спортивные состязания «Герои нашего времени» при поддержке движения «Здоровое Отечество» и Единого регулятора азартных игр. Проведение соревнований и спортивных мероприятий среди ветеранов СВО также нашло поддержку благотворительной программы Доброфон, ОАО «РЖД» и других партнеров.

Ветераны СВО, получившие инвалидность, также могут выступать на официальных соревнованиях по адаптивным видам спорта, которые проводятся в нашей стране, начиная с муниципального и заканчивая федеральным уровнями, — и многие этим пользуются.

Мы не только продолжаем эту работу, но и расширяем ее. Паралимпийский комитет России вместе с Всероссийской федерацией спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата рассмотрели вопрос о расширении формата проведения национальных чемпионатов. Например, в этом сезоне в следж-хоккее и волейболе сидя впервые проводятся соревнования в двух лигах — высшей и лиге Б, которую



назвали «Лига героев». В ней выступают преимущественно команды, состоящие из ветеранов специальной военной операции. Уверен, этот опыт распространится и на другие виды спорта.

Все это позволяет увеличить количество ветеранов СВО, систематически занимающихся спортом, помочь им начать вести активный образ жизни. В рамках проекта «Мы вместе. Спорт» (дважды победителя конкурса президентских грантов) мы отбираем перспективных спортсменов для тренировок в сборных. Уже около двадцати ветеранов СВО вошли в состав национальных сборных по различным видам спорта, а более 500 — в составы региональных

сборных команд большинства субъектов Российской Федерации.

В этом году, в Год Защитников Отечества, ПКР совместно с Общероссийским общественным движением «Здоровое Отечество» провели в Государственном Кремлевском Дворце первую торжественную Церемонию награждения спортивной премией «Герои нашего времени». Ее лауреаты — ветераны, которые, преодолев тяжелые испытания, добились успеха в спорте и жизни. Их истории, опубликованные в этом номере, станут примером и вдохновением для многих людей с ограничениями по здоровью, которые стремятся к полноценной прекрасной жизни.







## С болью в сердце за товарищей и страну – история ветерана СВО Владислава Шинкаря

5

**М**ужества и силы воли Владислава Шинкаря хватило бы на десяток человек. Ветеран боевых действий на Донбассе, а ныне успешный спортсмен, он прошел через тяжелейшие испытания, но не сломался. Продемонстрировав все свои настоящие качества истинного бойца в полях сражений, теперь он продолжает это делать на спортивных площадках в соревнованиях по фехтованию на колясках среди атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата.



Видеоролик о Владиславе Шинкаре с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»







Владислав родился 10 мая 1976 года в Тбилиси, на родине матери, но вырос в Донецке — на родине отца. С детства, как и большинство мальчишек, увлекался спортом, в особенности самбо и дзюдо, а после школы осознанно выбрал службу в десантных войсках и попросился именно туда, куда хотел.

«Я был счастлив, когда попал в 95-ю Житомирскую бригаду ВДВ, — вспоминает Шинкарь. — Против нее приходилось воевать, но тогда это была совсем другая часть с крепкими советскими традициями. Офицеры — многие с афганским опытом — воспитывали нас настоящими бойцами. Афганское братство держится одним кругом, своих в беде и уж тем более в радости не бросают. Те лучшие

традиции, которым мы следовали — это были советские традиции десантников, в основе своей очень ясные и позитивные. Школа, которую я в юности прошел в десантных войсках, в дальнейшем мне очень пригодилась».

В 1996 году, после срочной службы в армии, он уехал в Москву. Начал с ра-





боты грузчиком, быстро встал на ноги, организовав собственный бизнес. В столице женился на прекрасной девушке, в 2004 году родились дочери-близняшки, а в 2017-м — сын.

Когда в 2014 году грянул Майдан, а Донбасс отказался подчиняться Киеву, Владислав не смог остаться в стороне. В мае он вернулся в Донецк и вступил в батальон «Восток».

«Мы, военные люди, хотя бы понимаем, что происходит на поле сражения, где какая обстановка, откуда что прилетает и куда примерно попадет, куда прятаться, знаем, как вести себя в той или иной критической ситуации. Гражданские же лица, которых после мобилизации было большинство в наших рядах, нередко не имели абсолютно никакого представления о военной науке и поэтому были зачастую беспомощны. И это вполне понятно. Боль-

шинство из них прошли лишь ускоренную военную подготовку и сразу же были брошены на фронт, где им доставалось по первое число. Поэтому чуть что они просто впадали в прострацию, их охватывал ужас, когда рядом разрывался снаряд. Приходилось их успокаивать, приводить в чувства, учить, как вести себя в той или иной обстановке. Жалко было ребят. Но особенно больно было видеть, как под обстрелами гибнут женщины и дети. Это приводило меня в ярость и еще больше мотивировало беспощадно бить врага».

Шинкарь (позывной «Шибя») бесстрашно прошел самые жаркие точки: Пески, Саур-Могила, авдеевская промышленная зона, бои за донецкий аэропорт. Его грудь украсили ордена и медали за боевые заслуги: орден «За воинскую доблесть» II степени, Георгиевский крест IV степени, орден «Крест Нико-



лая Угодника» II степени, три медали «За боевые заслуги», медаль «Сражение за Саур-могилу», почетный знак «Георгиевский крест Донецкой Народной Республики», медаль «90 лет Воздушно-десантным войскам».

Но 12 апреля 2015 года, в Пасху и День российской космонавтики, судьба нанесла удар. Его группа, сопровождавшая журналистов, попала в засаду в населенном пункте Жабуньки. Их встретил жесткий обстрел из ПТУРов — противотанковых управляемых ракет.

Найти укрытие от обрушившихся на их головы снаряды Владислав не успел. Неожиданно одна из ракет разорвалась прямо под его ногами. Он получил множественные осколочные ранения, к которым добавились и огнестрельные. На мгновение он потерял сознание, но быстро пришел в себя и, все еще лежа на земле, продолжил командовать:

«Враг не прекращал своих настойчивых атак. Необходимо было дать ему отпор. Первая же главная цель обозначилась сама собой: надо было не позволить себя

добить. Нас пытались окружить, взять в плен. Мы отбивались как могли. Отстреливались умело. Отползали, давали короткие автоматные очереди в сторону врага и так и не подпустили к себе противника. Бой был длительным, продолжался около двух часов, за это время подоспела помощь, и нас спасли».

Ноги спасти не удалось. После ампутации Владислав не сдался — держался очень мужественно и стойко. Он решил для себя, что в таких жизненных обстоятельствах можно и нужно полноценно жить.

Он, по примеру легендарного летчика Алексея Маресьева в годы Великой Отечественной войны, нацелился во что бы то ни стало вернуться в строй.

Через семь месяцев реабилитации Владислав встал на протезы и сдержал данное самому себе обещание. Еще два года служил наравне со всеми, часто навещал раненых — всячески поддерживал их, подбадривал, собственным примером мотивируя не сдаваться, а бороться за жизнь. Все время своей службы он находился на передовой, участвовал в боях,





и никто не услышал от него слова жалобы — напротив, он сам всегда был готов поддержать сослуживцев, выручить. Неудивительно, что Владислав Шинкарь пользовался огромным уважением и авторитетом у товарищей.

Но как бы ни хотел он оставаться в боевом строю как можно дольше, ему все же пришлось уволиться в запас.

Чем бы ему заняться теперь в жизни, он долго не думал. В 2017 году случай изменил его жизнь. На мероприятии, посвященном Международному дню инвалидов, он взял в руки шпагу, и с первого же пробного боя, хоть и короткого, тренер разглядел в нем потенциал. Он прямо заявил о том, что если Владислав начнет заниматься, то успехи в адаптивном спорте не заставят себя ждать.

В Донецке получил приглашение заниматься фехтованием от Центра адаптивной физической культуры. В начале января 2018 года состоялась первая тренировка. Дальше события развивались стремительно — подготовка в форсированном режиме, чтобы успеть к соревнованиям Кубка

России, которые должны были состояться уже в феврале.

«Мы готовились к Кубку России всего месяц, — вспоминает Владислав. — Но в Уфе я занял 9-е место из 18. Для новичка — успех».

Его заметил тренер паралимпийской сборной России по фехтованию Валерий Петрович Пуртов. Благодаря ему Шинкарь получил возможность тренироваться в Омске на профессиональной базе — Валерий Петрович предложил фехтовальщику официально вступить в члены спортивного центра паралимпийской и сурдлимпийской подготовки. Это позволило ему представлять параллельно интересы Омска и Донбасса на всероссийских и международных соревнованиях — такое совмещение называется двойным представительством или двойным зачетом.

Оказаться в центре подготовки высококлассных фехтовальщиков было для Владислава большим счастьем. Среди его воспитанников есть немало авторитетов в этом виде спорта — один двукратный паралимпийский чемпион Токио Александр Кузюков чего стоит! Знакомство с ним дало донецким спортсменам новый стимул для совершенствования.

Шинкарь тренируется под руководством заслуженных тренеров России и в Омске, и в Москве, где он формально прописан. В столице занимается в филиалах Центра спортивной подготовки сборных команд России под руковод-





ством старшего тренера сборной паралимпийцев страны Хасана Бурхановича Исмаилова и его брата — Хусейна Бурхановича Исмаилова, а в Омске Владислава тренирует Валерий Петрович Пуртов. Дела потихоньку продвигаются вперед.

В 2023 году он стал серебряным призером чемпионата России по фехтованию на колясках среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в командном зачете. В 2024 году выиграл Кубок России, а в 2025 — национальный чемпионат и выполнил норматив мастера спорта России.

Примечательно, что Владислав интересуется не только фехтованием: на Кубке Защитников Отечества среди ветеранов специальной военной операции в городе Белово Кемеровской области взял две золотые медали в армрестлинге и бронзовую медаль в настольном теннисе, а на финальном Кубке в ноябре 2024 года в Сириусе Владислав вновь завоевал 2 золотые медали в армрестлинге.

Владислав — активный агитатор здорового образа жизни. Он регулярно встречается с военнослужащими, получившими ранения, делится с ними сво-





им опытом участия в мероприятиях, проводимых Паралимпийским комитетом России. На его взгляд, здоровый образ жизни особенно важен для людей с ограниченными возможностями здоровья — это и максимальная социализация, и участие в постоянных тренировочных сборах, в соревнованиях, которые проводятся по всей стране, новые знакомства и общение с коллегами. Все это значительно влияет на качество жизни — а еще это один из источников дохода. Членам сборной платят стипендии и призовые за победы на соревнованиях.

В феврале 2025 года за свои спортивные достижения и вклад в работу по вовлечению ветеранов специальной военной операции в Паралимпийское движение Владислав стал лауреатом спортивной премии «Герои нашего времени» в номинации «Возвращение в жизнь».

Однако Владислав понимает, что для дальнейшего развития ему нужно получить высшее образование. Он поступил в Московскую государственную академию физической культуры в Малаховке и в 47 лет стал в ней самым возрастным студентом. Возможно, вскоре он станет тренером и будет обучать фехтованию новичков.

Делать все это Владислав планирует, конечно же, в Донецке. Его мечта — создать в родном Донецке фехтовальный клуб, прежде всего для бывших солдат, оставивших на войне часть себя. У будущего клуба уже есть название — «Клинка Донбасса».

Конечно, заниматься в этом клубе смогут все желающие люди с ограниченными физическими возможностями, но в приоритете будет помощь военнослужащим. Владислав собирается открыть клуб, как только закончится война, и рассчитывает на мощную поддержку властей региона и Паралимпийского комитета России.

«Я часто бываю на Донбассе и конкретно в Донецке, где у меня до сих пор живет мама, — рассказывает Шинкарь, — и вижу, как много у нас, к сожалению,

молодых людей, получивших ранения разной степени тяжести. Большинство, к счастью, находится в постоянном поиске подходящих путей для реабилитации и интеграции в общество в новом качестве. Выбор достаточно широк. Хочу, чтобы среди предлагаемых решений был и спорт. Пусть он войдет в жизнь ребят с помощью клуба «Клинка Донбасса». Каждый вполне может построить успешную спортивную карьеру, как это сделал я. Уверен, это многим по силам. Если мне все удастся, то надеюсь, наши донецкие спортсмены окажутся на лидирующих позициях в паралимпийском движении России».



A young man with dark hair, wearing a white fencing uniform, is seated in a wheelchair. He is looking off to the side with a focused expression. The background is slightly blurred, showing what appears to be an indoor sports facility.

# 12

## Уровень дальнейших успехов зависит только от тебя – член сборной России по фехтованию на колясках Ростислав Костенко

**Р**остислав Костенко раньше и подумать не мог, что станет членом сборной России. Но 20 марта 2023 года его официально зачислили в резервный состав национальной паралимпийской команды по фехтованию на колясках, а затем и в основной состав. Старший тренер сборной Хасан Бурханович Исмаилов сделал этот шаг, видя потенциал молодого атлета, хотя особых заслуг у того пока не было — после тяжелого ранения, лишившего его стопы и голени на левой ноге во время прове-

дения специальной военной операции на Украине, Ростислав только в феврале вернулся к тренировкам. Но тренер уверен: у 22-летнего спортсмена большое будущее и он обязательно добьется ярких побед.

Фехтованием Ростислав увлекся еще в Луганске, где родился 26 августа 2000 года. Он иногда задумывался о своей особенности, хотя в детстве все было как у всех: школа № 4 в Луганске, разные спортивные увлечения, пока в 9 лет он не остановился на фехтовании. Его привлекли рыцарские истории и «Три муш-



Видеоролик о Ростиславе Костенко с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»





кетера» Дюма — хотелось быть таким же ловким и отважным, как Д’Артаньян. В секции ДЮСШ № 2 под руководством мастера спорта Сергея Плиса он начал осваивать азы этого искусства.



«Сергей Федорович был неравнодушным наставником, — вспоминает Ростислав. — Мы разбирали каждый мой бой, он учил меня вдумчивому подходу. Особенно долго работали над правильной стойкой — базой фехтования. Благодаря ему

мое мастерство росло достаточно быстро, я прогрессировал от месяца к месяцу».

До 2014 года Ростислав участвовал в соревнованиях по Украине, побывал в Харькове, Киеве, Львове и других городах. В рейтинге из 112 фехтовальщиков своей возрастной группы занимал 17-е место.

После образования Луганской Народной Республики соревнований стало меньше, но он стал призером местных турниров, а в 2018 году получил звание мастера спорта ЛНР по фехтованию. Параллельно с тренировками окончил школу, затем колледж при Луганском университете, а в 2022 году — бакалавриат по направлению «Электромеханика». Несмотря на учебу, успевал работать слесарем на Луганском энергозаводе.

23 февраля 2022 года, в День российской армии, Ростислава мобилизовали по вышедшему указу главы ЛНР «О проведении всеобщей мобилизации». Служа гранатометчиком, 30 марта он попал под минометный обстрел под поселком Краснореченское Кременского района ЛНР — из его отделения в живых остались только двое: Ростислав и его товарищ — пулеметчик-гранатометчик.

Ростислав получил множественные ранения, включая тяжелое повреждение левой ноги, которую пришлось ампутировать. Самообладания он старался не терять, в панику не впадал, хотя, конечно, и сильно переживал, и мучился, и ночей не спал, страдая от полной неизвестности, как ему быть дальше в его новом состоянии. Он стал совсем другим человеком, но стремился все возникающие страхи гнать прочь. С первых дней чувствовал поддержку и отца Александра Михайловича Костенко, и матери Тамары Владимировны, и любимого брата Александра, который младше его на семь лет. Они всегда были рядом, находили такие слова, которые не давали ему упасть духом. Уже в Москве Ростислава регулярно посещал двоюродный брат Алексей, скрашивал его одиночество, подставляя плечо, на которое опирался Костенко.





Ростислав прекрасно понимал ту ситуацию, в какую попал. Травма, которую он получил, была, конечно, серьезной, но назвать ее такой, которая бы в корне изменила судьбу человека, в тот момент язык не поворачивался. Ему объяснили, что после того, как ему поставят хороший протез, и он освоится с ним, он сможет без всяких затруднений вести прежний обычный образ жизни.

Именно с этой мыслью Костенко активно включился в процесс восстановления. 30 мая 2022 года его комиссовали, он

был признан негодным к военной службе. На основании этого 7 июня он был демобилизован, а 8 июня ему была определена вторая группа инвалидности. После этого органы федеральной службы социального страхования взяли его под свою опеку и направили на реабилитацию и протезирование в московский Дом солдатского сердца Чешира во главе с Михаилом Евгеньевичем Яшиным. Это учреждение было организовано в свое время сообществом «афганцев» — так до сих пор называют тех советских солдат и офицеров, что с 1979 по 1989 год воевали в далеком враждебном Афганистане. В этом лечебном заведении он находился два месяца — с 8 августа по 7 октября.

26 августа, в день рождения, ему впервые одели протез. «Ходить было больно, — вспоминает он. — Кожа натиралась до крови. Но я хотел двигаться самостоятельно и быстро освоился. Сейчас почти не замечаю протез. Мне кажется, что теперь я хожу как обычный человек, ну, чуть-чуть прихрамываю, когда иду по какой-то неудобной бугристой неровной местности. По крайней мере, в этом плане я стараюсь не отличаться от других людей. И, я надеюсь, мне это удастся: доволен, что люди не обращают на меня внимания».

Ростислав — человек ищущий, любопытный, любознательный. Его многое







интересует в жизни, и он стремится открывать для себя новое — именно так он оказался на всероссийской выставке «Армия 2022». Там Ростислав познакомился с сотрудницей Первого канала Ириной Куксенковой, и эта встреча оказалась для него особенно значимой. Ирина рассказала ему, что собирает команду бывших военнослужащих, получивших ранения, чтобы отправить их на реабилитацию на спортивную базу в город Алексин в Тульской области. Тогда она спросила, хочет ли Ростислав поехать туда вместе со всеми, — и он с большой радостью согласился.

Когда Костенко отправлялся в Алексин, он мало что знал о российском паралимпийском движении. Он не догадывался, что эта база — основной центр подготовки паралимпийцев, где уже несколько лет тренируются члены национальных сборных по адаптивным видам спорта.

Поселившись на базе, Ростислав стал искать контактов с паралимпийцами. Мастеров фехтования там не оказалось, но информацию он получил от игроков в волейбол сидя, которые предложили ему присоединиться к их команде. Однако Костенко отказался — его сердце принадлежало фехтованию.

Проявив настойчивость, он попросил у волейбольного тренера контакты наставника паралимпийской сборной по фехтованию. Так он получил номер старшего тренера Хасана Бурхановича Исмаилова. Тот внимательно выслушал Ростислава и пообещал, что с ним свяжутся специалисты.

Вскоре Костенко позвонила президент Федерации фехтования на колясках, заслуженный тренер России Елена Белкина. После долгого разговора она предложила ему переехать в Москву и серьезно заняться этим видом спорта, пообещав помощь с жильем и учебой.



Для Белкиной это был удачный случай — в сборной как раз не хватало спортсменов его категории (ампутантов с сохраненной подвижностью). Она вместе с коллегами постоянно ищет новые таланты по всей стране, а тут перспективный спортсмен сам проявил инициативу.

После Алексина начался переезд в Москву. Белкина подключила к делу первого заместителя председателя Профсоюза работников физкультуры Андрея Новикова и самого Исмаилова. Они помогли Ростиславу перевестись из луганского вуза в Московский гуманитарно-экономический университет на факультет кибербезопасности. Ему выделили место в общежитии, где он сейчас живет с пятью соседями.

Костенко начал тренироваться в спортивном объединении «Юность Москвы» у Татьяны Фахрутдиновой — опытного тренера, недавно начавшего работать с фехтовальщиками на колясках. Сначала она провела своеобразный экзамен, проверив его навыки владения оружием, стойку и бойцовские качества.

Ростислав быстро понял, что фехтование на колясках сильно отличается от обычно-

го — другая техника, иные способы нанесения уколов. Это подтвердил и его дебют на чемпионате России в Уфе, где он не показал высоких результатов. Однако Костенко не расстроился — он знает, что главное впереди.

Сегодня Ростислав тренируется пять раз в неделю, перенимая опыт у паралимпийских чемпионов. Он осознает: его будущие успехи зависят только от него самого — от трудолюбия, усердия в освоении техники и тактики. И он твердо намерен достичь вершин в этом виде спорта.

А сегодня Ростислав активно делится своим опытом по социальной реабилитации с теми, кто попал в сложную жизненную ситуацию и успешно выступает на крупнейших всероссийских соревнованиях.

Чтобы отметить ветеранов СВО, добившихся высоких результатов в спорте, Паралимпийский комитет России и движение «Здоровое Отечество» в 2025 году провели первую церемонию награждения спортивной премией «Герои нашего времени». Ростислав стал лауреатом в номинации с символичным названием «Возвращение в жизнь».







Среди всех средств реабилитации, которые сегодня предлагаются ветеранам специальной военной операции, Антон Бушмакин выбрал спорт. И, как он сам считает, не ошибся.

Сейчас у него насыщенная жизнь — некогда скучать или лениться. Хотя человеку, потерявшему обе ноги в боях, каждый шаг дается с трудом, Антон ежедневно надевает протезы и отправляется по делам, которых у него всегда много.

Его день расписан с утра до вечера: он активно занимается греблей на байдарках, входит в состав сборной команды Краснодарского края спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Уже есть серьезные достижения — сначала бронза на Кубке России, затем золото чемпионата страны в своей категории, после чего он вошел в национальную сборную.



Видеоролик об Антоне Бушмакине с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»





Бушмакин доволен своей нынешней жизнью и личным примером показывает, что в любых обстоятельствах важно оставаться человеком.

По натуре Антон — оптимист. Даже в самых сложных ситуациях он не терял бодрости духа. На специальной военной операции он служил сапером, профессионально обезвредил множество мин. За боевые заслуги был удостоен знака отличия «Георгиевский крест 4 степени».

Трагедия произошла 15 апреля 2023 года под Авдеевкой, когда Антон с напарником прокладывал проход в минном поле для бронетехники. Они случайно наткнулись на неизвестный заряд.

«Подошел к мине, даже не трогал ее, а она возьми и от звука сдетонируй, — вспоминает Бушмакин. — Позже выяснилось, что это была французская противотанковая мина. Меня эвакуировали к полевым медикам, оказали первую помощь, затем отправили в госпиталь. Лечился в Ростове и Санкт-Петербурге, после чего меня отправили домой, в Краснодар».

С первых дней реабилитации рядом с Антоном находилась его супруга, ставшая не только моральной опорой, но и активным участником восстановительного процесса. Тренировки начались практи-

чески сразу, хотя поначалу даже поднятие одного килограмма требовало от Антона невероятных усилий.

Персонал госпиталя и другие пациенты, наблюдая за их упорством, часто под-



бадривали пару добродушными шутками: «Антон, твоя жена тренирует тебя так, что ты скоро отсюда на руках выбежишь!» Несмотря на скептические прогнозы окружающих, предрекавших Антону жизнь в инвалидном кресле, его жена продолжала верить в него. Вместе они преодолевали все сомнения, шаг за шагом приближаясь к цели.

Антон не ограничился пассивным восстановлением. С поразительной решимостью он начал осваивать ходьбу на протезах. Первые были простыми, не предназначенными для активной жизни. Вскоре он перерос свой так называемый реабилитационный потенциал и ему понадобились более совершенные протезы — и их оперативно предоставили. Антон получил микропроцессорные протезы бедра, позволяющие ходить свободно без дополнительной опоры. Они максимально воспроизводят естественные движения человеческих ног.

Как признается сам Антон, именно супруга и дети остаются для него главным источником силы и вдохновения. Их безграничная вера и постоянная поддержка





мотивируют его двигаться вперед сильнее, чем что-либо другое.

«Предыдущие протезы не давали возможности ходить переменным шагом, подниматься по ступенькам, взбираться на склоны, — объясняет Бушмакин. — В коленях они плохо сгибались. Нынешние лишены этих недостатков. К тому же новые протезы меньше боятся воды, можно спокойно гулять под дождем, но привыкать к ним придется долго».

Кроме протезов, Антон получил и другую поддержку. Еще в госпитале он офор-



мил инвалидность по военной травме, что дает право на выплаты за ранение с учетом степени тяжести и пенсию от Соцфонда.

«Ежемесячная пенсия у меня достаточно приличная, — рассказывает Антон. — Вместе с компенсацией выходит 65 тысяч рублей. В финансовом плане я себя чувствую нормально. Я остался в рядах российской армии, продолжаю службу, даже получаю зарплату».

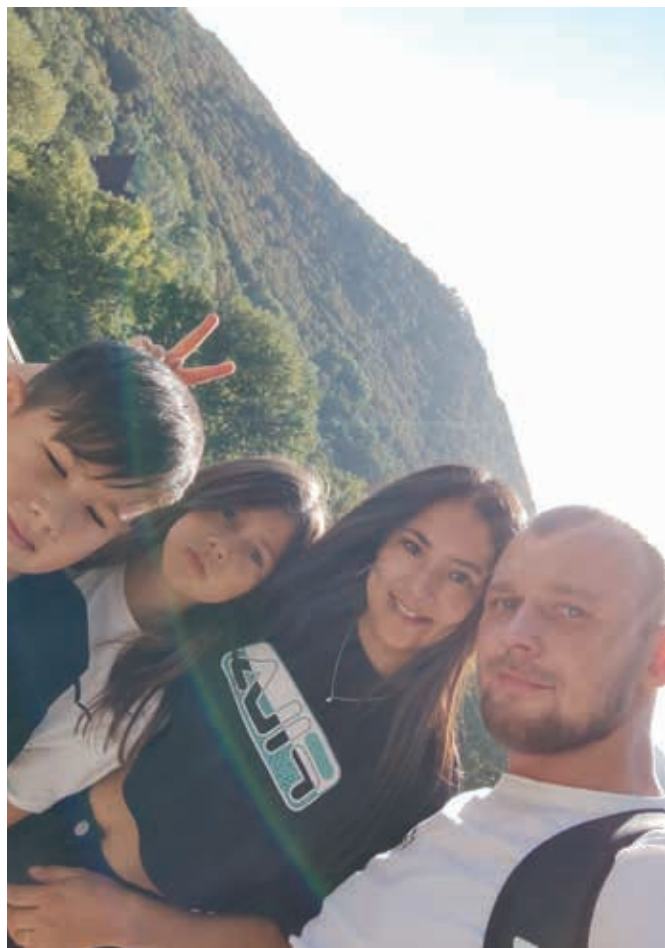
Прочная основа жизни позволяет Антону Бушмакину с уверенностью смотреть в будущее — не просто мечтать о паралимпийских победах, но и добиваться их.



Он активно тренируется как на сборах в составе команды, так и у себя в Краснодаре и готовится к выступлению на крупнейших стартах.

Антон стал лауреатом в номинации «Поворот судьбы» спортивной премии «Герои нашего времени», которую в 2025 году в Кремле провели Паралимпийский комитет России и движение «Здоровое Отечество».











A man in a red t-shirt with a white number '3' on the front is reaching up to touch a volleyball. The ball is red, white, and green. In the foreground, the back of a person in a blue and white jersey is visible, slightly out of focus. The background is a wooden wall with several dark circular holes.

# 22

## Руслан Устюжин: таким года – не беда

**П**ример Руслана Устюжина, мастера игры в волейбол сидя, доказывает: сильный духом человек с ограниченными физическими возможностями может начать серьезно заниматься спортом даже в зрелом возрасте и добиться выдающихся результатов.

Сегодня этот ветеран специальной военной операции — полноправный член сборной России. В составе московской команды по волейболу сидя он завоевал серебро чемпионата страны,

что открыло ему дорогу в национальную сборную.

А ведь всего два года назад 35-летний на тот момент Устюжин даже не помышлял о таких спортивных высотах. До ранения профессиональный спорт не входил в его планы, хотя физической подготов-



Видеоролик о Руслане Устюжине с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»







кой он занимался постоянно — имел второй разряд по лыжным гонкам.

Руслан — профессиональный военный. Высокий, ростом за 180 сантиметров, крепкий парень выбрал эту стезю после того, как провел три года в рядах российской армии. Во время срочной службы он понял, что это дело его жизни, и заключил контракт еще на три года. Потом был небольшой перерыв, но с 2014 года он служил в ульяновской дивизии ВДВ, где всегда уделялось особое внимание физической подготовке бойцов.

Участвовал в боевых действиях в Сирии, за что был награжден медалью Суворова.

С первых дней специальной военной операции на Украине Устюжин вместе с товарищами участвовал во многих военных акциях, проявил себя как храбрый инициативный боец. Но 23 мая 2022 года под Попасной его жизнь изменилась навсегда — разорвавшийся снаряд лишил его левой ноги выше колена.

За свои боевые заслуги во время СВО Руслан награжден орденом Мужества.

Поначалу было тяжело смириться с новым состоянием, но, к счастью, Руслан нашел в себе силы не впадать в отчаяние и начал искать выход из сложивше-

гося положения. Более полугода лечения, и в октябре Руслан вернулся в Ульяновск, где продолжал служить в воздушно-десантной дивизии. Он быстро освоил протез и уже не обращал на него никакого внимания, старался не хромать — в воен-



ной форме было незаметно, что у него нет одной ноги.

Он мог демобилизоваться, уйти на «гражданку», где его ждала работа по специальности, полученной во время обучения в Казанском автотранспортном техникуме, который он заочно закончил, находясь на военной службе. Мог Устюжин остаться в дивизии и передавать свое военное мастерство новобранцам. Так он и сделал, но внимательно присматривался к тому, не откроются ли перед ним еще какие-либо новые перспективы, новые возможности. А их было немало.

Государство не оставляло ветеранов СВО без поддержки, всю заботу о них взяли на себя сотрудники Государственного фонда «Защитники Отечества», которые ведут не только широкую пропаганду, но и серьезно занимаются интеграцией защитников Отечества с инвалидностью в современное общество, их социализацией. С этой целью фонд постоянно приглашает военнослужащих с ограничениями по здоровью принять активное участие

в самых различных курсах реабилитации и восстановления.

Переломным моментом стала поездка на Федеральную спортивную базу Минспорта «Ока» в Алексине, в Тульской области, где готовят паралимпийцев. Именно там действует специальный лагерь «Перезагрузка», где тренеры занимаются с людьми, прошедшими через то же, что и Руслан. Их не только знакомят со многими видами адаптивного спорта, но и ориентируют на ту или иную дисциплину, какая больше всего подходит для конкретного человека, а также преподают первые навыки.

Руслан признается, что долго сомневался, но жена Екатерина (они поженились в 2018 году) убедила: «Попытка не пытка, надо пробовать все». Впоследствии оказалось, что она была права.

Сегодня Руслан очень благодарен Екатерине за ее слова. В поездке на базу «Ока» он вытянул свой счастливый билет, который привел его в мир большого паралимпийского спорта.







Устюжин не сразу определился, какому виду спорта отдать свое предпочтение. В конце концов, ему больше всего приглянулся волейбол сидя — случилось это во многом благодаря вниманию опытного наставника, Александра Николаевича Овсянникова. Он сразу разглядел в Руслане потенциал первоклассного волейболиста.

Руслан доверился тренеру, поверил в себя и вскоре вошел в основной состав московской команды, которой Александр Николаевич руководит уже много лет. Руслана тепло встретили в коллективе, помогли освоиться — с самого начала он чувствовал себя наравне с товарищами.

Какое-то время Руслан регулярно ездил из Ульяновска в Москву на тренировочные сборы, но долго так продолжаться не могло. Обратившись к командованию, с поддержкой Паралимпийского комитета России он перебрался в столицу — это позволило ему уделять тренировкам больше времени. Руслан проявил себя в составе московской сборной на различных турнирах, включая чемпионат страны.

Теперь его заветная мечта — выступить на Паралимпийских играх. Есть все основания полагать, что исполнения этой мечты он добьется — на собственном примере Руслан Устюжин доказал, что для настоящего чемпиона нет никаких преград.

В начале 2025 года, он, как и другие ветераны специальной военной операции, добившиеся высоких спортивных результатов, в Кремле принимал участие в торжественной церемонии награждения спортивной премией «Герои нашего времени», где стал лауреатом в номинации «Что наша жизнь? — Борьба».













# 28

## Вырвал победу зубами – Николай Бондаренко

Когда видишь, как Николай Бондаренко стреляет из лука, точно посылая стрелы в мишень, испытываешь настоящий восторг. На стрельбище он творит нечто невероятное.

Дело в том, что у Николая нет правой руки. Он потерял ее во время боев на специальной военной операции на Украине. Казалось бы, это должно стать непреодолимым препятствием для стрельбы из лука, где нужны обе руки: одной держишь лук, другой натягиваешь тетиву.



Видеоролик о Николае Бондаренко с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»

Но Бондаренко доказал, что невозможное возможно. Он поставил перед собой цель во что бы то ни стало освоить стрельбу из лука. И достиг ее — научился натягивать тетиву зубами.

«Это кажется невероятным только на первый взгляд, — говорит Николай. — На самом деле, при должной тренировке все реально».

Его жизнь изменилась после начала специальной военной операции, в апреле 2022 года, когда он, не сказав родным, уехал добровольцем на Донбасс. «Я просто не представлял, как можно оставаться в стороне, — вспоминает он. — Видел сводки с фронта и рвался туда. Это не геройство, а естественное желание помочь ребятам».

На полях сражения Николай пробыл, увы, недолго. После освобождения Попасной в Луганской Народной Республике его отряд попал в засаду, и в ходе стрелкового боя Николай был сильно ранен.

«Мы с командиром думали, что не выберемся живыми, — рассказывает Николай. — Я очнулся в ростовском госпитале без руки».





Восемь месяцев лечения — и Николай вернулся домой на Кубань. Спасти правую руку не удалось, но на ноги его все-таки поставили. Он хотел снова на фронт, однако судьба распорядилась иначе. За военные заслуги Бондаренко был награжден медалью «За отвагу».

«Я собирался вернуться к ребятам, но решил, что сначала надо привести себя в хорошую физическую форму. Этим

и занялся, хотя раньше активно спортом не увлекался. Планы поменялись, когда я узнал, что для меня открыта дверь в паралимпийский спорт. Я понемногу начал пробовать в нем свои силы», — рассказывает Николай.

Изначально Николай интересовался легкой атлетикой, в частности метанием копья, но тренер отговорил его — из-за специфики травмы добиться в этом виде спорта высоких результатов не получится. Недолго думая, он выбрал стрельбу лука на замену — и дело пошло.

«Здесь ведь что важно — твердая рука, меткий глаз, собранность, особо двигаться не надо. Лук подстроили под меня, тетиву я приспособился натягивать ртом, так и выступаю. Тренер говорит, что результаты и прогресс хорошие», — делится Николай.

Примечательно, что у Николая оказалось столько сил, что он может натягивать ртом тетиву лука любой упругости — а это порой не по плечу даже здоровому человеку. Поэтому Бондаренко может соревноваться в любой дисциплине, даже на самой длинной дистанции в 70 метров и претендовать на первенство.

Его упорство быстро дало плоды. В августе 2024 года он взял свое первое золото на окружном Кубке Защитников Отечества в Ставрополе, затем стал бронзовым призером чемпионата России по стрель-







бе из лука в командных соревнованиях, а в этом году завоевал серебро в миксте.

«Если бы мне сказали, что я когда-нибудь буду заниматься стрельбой из лука, ни за что бы не поверил. Никогда не думал, что когда-то детская игра в индейцев с самодельными луками и стрелами войдет в мою взрослую жизнь. Это радует, позволяет жить в полную силу. Главное, найти в себе желание двигаться вперед и не останавливаться на достигнутом», — говорит Николай.

Особенно запомнился финал Кубка Защитников Отечества в Сочи, в ноябре 2024 года — тогда у Николая сломался лук. И такое, к сожалению, случается, но в этот момент на помощь пришли коллеги.



«Тут братство, товарищество выручает в полном объеме. Другие участники соревнований дали мне лук взамен моего, который сломался — несмотря на то, что формально мы соперники. И я завоевал первое место. И поэтому назвать этот успех только моей победой я не могу, она общая, всего нашего спортивного братства. После окончания соревнований Паралимпийский комитет России и движение «Здоровое Отечество» в самые короткие сроки предоставили мне новый лук, и я дальше смог продолжить тренировки», — с благодарностью говорит Николай Бондаренко.

Сейчас Николай уверенно смотрит в будущее: он с большим упорством тренируется и мечтает закрепиться в составе







национальной сборной. В его активе есть и призовые места на чемпионате страны и других Всероссийских соревнованиях паралимпийцев.

В этом году он стал лауреатом спортивной премии «Герои нашего времени», которую проводили Паралимпийский

комитет России и движение «Здоровое Отечество» в номинации «Преодоление». Несомненно, она мотивирует на новые достижения. Цель Николая — выступить на предстоящих летних Паралимпийских играх 2028 года в Лос-Анджелесе. А это долгий спортивный путь.





A portrait of a man with dark hair and a beard, wearing a brown jacket over a red shirt. He is holding a Russian flag. The background is a blurred outdoor sports field.

# 32

## Цыден Генинов – с неистребимым желанием побеждать

**Ц**ыдену Генинову, судя по всему, было суждено стать отличным лучником. В его родных местах этот вид спорта всегда был в почете, и многие местные спортсмены добивались в нем больших успехов.

В Бурятии у него немало поклонников. С детства дети здесь берут в руки лук, соревнуясь в меткости. Пробовал себя в этом и Цыден, но поначалу стрельба его не увлекла. Гораздо больше его привлекала борьба, которой он занимался с трех

лет и до окончания школы в родном селе Урда-Ага Агинского Бурятского округа Забайкальского края.

В газете «Бурятия» его жизнь описывается так.

В 2014 году Цыден поступил в Бурятский государственный университет на факультет физической культуры, спорта и туризма. Помимо основного обуче-



Видеоролик о Цыдене Генинове с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»







ния, он получил еще два высших образования — юриста и детского психолога. Затем поступил в магистратуру — снова на факультет физкультуры и спорта.

Родители шутили: «Что, Цыден, признайся, что ты просто работать идти не хочешь?» Он и сам задумывался, почему так затянулась учеба. На тот момент ему было 24 года — время идти в армию. Чтобы быстрее повзрослеть, Цыден вместо срочной службы подписал двухлетний контракт с Минобороны.

Контракт должен был закончиться в октябре 2022 года, но во время отпуска его вызвали в часть и сообщили, что отправляют на учения. После них он оказался на специальной военной операции.

Спортивное прошлое помогло ему на СВО: носить 50 килограммов экипировки, автомат, патроны и разгрузку мог только физически крепкий человек.

О том дне, когда он был ранен, Цыден вспоминать не любит. Помнит только бой, а потом — пробуждение в госпитале. Там он узнал, что потерял ногу. Мир перевернулся. Все, что было естествен-

ным для 25-летнего парня — ходить, бегать, заниматься спортом — вдруг стало недоступным. Даже сесть на кровати было нельзя.

Его койка в реанимации стояла у окна. Он мог только смотреть на улицу, где по набережной гуляли влюбленные, смеялись, целовались. Эти два мира — тот, где гибли его товарищи, и этот, где люди просто жили, — не складывались в голове в одно целое. Где теперь его место?

«Обидно было в первые дни. Думал: «Люди там воюют, а вы тут целуетесь». Помню, даже слезы ударили. Тут же медсестра подбежала, спрашивает: «Что случилось?» Медсестры с нами как с детьми обращались. Бережно. Я им не говорил, что мне обидно», — рассказывает Цыден.

В госпитале его называли «Буря» — имя «Цыден» просто не могли запомнить и выговорить. Однажды, когда он лежал и смотрел в окно, в палату привезли троих мужчин. «Эй, пацан! Что, ноги нет?» — услышал он. Цыден хотел было пожаловаться на судьбу, но, повернув голову, увидел мужчину без обеих ног.

«Если ты будешь себя жалеть, то ты ляжешь и будешь лежать. И останешься лежачим. Начни потихоньку вставать, хотя бы сядь для начала. А то утuhnешь так. Пропадет огонек. Посмотри на меня: у меня двух ног нет. А я живу и радуюсь, что я здесь живой», — сказал незнакомец и уехал.

Цыден остался один со своими мыслями. Он понял: у каждого своя роль. Те, кто гуляет по набережной, — учителя, врачи, воспитатели. А кто-то должен их защищать. Это его выбор.

«Военный — профессия такая. Не чья-то же вина, что я контракт подписал. Это мое решение было. Так чего обижаться? На кого?» — решил он. Обида и злость ушли.

На третий день он попросил медсестру помочь ему сесть. В первый раз не получилось — голова закружилась. Потом ему принесли веревку, привязанную к кровати, и он начал подтягиваться сам. «Врачи



меня хвалили, и у меня еще больше мотивации появлялось. Как же, мне «молодец» сказали! Все, надо дальше стараться», — смеется Цыден.

Когда его перевели в палату, он сразу попросил костыли, хотя врачи говорили, что рано. Первые шаги давались тяжело, но он упорно тренировался. Вскоре уже бегал по госпиталю.

Потом пришло время протеза. Он надевал его с утра и ходил весь день, несмотря на боль и натертости. Медсестрам не жаловался — просто обрабатывал раны детской присыпкой.

«В госпитале в коридор выйдешь — будто на проезжую часть! Все носятся — с протезами, с костылями. Такая суэта, смотришь на них — и волей-неволей подбадриваешься, начинаешь с ними туда-сюда бегать. Увидишь, что кто-то без костыля — и тоже скорее костыль оставляешь. Просто хотели скорее начать ходить. Хотели продолжать жить», — вспоминает Цыден.

Из госпиталя он вышел самостоятельно, прилетел в Улан-Удэ, где его встретили родные. А в Урда-Аге ждали бабушка с дедушкой. «Встретили: обнимают, целуют, буузы наготовили. Я так рад был! Урда-Ага — это же душа моя, родина. Расслабился. А на следующий день ни свет, ни заря меня будит бабушка: «Ну что,

внучок, иди работай!» Я сначала не понял, говорю: «Бабушка, у меня ноги нет!» А она мне: «Ну и что, что ноги нет? Что теперь, работать не будешь?» — Цыден смеется, рассказывая эту историю.

В деревне пришлось вставать в шесть утра — коров кормить, воду носить. Цыден попросил деда заступиться, но тот ответил: «Вот если сейчас будешь лежать, так и на всю жизнь останешься лежачий. Так что выходи работать».

Первые дни он притворялся, что ему больно ходить. «Ну, спать-то охота было», — улыбается он. Но скоро привык, перестал пользоваться костылем, сел за руль, устроился на работу. А в личной жизни тоже все хорошо — у Цыдена есть любимая девушка, скоро свадьба.

«Главное — живой вышел. Что сдаваться-то, надо дальше идти. Не надо себя жалеть», — говорит он.

Летом 2023 года Цыден обратился в фонд «Защитники Отечества» в Улан-Удэ. Там ему предложили заняться спортом, и он выбрал стрельбу из лука. Его тренером стал Цыденбал Цыренжапов, заслуженный тренер России.

На первую тренировку они не пошли — вместо этого купили экипировку







за 200 с лишним тысяч рублей. Цыден даже растерялся от суммы, но тренер сказал: «Это тебе от Республиканской спортивно-адаптивной школы».

На следующий день на стрельбище ему дали лук мощностью 40 фунтов, но он не смог даже натянуть тетиву. «Вы бы видели! Я просто лук начинаю вытягивать — и меня всего трясет!» — вспомина-

ет он. Пришлось начать с легкого лука — на 20 фунтов, «как для девочек».

Попадать в цель тоже не получалось. Первые дни он стрелял по бумаге, чтобы привыкнуть. «Не попал, не попал, не попал! Да что такое, никак не мог попасть. И вот на второй-третий день я как-то стреляю — и попал прямо в «иксовую десятку»! Я так обрадовался! И поверил, что могу».

Первые соревнования прошли неудачно. Цыден злился на себя, но тренер говорил: «Главное — стабильность и дисциплина. И все придет».

Прошло четыре месяца, и теперь он стреляет из лука в 42 фунта — того самого, который раньше не мог натянуть. Попадания в цель стали привычным делом.

А потом тренер сообщил: «Цыден, боевая задача: нас приглашают на чемпионат мира среди военнослужащих».

«Когда я услышал это, то не мог поверить своим ушам. Это, наверное, был самый счастливый момент в жизни. Мне очень повезло, как говорят по-бурятски: «Бурханай хараар» — по воле Бога».

Чемпионат, организованный Международным советом по военному спорту







(CISM), проходил в Бангладеш в феврале-марте 2024 года. Там Цыден занял третье место. Позже он стал вторым на финальных соревнованиях Всероссийского Кубка Защитников Отечества, а в этом году выиграл чемпионат России по стрельбе из лука в командных соревнованиях.

Сейчас он тренируется каждый день. Поправляет протез, берет лук и идет к мишени. Что помогает ему — везение или упорство? Наверное, и то, и другое.

Цыден участвовал в проекте Паралимпийского комитета России «Мы вме-

сте. Спорт» и дважды принимал участие в совместных тренировочных сборах с паралимпийской сборной по стрельбе из лука.

В феврале 2025 года Паралимпийский комитет России и движение «Здоровое Отечество» провели первую спортивную премию среди ветеранов СВО «Герои нашего времени». Цыден стал лауреатом премии в номинации «Преодоление».

Главные спортивные победы у Цыдена еще впереди. Его бойцовский характер и сила воли помогут ему их достичь.







## Денис Ишбулатов: сила воли и точный выстрел

37

**Р**аньше Денис Ишбулатов не был ни стрелком, ни снайпером. Даже во время спецоперации на Украине, где он выполнял боевые задачи, стрельба не была его основным занятием. Если и приходилось стрелять, то лишь в крайних случаях, не особенно задумываясь о точности.

Денис всегда был смелым и решительным. За свои бойцовские качества и самоотверженность получил высокую государственную награду — орден Мужества. В одном из боев он был тяжело ранен,

в результате чего потерял ногу. Первое время настроение было мрачным, но постепенно он взял себя в руки. Желание жить полноценной жизнью, как у его друзей, пересилило отчаяние. Боец не сдавался и искал, куда направить свою энергию.

Во время реабилитации врачи советовали ему заниматься адаптивным спортом.



Видеоролик о Денисе Ишбулатове с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»







Денис прислушался и стал проводить много времени в спортзале. Тренировки приносили не только удовольствие, но и реальную пользу: тело крепло, фантомные боли уходили, сон улучшался. Он на собственном опыте убедился, как спорт помогает восстановлению.

Вернувшись в Тулу, Денис твердо решил связать жизнь со спортом. В городе хорошо налажена работа с ветеранами СВО, и он без колебаний присоединился к Центру адаптивного спорта Тульской области.

Центр работает уже 25 лет, и его деятельность высоко оценивают в регионе. Губернатор Дмитрий Миляев не раз подчеркивал его важность, особенно в рамках нацпроекта «Демография», направленного на поддержку здорового образа жизни среди ветеранов.

«У центра огромный опыт реабилитации военных, получивших ранения в боях. Для нас не было проблемой принять ребят с СВО», — говорит руководитель Центра, председатель Регионального отделения ПКР в Тульской области

Артур Белошенко. — Сейчас у нас работают группы по пулевой стрельбе, настольному теннису, плаванию, велоспорту, скоро откроется секция следж-хоккея. Каждому подбираем индивидуальную программу с тренерами и врачами».

В такой атмосфере Денис не чувствовал себя одиноким. Вместе с ним тренировались еще около десяти ветеранов СВО. Он попробовал несколько видов спорта, но в итоге выбрал пулевую стрельбу — и не винтовку, а пистолет, с которым быстро нашел общий язык.

Освоить пистолет оказалось непросто: нужно было подобрать подходящую модель, привыкнуть к ней, добиться полного контроля. Но Денис справился. Постепенно в нем раскрылся талант меткого стрелка — пули все чаще попадали в «десятку».

В апреле 2024 и 2025 года он представлял Тульскую область на Кубке России по пулевой стрельбе среди спортсменов с ПОДА в Казани и занял третье место в дисциплине «П1 (пневматический пистолет, 60 выстрелов)» и третье место





в дисциплине «П1 (пневматический пистолет, 40 выстрелов)».

Позже он участвовал в учебно-тренировочных сборах ветеранов СВО и сборной России в Калуге в рамках проекта Паралимпийского комитета «Мы вместе. Спорт». На контрольных стрельбах Денис стал первым в пистолетной стрельбе.

Денис постепенно входит в семью лучших стрелков из пистолета страны среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и уже вошел в сборную России по пулевой стрельбе лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В феврале этого года он стал лауреатом спортивной премии «Герои нашего времени» в номинации «Сила в воле». С его упорством он может добиться еще большего. По крайней мере, планы у него серьезные.







40

## Дмитрий Селянин: не расставаясь с любимым увлечением и после ранения

**Д**митрий Селянин практически с самого начала специальной военной операции на Украине вступил в ряды защитников Родины. На полях сражений проявлял истинное мужество, за что был удостоен награждения медалью Суворова. Правда боевой путь его оказался не таким уж и долгим. В 2022 году во время боевых действий он получил тяжелое ранение и лишился ноги. Как и любой человек, после ампутации он переживал, размышлял о будущем. Но в отличие от многих, у него уже был ответ на вопрос, чем заняться после реабилитации.



Видеоролик о Дмитрие Селянине с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»







С детства Дмитрий жил хоккеем, игра была его страстью, которой он отдавал все свободное время. Он играл в любительских командах, чаще всего — на позиции вратаря. Его ценили за надежность и бесстрашие: он умел сделать свои ворота «непробиваемыми» — не давал противнику ни малейшей возможности поразить их и забросить шайбу. После армии он мечтал вернуться на лед — и вернулся, только теперь в другом амплуа.

После многомесячного лечения Селянин выбрал следж-хоккей — дисциплину для спортсменов с ограниченными возможностями. Он понимал, что теперь он инвалид, но это обстоятельство не должно мешать его полноценной жизни. Примеры других ветеранов, с которыми он познакомился в госпиталях на мастер-классах, о которых читал в издаваемых Паралимпийским комитетом России периодических изданиях, вдохновляли его.

«Я рассуждал так: если другие смогли, значит, и я не пропаду. Мне помогут снова выйти на лед — хоть на специальных санках с одним полозом, но с клюшкой в руках», — вспоминает Дмитрий.

Его ожидания оправдались. Освоить специальные сани Дмитрию удалось быстро, а с клюшкой и вовсе не было проблем — он помнил каждое движение. Селянин много тренируется, оттачивая мастерство. Он доволен тем, как складывается его жизнь — и в целом и, конечно, в спорте.

Опытного спортсмена с отличными физическими данными и навыками вратаря с радостью приняли в следж-хоккейный клуб Тульской области «АКМ», выступая за который он завоевал серебряную медаль







чемпионата России спортивного сезона 2023/2024 года. В сезоне 2024/2025 вновь поднялся на пьедестал почета, став бронзовым призером в составе подмосковного клуба «Феникс» — одного из самых титулованных в российском следж-хоккее.

В 2024 году он участвовал в первом всероссийском турнире по следж-хоккею

среди ветеранов СВО в Туле и показал отличный результат.

В марте 2025 года, выступая в составе подмосковной команды «Гвардия» на первом зимнем Кубке Защитников Отечества среди ветеранов специальной военной операции, Дмитрий не пропустил ни одной шайбы и помог команде выиграть.

В феврале 2025 года за свои спортивные достижения Дмитрий стал лауреатом первой спортивной премии ветеранов СВО «Герои нашего времени» в номинации «Второе дыхание».

«Я счастлив, что не потерялся в этой жизни. Очень доволен, что оказался в большом паралимпийском спорте. Это помогает мне побеждать свои недуги и с оптимизмом смотреть в будущее», — говорит он.







# Победы на вес золота и жизни – чемпион Москвы по пауэрлифтингу Ринат Васильев

43

Всего через три месяца после того, как Ринат Васильев вновь приступил к занятиям в тяжелоатлетическом зале, он впервые в своей спортивной карьере завоевал звание чемпиона Москвы по пауэрлифтингу среди атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата. Для спортивного сообщества столицы его успех мог и не стать сенсацией, но для самого Рината, человека без обеих ног, это было поистине грандиозное событие, о котором он в прежней жизни не смел и мечтать.



Видеоролик о Ринате Васильеве с торжественной церемонии награждения премией «Герои нашего времени»







А в нынешней, которая со стороны многим может показаться очень трудной, атлет готов и дальше совершенствовать свое мастерство. Его цель — новые победы и рекорды в любимом виде спорта, которым он увлекался еще с юности и которому отдавал все свободное время в любом месте, где оказывался по воле военного командования. Перерыв пришлось сделать лишь во время участия в специальной военной операции

на Украине, куда он отправился практически с первых дней боевых действий.

К тому моменту Ринат уже около десяти лет служил в рядах российской армии. Вступил в них после очередного призыва в возрасте девятнадцати лет, сразу после окончания строительного колледжа, где отучился четыре года после девятого класса обычной школы. Год срочной службы в войсках специального назначения проле-





тел незаметно. Он и сегодня гордится своей принадлежностью к спецназу, для него очень дороги и голубой берет, и тельняшка, и все соответствующие знаки отличия.

«Никаких тягот от несения воинских обязанностей я не испытывал, напротив, мне нравился четкий распорядок, налаженность быта, ясное видение перспектив», — вспоминает Ринат. Именно поэтому он решил стать профессиональным военным, подписал контракт и поступил в распоряжение командования.

Парнем Васильев был видным — рост 187 сантиметров, вес 85 килограммов. Поджарый, статный, крепкий, с отличной физической выправкой. Как контрактнику, ему в Ставрополе выделили в собственность отдельную квартиру. Служба шла своим чередом, он дорос до старшего сержанта и был уверен, что принесет немало пользы Родине на своем месте.

В феврале 2022 года их батальон из Ставрополя подняли по тревоге и отправили под Мелитополь. Ринату поручили командовать сопровождением автомобильных колонн, подвозивших на передовую боеприпасы, продовольствие и личный состав. Командование было довольно тем, как он справлялся со своими непростыми обязанностями в сложных боевых условиях. Васильев был награжден почетной среди солдат медалью «За отвагу».

Но 18 марта 2022 года жизнь Рината изменилась навсегда. «Этот день мне не забыть никогда, — рассказывает он. — После выполнения задания мы вернулись в часть. Ночью противник неожиданно нанес ракетный удар. Я был единственным пострадавшим — осколки оторвали обе ноги выше колена».

Товарищи спасли Рината, перетянув раны жгутами. После госпиталей в Симферополе и Севастополе его перевели в подмосковный госпиталь имени Вишневского. «Когда я ощупал пустоту вместо ног, нахлынуло отчаяние, — признается он. — Но психологи и семья помогли не сломаться».

Неумолимо приближался день выписки Рината Васильева из московского фили-

ала госпиталя имени Бурденко. За время лечения он освоил инвалидную коляску, научился ходить на протезах с двумя тростями, но главное — обрел новые цели. Хотя строительная специальность теперь казалась недоступной, в душе он оставался защитником Родины. Поэтому в госпитале он окончил курсы прапорщиков, а затем поступил на заочное отделение Астраханского государственного университета, сдав даже экзамен по физподготовке — снимал на видео свои упражнения на турнике.

Но спортивная карьера манила его сильнее всего. Судьбоносной стала встреча с паралимпийцами, приехавшими в госпиталь во главе с президентом ПКР Павлом Рожковым. Их истории вдохновили Рината: «Оказалось, что для таких, как я, в спорте открыты все дороги. Нужно только дерзать!»

18 сентября 2022 года, ровно через полгода после ранения, Васильев выписался. Ненадолго вернувшись в Ставрополь, он быстро понял, что будущее —

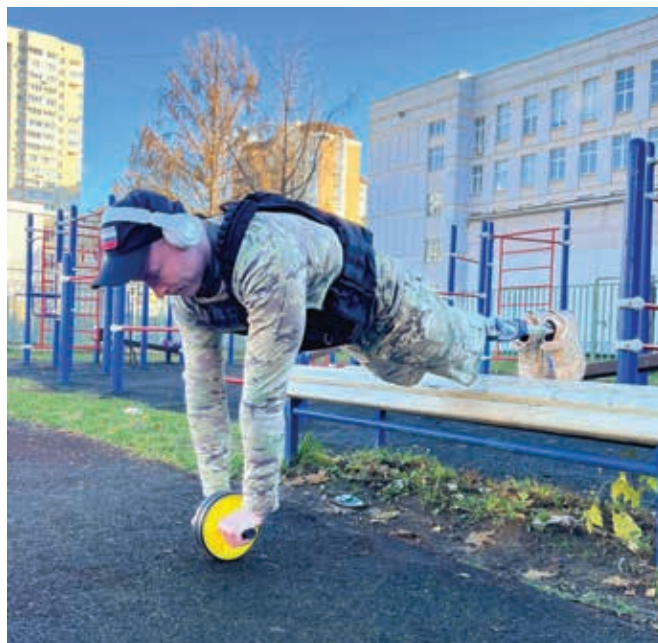


в Москве, где больше возможностей для самореализации.

В столице Ринат добился перевода в московский военкомат. Командование пошло навстречу — разрешило особый график работы (2 полных дня и 3 сокращенных для тренировок) и выделило автомобиль с водителем.

«Мысли о возвращении в пауэрлифтинг не отпускали меня ни на минуту», — признается Ринат. Через несколько дней поисков он вышел на старшего тренера сборной России Дмитрия Красильникова, который направил его к Кириллу Флегентову в спортшколу на Казакова. Там Васильев прошел «экзамен» — показал сохранившиеся навыки работы со штангой.

До ранения его личные рекорды были впечатляющими: жим лежа — 130 кг, становая тяга — 200 кг. Теперь сосредоточился на жиме. Тренеры осторожно увеличивали нагрузки, контролируя состояние швов. Помимо зала Ринат не упускал возможность тренироваться самостоятельно, используя для этого все имеющиеся средства — спортивные уличные площадки, тренажерные залы, а в домашних условиях — эластичные эспандеры.



Уже 4 февраля 2023 года Ринат сенсационно выиграл чемпионат Москвы с результатом 105 кг! Эта победа открыла ему дорогу в сборную столицы. На чемпионате России в апреле он поднял 120 кг, увидев, к чему стремиться — победитель взял 195 кг.

На сегодня в его активе уже 3 золотые медали чемпионата Москвы. Он достойно представляет столичную команду на национальном первенстве, где входит в пятерку сильнейших атлетов страны.

«Я оптимистично смотрю в будущее, — говорит Васильев. — Хочу побить свой довоенный рекорд (135 кг), затем взять 165 кг на мастера спорта, а если здоровье позволит — и 180 кг на мастера спорта международного класса».

Его спортивный прогресс и вовлеченность в паралимпийский спорт заметили.







Старший тренер сборной России по пауэрлифтингу спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Дмитрий Валерьевич Красильников верит в потенциал Рината, а президент ПКР Павел Алексеевич Рожков пригласил его провести паралимпийский урок, мастер-класс, поделиться своим опытом на первом межрегиональном Кубке Защитников Отечества в Белово Кемеровской области.

Сегодня Васильев — амбассадор проекта «Мы вместе. Спорт». Он участвует практически во всех мероприятиях Паралимпийского комитета — посещает госпитали и реабилитационные центры, проводит Паралимпийские уроки и мастер классы, в ходе которых делится своим личным опытом и помогает раненым бойцам. При этом Ринат активно тренируется, принимал участие в тренировочном мероприятии с Паралимпийской сборной России по пауэрлифтингу, которое проходило на Республиканской учебно-тренировочной базе Минспорта России «Ока» в Тульской области.

Его заслуги в популяризации спорта среди ветеранов специальной военной операции и высокие спортивные достижения были отмечены на первой церемонии награждения спортивной премией «Герои нашего времени», которую провели Паралимпийский комитет России и движение «Здоровое Отечество» в феврале 2025 года в Крем-



ле. Ринат стал лауреатом в номинации «Я люблю тебя, жизнь». Особенно примечательно, что такую высокую награду ему вручила статс-секретарь, заместитель Министра обороны Российской Федерации, председатель Государственного фонда «Защитники Отечества Анна Цивилева.

«Несмотря на ранение, я смог наладить жизнь: нашел любимую работу, вернулся в спорт, окружил себя поддержкой близких. Но самое важное — у меня есть осознание, что ты нужен обществу! Мои планы амбициозны: как военнослужащий — заслужить «Золотую Звезду» Героя России, а как спортсмен — завоевать паралимпийское золото», — говорит Ринат Васильев.





**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 04.06.2025. Подписано в печать 24.07.2025. 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 № 1473  
izv-udprf.ru

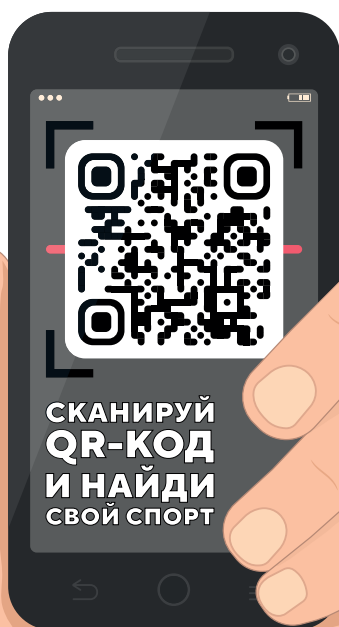


# ПАРАСПОРТ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТВОЕМ ГОРОДЕ



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 800 700 48 59**

Режим работы: пн-пт с 10:00 до 19:00<sub>мск</sub>  
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](http://WWW.SPORTVSEM.PARALYMP.RU)**

