



ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

#7 2022



9 1772587 1880009



OIS/Thomas Lovelock

стр. 5

Фотогалерея:

Продолжая хронологию побед российских паралимпийцев на Играх в Токио

стр. 19

Юрий Назаренко:

В любом виде спорта есть мои пловцы!

стр. 24

Хасан Исмаилов:

Фехтование – это шахматы в движении

В НОМЕРЕ:

2

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

2

От лица главного редактора

5

Фотогалерея:
Продолжая хронологию побед российских паралимпийцев на Играх в Токио

18

Юрий Назаренко:
В любом виде спорта есть мои пловцы!

23

Хасан Исмаилов:
Фехтование – это шахматы в движении

28

Михаил Асташов:
Ощущалось, что Паралимпиада – это уходящий поезд, который мы пытались догнать и в конечном итоге догнали

31

Дмитрий Сафронов:
Результаты приходят к тем, кто проявляет терпение и упорство

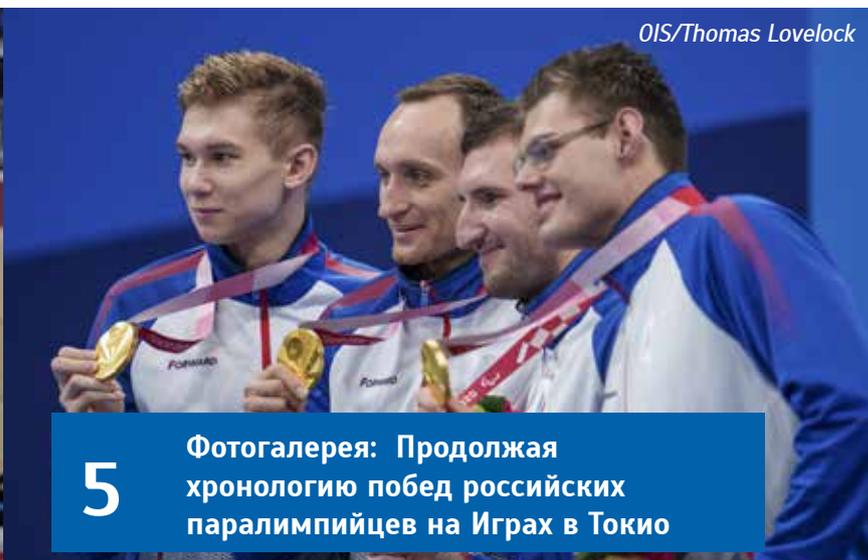
36

Редакционный совет



28

Михаил Асташов:
Ощущалось, что
Паралимпиада — это уходящий
поезд, который мы пытались
догнать и в конечном итоге
догнали



5

Фотогалерея: Продолжая
хронологию побед российских
паралимпийцев на Играх в Токио



23

Хасан Исмаилов:
Фехтование – это шахматы
в движении

31
Дмитрий Сафронов: Результаты
приходят к тем, кто проявляет
терпение и упорство



DUBAI 2019

18
Юрий Назаренко:
В любом виде спорта есть мои
пловцы!



2

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

Уверен, не только мне, не только моим коллегам, но и всему отечественному сообществу всегда приятно получать радостные сообщения о победах российских спортсменов на международной арене. Когда верстался этот выпуск журнала, наши спортсмены активно готовились к своим главным стартам – XIII Паралимпийским играм в Пекине. Однако выступить там они не смогли. За день до начала Паралимпиады Международный паралимпийский комитет отстранил их от участия в соревнованиях. Решение абсолютно политизировано, оно противоречит всем постулатам паралимпийского движения и наглядно, яснее ясного, говорит всем: двойные стандарты, к сожалению, стали нормой для современного

спорта. Сложившаяся ситуация также дает понять всем и каждому: сильные соперники, коими всегда была и будет российская команда, сегодня не нужны.

Сколько же положительных эмоций рождает Победы!

Таких чувств, какие постоянно возникали в моем сердце тогда, когда я, к примеру, узнавал об очередных успехах атлетов из России на первом в истории мирового паралимпийского движении чемпионате мира по зимним видам



Фото: Samuel Andersen



Фото: Luc Percival

спорта, проведенном под эгидой Международного паралимпийского комитета. Он назывался Para Snow Sports World Championships.

Как же хорошо выглядели российские спортсмены на соревнованиях, которые состоялись с 12 по 23 января 2022 года в норвежском Лиллехаммере на хорошо известных нам еще по зимним Паралимпийским играм 1994 года аренах, естественно, обновленных и реконструированных. В состязаниях по лыжным гонкам и биатлону, сноуборду и горнолыжному спорту они завоевали в общей сложности 67 медалей, из которых 22 оказались золотыми, 23 серебряными и 22 бронзовыми. Впечатляющий багаж наград. Гораздо более солидный, чем, скажем, у разместившейся вслед за нами в турнирной таблице сборной США, «собравшей» в Норвегии 10 золотых, 8 серебряных и 9 бронзовых медалей.

Не побоюсь заявить, что, познакомившись с итогами выступления российских спортсменов на чемпионате мира по зимним видам спорта, мое сердце наполнилось истинной гор-

достью за наших лучших атлетов. На Играх в Пекине сборная России, несомненно, была бы в числе фаворитов.

Хочу особо отметить, что российские лидеры обладают поистине поразительной стойкостью! Не перестаю восхищаться этим их незаурядным «качеством», когда вспоминаю, сколько им пришлось выдержать, сколько невзгод перенести за последние шесть лет.

Такого и самому злейшему врагу не пожелаешь!

Чего стоит только одно приостановление членства Паралимпийского комитета России в Международном паралимпийском комитете, отстранение российских спортсменов от участия в летних Паралимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро, команды по следж-хоккею и мужской сборной по лыжным гонкам и биатлону в XII Паралимпийских зимних играх 2018 года в г. Пхенчхане (Республика Корея) на основе надуманных, документально так и не подтвержденных обвинений в повальном злоупотреблении допингом всех наших атлетов, а теперь вот еще



Фото: Karl Nilsson

и отлучение от Игр в Пекине по политическим мотивам.

Наши недруги постоянно пытаются сломить дух российских спортсменов, стремясь замедлить рост их мастерства. Но у них равным счетом ничего из этой затеи не вышло и никогда не выйдет.

Россияне убедительно доказали, что после многих лет санкций и дискриминации они остались в элите мирового паралимпийского движения, подтвердив это своими результатами и на зимних Паралимпийских играх 2018 года в южнокорейском Пхенчхане, и на летних Паралимпийских играх 2020 года, состоявшихся в 2021 году в столице Японии.

Мы уже чествовали российских героев Токио в предыдущем номере журнала «Паралимпийский спорт». Тогда было рассказано о многих событиях тех соревнований, но далеко не о всех. Поэтому было решено расширить наше повествование, показав на сей раз подробнейшую фотоисторию тех дней. Галерея фотоснимков даст полное представление о том, что происходило в Стране восходящего солнца.

Об этом же расскажут в своих интервью старший тренер паралимпийской сборной

по плаванию Юрий Назаренко, который в ушедшем году признан лучшим паралимпийским тренером страны по версии Министерства спорта России, а также старший тренер Паралимпийской сборной по фехтованию на колясках Хасан Исмаилов.

Немало интересных фактов можно будет узнать из интервью с чемпионами летних Паралимпийских игр в Токио по велоспорту — Михаилом Асташовым и легкой атлетике — Дмитрием Сафроновым.

Не скрою, что всегда с большим удовольствием читаю очерки о наших победителях, не побоюсь этих слов, выдающихся паралимпийских атлетов современности. Потому что передо мной открывается мир не только талантливых спортсменов, но и самобытных незаурядных личностей, просто очень интересных людей. С ними знаком лично многие годы, мне неизменно бывает интересно пообщаться с ними.

Как, впрочем, и с теми, кто занят их подготовкой, кто погружен в заботы о создании условий для тренировок, для комфортного проживания атлетов, кто отдает все свои силы для интеграции инвалидов в наше общество. Таких недюжинных специалистов у нас немало.





Фотогалерея: Продолжая хронологию побед российских паралимпийцев на Играх в Токио

OIS/Thomas Lovelock

5

«Только одно чувство — чувство восхищения может вызвать выступление наших спортсменов на Играх в Токио». Так мы писали в прошлом выпуске нашего журнала, так с удовольствием написали и в нынешнем. И делаем это по той простой причине, что то количество медалей, которые завоевала сборная России или, как говорили на тех Играх, спортсмены команды Паралимпийского комитета России, поистине продолжает нас впечатлять.

За 9 лет с момента участия в Паралимпийских играх в Лондоне в 2012 году и вынужденного отстранения от выступления в Рио-де-Жанейро в 2016 году, российские атлеты не только не сдались, но и с невероятной спортивной злостью и азартом боролись и бились на спортивных площадках столицы Японии за лучшие свои результаты. Итогом их выступления стали 17 новых мировых рекордов и 118 паралимпийских наград раз-

личного достоинства, за каждой из которых стоят имена, навсегда вписанные в летопись мирового Паралимпийского движения.

Одного, двух и даже трех выпусков нашего журнала не хватит, чтобы рассказать о всех достижениях наших героев токийской Паралимпиады, об их доблестных победах и преодолении себя на пути к заветной цели — Паралимпийского пьедестала. Поэтому мы расширяем наше повествование о них.

Далее на страницах журнала вы сможете увидеть яркие моменты летних Игр прошлого года, благодаря чему вновь погрузитесь в атмосферу настоящего спортивного праздника, наполненного радостью побед, сопереживанием и гордостью за российских спортсменов.

Галерея фотоснимков даст полное представление о том, что происходило в Стране восходящего солнца, и покажет незабываемые эмоции героев тех Игр.



3-кратная чемпионка и серебряный призер Паралимпийских игр в Токио Валерия Шабалина на 100-метровке баттерфляем (S14). Photo: OIS/Joel Marklund



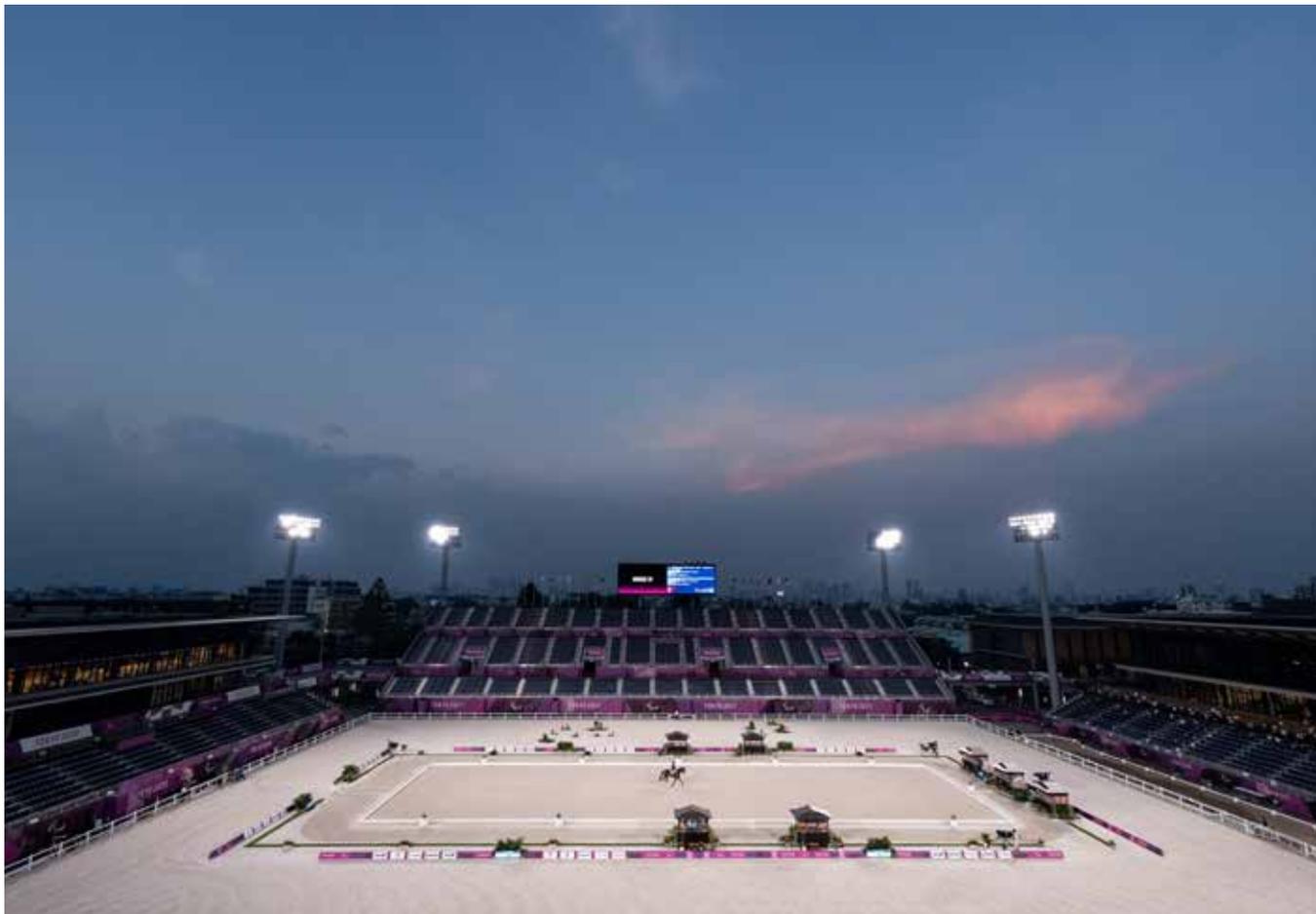
Первая медаль в копилке команды ПКР на Играх в Токио. Владимир Даниленко – бронза на 100-метровке на спине (S2). Photo: OIS/Joel Marklund



Анастасия Гонтарь после победного финиша на дистанции 50 метров вольным стилем.
Photo: OIS/Bob Martin



2-кратный чемпион Игр в Токио Михаил Асташов «догоняет» канадца Tristen Chernove в финальной гонке преследования на 3000 метров в классе C1. Photo: OIS/Thomas Lovelock



Член команды ПКР Владислав Колосов на мерине Лаурентино-2 в конном парке токийских Игр.
Photo: OIS/Joe Toth



Андрей Калина после победного финиша на дистанции 100 метров брассом (SB8).
Photo: OIS/Bob Martin



Дзюдоистки Виктория Потапова и Kai Lin Lee из Тайбэя в поединке за бронзу Паралимпийских игр Токио-2020 в весовой категории до 48 кг. Виктория одержала победу и выиграла свою 4-ю бронзовую Паралимпийскую медаль. Photo: OIS/Joe Toth



Чемпионка Паралимпийских игр в Токио Елена Прокофьева в финале женских личных соревнований по настольному теннису среди спортсменок 11 класса. Photo: OIS/Joe Toth



Чемпион Игр в Токио Денис Гнездилов после установки нового мирового рекорда в толкании ядра среди спортсменов класса F40. Photo: OIS/Thomas Lovelock



Серебряный и бронзовый призер Паралимпийских игр в Токио по настольному теннису Виктория Сафонова в финале личных соревнований среди спортсменок 7 класса. Photo: OIS/Thomas Lovelock



Член команды ПКР Наталья Мартыанова на кобыле Квинта в конном парке токийских Игр.
Photo: OIS/Thomas Lovelock



Призеры забега на 100 метров среди спортсменов класса Т63. Антон Прохоров, бразилец Vinicius Goncalves Rodrigues и Leon Schaefer из Германии. Photo: OIS/Joel Marklund



Антон Прохоров в финале забега на 100 метров в классе T63.

Photo: OIS/Joel Marklund



Андрей Николаев после победы на 400-метровке вольным стилем в классе S8.

Photo: OIS/Joel Marklund



Андрей Вдовин на финише финального забега на 400 метров в классе T37.
Photo: OIS/Simon Bruty



Руслан Кузнецов на финише групповой гонки на шоссе среди спортсменов класса H3.
Photo: OIS/Thomas Lovelock



Бронзовый призер Паралимпийских игр по паратхэквондо Даниил Сидоров в полуфинальном бою с представителем Египта Mohamed Elzayat в весовой категории до 61 кг. Photo: OIS/Joe Toth



Бронзовый призер Игр в Токио Виталий Гриценко и представитель Китая Shaoqiao Yang завершают забег на 800 метров в классе T53. Photo: OIS/Simon Bruty



Серебряный призер Игр в Токио Александра Могучая в прыжках в длину в классе T45.
Photo: OIS/Joel Marklund



Бронзовый призер Игр в Токио Анна Кулинич-Сорокина и ее гид Сергей Петриченко в предварительных забегах на 200 метров. Photo: OIS/Joe Toth



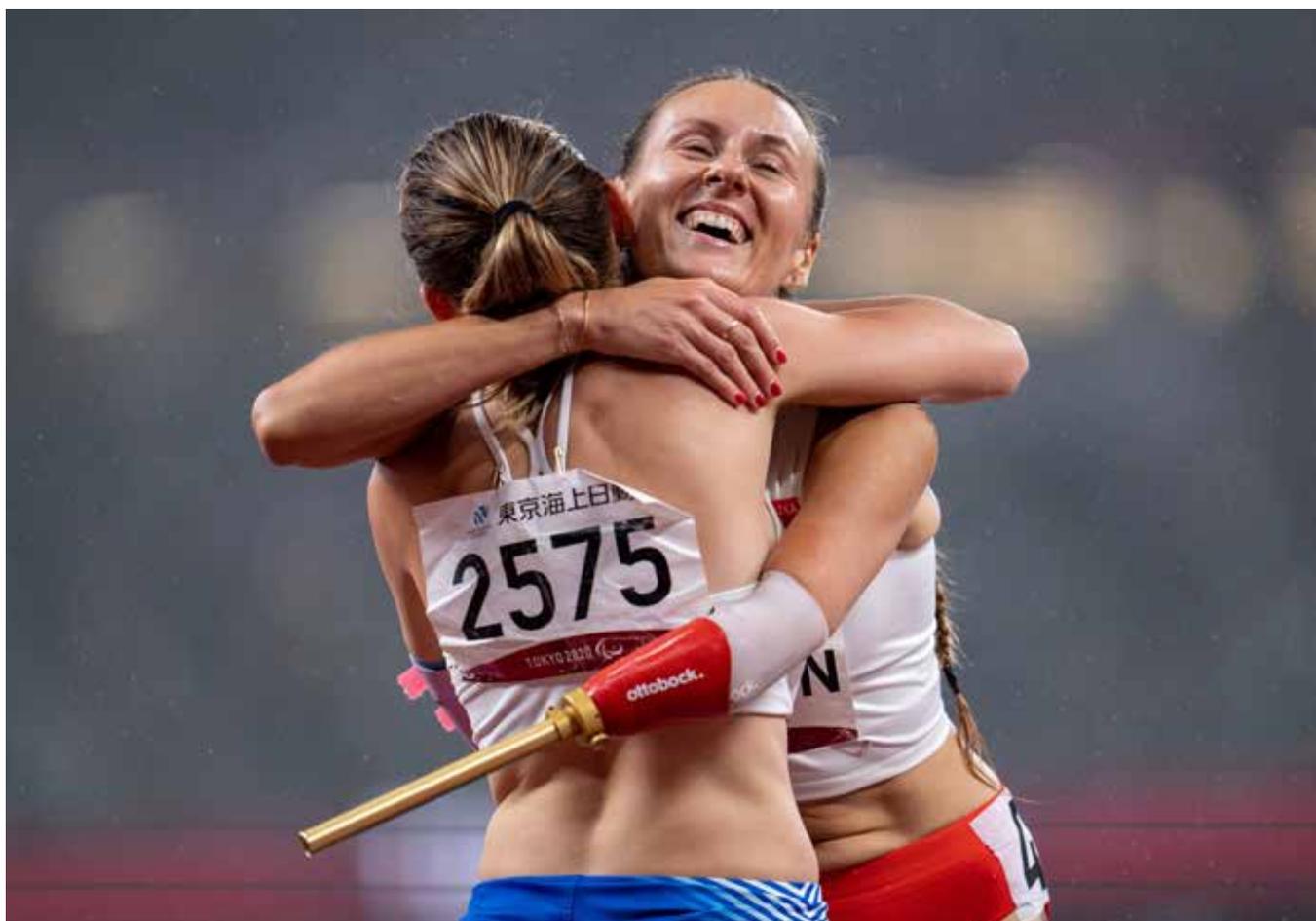
2-кратный чемпион Игр в Токио Дмитрий Сафронов в финале забега на 200 метров в классе T35.
Photo: OIS/Thomas Lovelock



Бронзовый призер Паралимпийских игр по бочча в парах BC4 Иван Фролов во время матча с Португалией.
Photo: OIS/Joe Toth



Серебряные призеры Игр в Токио – мужская сборная по волейболу сидя в финальном матче против сборной Ирана.
Photo: OIS/Simon Bruty



Бронзовый призер Игр в Токио в забеге на 400 метров Анастасия Соловьева поздравляет полячку Alicja Jeromin с завоеванием бронзы после финиша забега на 200 метров в классе T47. Photo: OIS/Thomas Lovelock



18

Юрий Назаренко: В любом виде спорта есть мои пловцы!

На XVI Паралимпийских летних играх в Токио сборная команда России по плаванию завоевала 17 золотых, 14 серебряных и 18 бронзовых медалей. О том, как достигаются такие высокие результаты, мы поговорили с главным тренером паралимпийской сборной, Заслуженным тренером России — Юрием Алексеевичем Назаренко.

— Юрий Алексеевич, благодарим Вас, что согласились на это интервью! И сначала, чтобы, так сказать, размяться, давайте поговорим о прошлом, что было до Токио. О том, как Вы готовили спортсменов, расскажите о Вашей тренерской деятельности, ведь, насколько мне известно, Вы тренировали спортсменов еще до того, как сборная России начала выступать на Играх.

— Да, все верно. Готовить спортсменов я начал в 1989 году, когда еще официально в СССР не было паралимпийского спорта. По линии спортивного отдела Всероссийского общества инвалидов мы участвовали в чемпионатах Европы и чемпионатах мира.

Паралимпийский комитет России был создан в 1995 году. В 1996 году состоялись мои первые Паралимпийские игры в качестве старшего тренера. А в 1999 году была образована Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

— Как Вы пришли к тому, чтобы тренировать людей с инвалидностью. Это же все-таки другая специфика работы.

— Ну, во-первых, проблемы людей с ОВЗ мне знакомы по личному жизненному опыту. Мой папа имел аномалию левой руки, а бабушка у меня была totally слепая. Поэтому проблемы слепых и людей с поражением опорно-двигательного аппарата я уже знал с детства. А во-вторых, я, конечно, не планировал работать только с инвалидами. У меня был специализированный класс обычных, здоровых пловцов, но с одним из моих подопечных — Вавилиным Владимиром случилось несчастье — он попал под узкоколейный поезд и потерял ноги. Через год он пришел ко мне и спросил: «А можно мне продолжить

тренировки?» Я, конечно, поддержал его и согласился. И он снова начал плавать, тренироваться со здоровыми ребятами. Потом мы узнали, что есть соревнования для людей с ограниченными возможностями здоровья, и мы приняли решение, поехать туда. На первых же соревнованиях он занял третье место, и команда наша нижегородская третье место заняла. После этого, он уже стал чемпионом России, а потом поехал на первый чемпионат мира, ему тогда было 15–16 лет, и даже на первую Паралимпиаду в 1996 году. В 1995 году Селезнев Лев Николаевич, который на тот момент был президентом Федерации физической культуры и спорта инвалидов России, предложил мне возглавить паралимпийскую сборную страны по плаванию. Я согласился, но при условии, что продолжу тренировать и здоровых спортсменов. И вот так я параллельно готовил и здоровых ребят, и паралимпийцев до 2010 года. А потом я уже полностью перешел в паралимпийский спорт.

– Юрий Алексеевич, расскажите, пожалуйста, в чем специфика подготовки ребят без инвалидности и с ограничениями по здоровью?

– Теоретическая, методологическая основа, общая теория плавания – они идентичны. Основные правила соревнований практически тоже едины. Специфика паралимпийского плавания и здорового плавания заключается в способе прохождения дистанции, в способе старта и в способе поворота. Различие только в этом. Во всем остальном – плавание одинаково для всех. Ну и естественное различие – это абсолютные результаты в олимпийском и паралимпийском плавании. И это большое заблуждение, что тренер у паратлетов обязательно должен быть по адаптивному спорту. Тренер по плаванию может работать как и со здоровыми ребятами, так и с инвалидами. И самое главное отличие паралимпийского плавания от олимпийского – это то, что очень индивидуализирована техническая подготовка каждого спортсмена. Под каждого спортсмена мы находим присутствующую только ему технику плавания. Здесь вот как раз требования к знаниям биомеханики плавания у паралимпийского тренера должны быть на высшем уровне. То есть он должен знать, как плывет человек в идеале с двумя руками и двумя ногами, то есть обязан





знать, как вообще правильно плыть, и должен подготовить с максимальными потерями человека с ОВЗ так, чтобы он плыл быстро. Поэтому я стараюсь в сборную команду привлекать тренеров из здорового плавания, или в спортивном плавании, или в скоростном плавании. У меня вот уже есть несколько тренеров сборной, которые достигли больших успехов в здоровом спорте, которые подготовили мастеров спорта международного класса, чемпионов Европы и мира по здоровому скоростному плаванию. Доля тренеров в сборной, которые тренируют непосредственно паралимпийцев, — практически 90%, изначально многие из них работали со здоровыми спортсменами — победителями и призерами первенств России, чемпионатов России, то есть достаточно высокий уровень тренеров. И я убежден, что только они смогут готовить высококлассных паралимпийских пловцов для нашей сборной.

— Но получается, что для многих ребят изначально плавание — своего рода реабилитационная терапия, а уже потом они вовлекаются и начинают заниматься спортом на профессиональном уровне.

— Да, все верно. Я Вам даже больше скажу. Реабилитация начинается сначала с плавания, потом уже что-то другое. И как показывает практика, в любом виде спорта, даже сейчас среди спортсменов, участвовавших в зимней Паралимпиаде в Пекине, обязательно есть наши пловцы. Есть паралимпийские чемпионы, чемпионы мира, например, по велоспорту, по футболу с церебральным параличом, легкой атлетике, триатлону — все они изначально плавали. И в принципе, человек с травмами позвоночника, колясочник, единственное, где может себя чувствовать здоровым — это в воде, правильно? Он может там и вертикально «ходить», и плавать, и все остальное. Вообще, основное средство реабилитации для инвалидов — это гидро-реабилитация. И мы уже десять лет бьемся, пытаемся всей стране (мир-то уже давно это понял, а вот в нашей стране надо, чтобы до конца уже поняли все) донести, что без гидро-реабилитации не будет общей реабилитации. Порядок такой: сначала реабилитация, потом индивидуализация и потом дальнейшая специализация. То есть сначала мы инвалида реабилитировали, и только потом он уже определяется — бегать ему, плавать,

заниматься игровыми видами спорта или чем-то другим. С 1998 года в нашем дзержинском бассейне (А. Ю. Назаренко — директор дзержинской спортивной школы олимпийского резерва «Заря». — Прим. ред.) мы занимаемся гидрореабилитацией. И у нас только каждый четвертый-пятый остается в плавании, а остальные уходят в другие виды спорта. Поэтому задача наша первоочередная — это общая реабилитация, потом индивидуализируем дальнейшую программу реабилитации, а потом уже человек определяется — пойдет ли он в спорт, музыку или будет заниматься искусством, к примеру. Но большинство, конечно, остаются в спорте.

— Юрий Алексеевич, у Вас опыт в Вашем деле просто колоссальный. А на каком этапе Вам уже сразу видно, что спортсмен может показывать высокий результат?

— Это всегда практически сразу видно. Способности к плаванию для специалиста видны уже на первом этапе общей реабилитации. Вот в олимпийском плавании жесточайший отбор, проходящий еще на начальном подготовительном этапе. Так вот они для дальнейшей специализации выбирают наиболее талантливых детей для плавания, а мы начинаем работать с тем, что имеем сразу. И далеко не все, даже, к примеру, участники Паралимпийских игр, способны к плаванию. Порядка 30 % спортсменов, которые не способны к плаванию, но они за счет своего трудолюбия, за счет самоотдачи, дисциплины и, еще раз повторюсь, за счет своего собственного упорного труда попали в сборную и участвуют в Паралимпийских играх и показывают высокий результат. А в здоровом плавании такого не бывает. Вообще. По крайней мере, на чемпионате Европы или чемпионате мира — там ни одного неталантливого спортсмена нет. А у нас по-другому, конечно. Раньше вообще, когда только начинали, в 90-е годы, было так: дадут тебе восемь человек и говорят, делай что хочешь, через три недели едете на чемпионат Европы или мира... и вот без особых сборов, с нуля готовили ребят. И только с 2000 года уже начали более-менее профессионально готовить.

Получается, лучше стали условия и больше людей стало приходиться в паралимпийский спорт. В чем главное отличие от того, как было тогда и как стало сейчас?

Главное отличие — это то, что государство заинтересовалось паралимпийским спортом, пришло на помощь. Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата аккредитовалась, под нее были выделены определенные субсидии, как и в здоровом спорте, на участие во всероссийских, международных соревнованиях, это резко подняло популяризацию паралимпийского спорта у нас в стране. Сразу появился и международный календарь, и план подготовки по всем видам спорта, которые были на то время. Мы знали по календарю, на какие соревнования мы уже точно поедем, сколько финансирования нам выделяют и сколько надо туда спортсменов и тренеров готовить, сразу появилась определенность организационно-правовая, финансовая, методологическая, то есть сразу ясно стало, на каком этапе какую работу спортсменам давать. Это очень важно.

— Юрий Алексеевич, спасибо, все так подробно рассказали. Интересная информация. Но давайте вернемся в Токио. Поговорим о выступлениях Ваших спортсменов. Как все прошло, именно с точки зрения тренера?

— С точки зрения тренера, прошло все, позвольте выразиться такими словами: «офигенно-замечательно»! Офигенно — то, что попали прямо в точку! Нам очень побособствовало и то, что не одно, а целых три тренировочных мероприятия прошли на Сахалине, то есть спортсмены были настолько адаптированы по временному поясу, да и климатически тоже, что сыграло немаловажную роль в наших победах.

На Играх в Токио какое место мы запланировали, такое и получили в итоге. Отработали, выложились на 100 %. Итак, по каждому спортсмену: вот Роману Жданову, что мы запланировали с ним, то он и проплыл, взял три золотые и две бронзовые медали. Андрей Калина — мы ему планировали одну золотую медаль, а он взял, включая эстафету, целых три золотые

медали. Николаев Андрей – мы планировали одну золотую медаль, а он взял и золото, и серебро. Богдан Мозговой – теоретически надеялись, что он будет бороться за золото, а он это золото взял практически! Также Виктория Ищиулова, Андрей Граничка – тоже теоретические имели планы на их золотые медали, и они их взяли! А Андрей не только выиграл у действующего на тот момент рекордсмена мира, но и установил новый мировой рекорд. Анастасия Гонтарь проявляла себя на тренировках, результаты хорошие показывала, и мы думали, ну вот бы если так и пошла, смогла бы бороться за золото. А она взяла и выиграла и его! И вот, таким образом, у нас практически получилось 110% попадания. С уверенностью могу сказать, что получилось все замечательно. И решающую роль в нашей победе, повторяю еще раз, сыграли тренировки на Сахалине, где ребята смогли максимально адаптироваться к условиям Токио.

В Париже на летних Играх 2024 года, конечно, сложно будет повторить такой триумф, но мы будем стараться и работать. Как говорится, мы не лыком шиты, у нас очень перспективная молодежь, порядка 20–25% сейчас молодых спортсменов – это ребята от 15 до 20 лет, которые к 2024 году, я думаю, покажут приличные результаты, поэтому мы еще поборемся.

– То есть в Париже ожидаем новых звездочек?

– Я надеюсь, они появятся еще раньше, перед Парижем. Сейчас мы активно вывозим их на классификацию, и они уже всю принимают участие в международных соревнованиях.

– Юрий Алексеевич, и напоследок хочется поздравить Вас не только с великолепной победой на Играх в Токио, но и с победой в номинации «Преодоление» (за вклад в развитие адаптивного спорта) в категории «Тренер года» Национальной спортивной премии. Для Вас что-то поменялось после этого или это такое логичное продолжение трудовой деятельности?

– Спасибо. Да, я три раза номинировался на эту премию – и вот, победил. Это приятное продолжение трудовой деятельности. Я уже достиг как тренер всего, что есть в нашем спортивной мире, и теперь остается только работать, работать и работать. Продолжать стараться завоевывать как можно больше медалей для нашей страны.

– Благодарим Вас, Юрий Алексеевич! Желаем дальнейших побед и спортивной удачи!





Хасан Исмаилов: Фехтование – это шахматы в движении

23

На прошедших в 2021 году XVI Паралимпийских летних играх в Токио (Япония) российские фехтовальщики стали триумфаторами в своем виде спорта. Старший тренер сборной команды России по фехтованию на колясках Хасан Исмаилов поведал о том, как это было и что стало залогом столь успешного выступления.

– Уважаемый Хасан Бурханович, еще раз поздравляем Вас со столь блистательной победой на Играх в Токио и сразу хотим отметить, что медали нашей команды во многом ваша заслуга!

– Добрый день! Спасибо за поздравление, но я категорически против того, чтобы приписывать себе львиную долю успеха наших фехтовальщиков. Мои предшественники – Елена Борисовна Белкина и Евгений Иванович Емельянов создали эту команду паралимпийских фехтовальщиков, а тренеры Фарит Яватович Арсланов, Валерий Петрович Пуртов, Елена Самуиловна Дубкова и Сергей Манцурович Тазеев много работали и продолжают работать со спортсменами, рас-

крывая их таланты и оттачивая мастерство. Высокие профессионалы своего дела – врач Даниил Александрович Сухов и массажист Ренат Камильевич Енилеев приложили немало усилий, чтобы в наше пандемийное время вся команда была в отличной физической форме. Все вместе мы вложили немало сил в каждого из членов нашей сборной. Поэтому успех российских фехтовальщиков – итог совместной работы. Так получилось, что ранее представители нашей страны не завоевывали высоких мест в фехтовании на Паралимпийских играх. По своему потенциалу наша команда была готова к яркому выступлению на предыдущих XV играх в Бразилии, но, по ряду причин, российские фехтовальщики не были допущены к соревнованиям в Бразилии. А к выступлению в Токио мы готовились очень серьезно и завоевали сразу 2 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медали. Но их могло быть и больше, и выступить мы могли лучше. Однако так получилось, что немножко я недосмотрел и тренеры где-то ошиблись в расчетах, в результате двух медалей мы



не досчитались, и это максимально, что мы могли бы завоевать. А по качеству выступления могу сказать, что два серебра в личных соревнованиях (*Виктория Бойкова и Максим Шабуров. – Прим. ред.*) стоят дороже золота, у наших ребят были очень сильные соперники из Китая, тут уже спорить не приходится.

– В прошлом Вы многократный чемпион международных соревнований по фехтованию, скажите, пожалуйста, что сложнее – быть спортсменом или быть тренером?

– Самому тренироваться и выступать – было не просто, но успех зависел от моего личного упорства, а основная сложность в работе тренера – это нести ответственность за каждого из своих подопечных. Каждый из них – многогранная личность со своим характером, талантом, амбициями и слабостями, требующая тонкого индивидуального подхода. Для тренера спортсмен порой больше, чем собственный ребенок по количеству отдаваемого ему внимания, энергии, знаний и сил. Хороший тренер объединяет в себе несколько ипостасей: он и знаток человеческой физиологии, и психолог, и пример для

подражания, а порой и нянька. Каждый должен любить свое дело, жить работой, полностью погружаясь в нее и постоянно, изо дня в день совершенствоваться. Это далеко не просто, во много раз труднее, чем самому тренироваться, не все способны на подобную самоотдачу, но иначе нельзя.

– Какими главными качествами должен обладать спортсмен-фехтовальщик? Что Вы обязательно требуете от ребят?

– Кроме физической подготовки, каждый большой спортсмен должен выработать в себе самообладание: холодная голова, здравый рассудок и умение быть сосредоточенным до последнего мгновения боя – главные составляющие фехтовальщика. Например, на Играх в Токио была ситуация: наш Александр Кузюков сражался с соперником из Беларуси, который вел в счете (если не ошибаюсь) 13:6. До победы ему оставалось всего лишь два укола, а Саше – целых девять! И вдруг у белоруса что-то замкнуло: скорее всего, он уже расслабился и предвкушал победу, а тут наш спортсмен собрался и в результате победил! Его соперник проиграл,



потому что категорически нельзя заранее думать о победе, нельзя расслабляться, надо фехтовать до конца и не смотреть на счет. В поединке соревнований столь высокого уровня физически все находятся в равных условиях, но выигрывает тот, кто лучше морально подготовлен, устойчив психологически, умеет сконцентрироваться и быть нацеленным на победный результат. Пример с прошедшей Паралимпиады: за Украину выступал Артем Манко, который никогда до того момента на соревнованиях высокого уровня не показывал заметных результатов, но именно на Играх в Токио, он раскрылся, показал себя великолепным бойцом и завоевал серебряную медаль, хотя у него были все шансы стать чемпионом. А проиграл он, потому что психологически растерялся перед сильным китайским соперником, хотя фехтовал прекрасно. Поэтому я всегда говорю: «Есть возможность – борись до конца, а вдруг это твой последний шанс в жизни!»

– Получается, что в фехтовании важны и тело, и голова, победу одерживают не только физически, но и благодаря психологической выдержке.

– Все верно. Фехтование – это шахматы в движении. Это искусство нанести укол и не получить ответный. Победа зависит не только от физической подготовки, но и от морального настроя, умения стремительно и точно просчитать действия соперника на несколько ходов вперед.

– Хасан Бурханович, на Вас как на руководителя команды лежит огромная ответственность, это колоссальное эмоциональное и психологическое давление. Как Вы с этим справляетесь? Как не показываете свои эмоции ребятам, чтобы и дальше их правильно наставлять на победный результат?

– Все приходит с опытом, раньше я очень сильно переживал за всех и каждого, суетился, нервничал, а после очень долго приходил в себя. Потом научился держать эмоции под контролем. Хотя до сих пор переживаю за всех и каждого из наших ребят, но стараюсь это делать без ущерба собственному здоровью. А на победный результат наш тренерский штаб наставляет спортсменов путем анализа их выступлений: всегда после соревнований мы отдельно на тренировочных



мероприятиях смотрим видеозаписи поединков, делаем тщательный разбор, обсуждаем, кто, когда и в какой момент хорошо показал себя, почему, где и как были допущены ошибки, а спортсмены делают выводы.

– Получается, что тактика и стратегия выступления каждого спортсмена идет от наставника – тренера: Вы посмотрели на соперника, и, зная потенциал и слабости своего спортсмена, все проанализировали и подсказываете, как ему следует поступить?

– Ну, конечно, одна из составных частей работы тренера – видеть шире, запоминать, анализировать и уметь вовремя дать спортсмену необходимую подсказку. Во время поединков мы смотрим и подсказываем тактику поведения исходя из действий соперника, советуем, как совершить лучшую атаку, но (это очень важно!) никогда не мешаем.

– Поделитесь своими самыми яркими моментами Игр в Токио – не только со знаком «плюс», но и со знаком «минус».

– Пожалуйста, ситуация со знаком «минус»: командные соревнования на рапирах

до 45 уколов, в состязаниях с англичанами мы вели в счете. В последнем бою счет был 40:35 в нашу пользу. До победы нам оставалось нанести 5 уколов, а сопернику – 10. И в итоге мы проиграли со счетом 44:45 – разница всего в один укол!!! Вот этот момент был для меня самый минусовый!

А со знаком «плюс» – это был бой Саши Кузюкова, о котором я уже говорил ранее. Счет 13:6 на табло, конечно, очень расстроил меня, но в душе все равно теплилась надежда, я даже молился в тот момент за Александра. И вот уже вижу счет 13:13 – тогда я подумал: «Теперь Саша его точно не упустит!» И действительно, он добил своего соперника и одержал победу. Такого я никогда не видел, просто не поверил в реальность происходящего. Это был незабываемый момент по выбросу эндорфинов и адреналина – второй соревновательный день и первые завоеванные медали! Я был самым счастливым человеком на всей планете Земля! В тот же день мы взяли еще два серебра! А на следующий день, когда мы выиграли и командное золото – я даже не могу передать словами то невероятное состояние эйфории, в котором пребывал. Конечно, мы к этому долго шли, много работали и очень старались до-

стойно выступить. Столь высокий результат вся наша команда одержала в заслуженной, нелегкой борьбе. У нас были очень серьезные соперники, поэтому и победа была столь радостна. Мы знали, что на нас надеются и за нас болеют миллионы наших соотечественников, которых мы не имели права подвести. И не подвели!

– Давайте немножко заглянем в будущее, как Вы готовитесь к Паралимпиаде в Париже? Обсуждаете, анализируете, что делают коллеги из других стран, может, где-то можно уже за кем-то «подглядеть»?

– А зачем «подглядывать»? У каждого спортсмена есть досье. Мы продолжаем заниматься обычной тренерской работой – смотрим и анализируем тренерские видеозаписи соревнований, обсуждаем, готовимся к встрече с конкретным противником. Если в команде соперников появляется кто-то новенький, мы изучаем его, смотрим бои с его участием, как он наносит уколы, как ведет борьбу. Как правило, приезжая на соревнования, спортсмены уже хорошо знают друг друга. Хотя, бывают и сюрпризы, о которых я уже рассказывал выше.

В настоящее время весь календарь у нас расписан – впереди чемпионат России и шесть Кубков мира, мы продолжаем тренировки, активно готовимся. Приоритетная

задача для нас – удержать завоеванные нами в Токио позиции в паралимпийском фехтовании: теперь мы просто не имеем морального права сделать шаг назад. Скоро у нас будут сборы на подмосковной спортивной базе «Озеро Круглое», во время которых тренерский штаб должен донести спортсменам нашей сборной истину о том, что следует забыть о завоеванных медалях и начинать все с нуля. Теперь каждому из медалистов будет во много раз сложнее, потому что на него будет надеется вся страна.

Смена поколений в спорте – закономерность, поэтому наравне с нашими мастерами мы работаем с молодыми спортсменами. У каждого из этих ребят есть хороший потенциал, и сейчас их нужно запускать в бой, научить быть готовыми к международным соревнованиям, чтобы они были крепки телом и духом, «закалить сталь в огне». На сегодняшний день есть хорошие перспективы среди молодых ребят, которые смогут стать достойными преемниками нашим паралимпийцам. Тем более что со стороны Паралимпийского комитета России и Всероссийской федерации спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нам оказывается большая поддержка во всех начинаниях.

– Спасибо Вам за уделенное время, успехов, удачи, везения и покорения новых спортивных вершин!





28

Михаил Асташов: Ощущалось, что Паралимпиада — это уходящий поезд, который мы пытались догнать и в конечном итоге догнали

Двукратный чемпион XVI Паралимпийских летних игр по велоспорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Мастер спорта России.

Каждый участник Паралимпийских игр, каждый победитель и призер — уже герой, преодолевший многое в своей жизни. На Паралимпиаде в Токио россиянин Михаил Асташов, у которого нет рук и ног, завоевал золотые медали в велоспорте на треке, а в квалификации установил мировой и паралимпийский рекорд. Это при том, что Асташов попал в сборную по велоспорту только в 2021 году и в последний момент попал на Игры в этом виде спорта.

— Михаил, Вы, безусловно, совершили громадный прорыв в Вашей спортивной карьере. Но давайте по порядку. Расскажите, каким было ваше детство?

— Родился в Республике Бурятия. Из дома малютки «Аистенок» перешел в детский дом для людей с инвалидностью в Челябинской области, где пробыл до 16 лет, после чего снова вернулся в Бурятию.

— Вы же наверняка в этом возрасте уже начинали понемногу влюбляться в спорт?

— Да, уже в детском доме я посещал спортивные секции. Я любил спорт и пробовал себя во всем подряд: пулевой стрельбе, легкой атлетикой, волейболе и настольном теннисе. Играл в волейбол, занимался плаванием.

Профессионально спортом занялся после 2012 года.

— А как так получилось, что в итоге Вы пришли именно к велоспорту?

— Изначально я пытался избираться на Игры по паратриатлону, но мой класс не был признан паралимпийским. Совместно с тренером приняли решение, что стоит попробовать велоспорт, в котором я уже несколько преуспел.

— Давайте тогда и перейдем к теме прошедшей Паралимпиады. У Вас это был первый опыт участия?

— Да, для меня это была первая Паралимпиада.

— И как ощущения? Переживали?

— Конечно, эмоции переполняли.

— А сам город Токио Вам понравился? Была возможность его изучить?

— Полюбоваться достопримечательностями, к сожалению, не удалось, и на Токио мы в основном смотрели из окна автобуса, когда ехали из аэропорта и обратно.

— Но жили Вы, насколько мне известно, не там же, где все остальные наши спортсмены. Это правда?

— Все верно, для сборной по велоспорту выделялась не основная деревня, а отдельная гостиница. Но и там все было на высшем уровне.

— А как дела обстояли с удобствами? Олимпийцы, например, жаловались на картонные кровати. Неприятные сюрпризы в велодеревне и окрестностях имели место?

— Лично у меня не возникало никаких проблем с доступностью среды, все было очень удобно.

— Теперь давайте отмотаем слегка назад и постараемся вместе с Вами вспомнить, как вообще ощущалось время до соревнований. Каким был для вас год ожидания и подготовки?

— Весь этот год был очень непредсказуемым. Ощущалось, что Паралимпиада — это уходящий поезд, который мы пытались догнать и в конечном

итоге догнали. До самого конца не было понятно, кто едет, едет ли кто-нибудь вообще. Я не знал, поеду ли я сам и в каком качестве.

— А как Вам кажется, перенос, из-за которого все и ощущалось так сумбурно и до конца непонятно, нашим спортсменам как-то помог?

— Думаю, перенос помог именно в том смысле, что мы успели отобраться.

— Теперь давайте вернемся к Паралимпиаде. Ни для кого не секрет, что в этом году у зрителей не было возможности вас поддерживать на стадионе. Расскажите, каково было выступать при пустых трибунах?

— Намного приятнее, конечно, когда тебя поддерживают вживую. Особенно шума трибун не хватало в момент самого выхода на стадион. Но когда уже настраиваешься на старт, да и во время самой гонки, на отсутствие зрителей внимания не обращаешь.

— Если уж затронули гонку, Вы как сами свои результаты оцениваете?

— Свои результаты мне оценивать сложно. Показал ровно то, что мог.

— А Ваши конкуренты? Давайте тогда о них поговорим.



— Если брать велоспорт — конкуренция была очень серьезная, спортсмены сильнее: в моем классе был, например, многократный паралимпийский чемпион из Германии Михаэль Тойбер. Из второго класса переведенный канадец Тристен Чернов — тоже очень сильный спортсмен. Выделить можно очень много кого.

— Вот Вы говорите, что соперники были сильные, но тем не менее Вы всех обошли. В чем, как Вы думаете, секрет таких выдающихся результатов — и Ваших личных, и вообще всей нашей сборной на этой Паралимпиаде?

— Я не могу говорить за всех, но сам думаю, что мотивировала дисквалификация 2016 года. Паралимпийцы были голодными до медалей, нам всем хотелось показать, на что мы способны. Мы рвались в бой, были настроены на победу — отсюда и такие хорошие результаты.

— Но дело здесь, я думаю, не только в настрое. Настрой без соответствующей подготовки навряд ли привел бы нас к такому потрясающему количеству медалей. Расскажите лучше, как Вы готовились к Паралимпиаде? Ведь медали легко не даются, не так ли? Сильно уставали?

— Подготовка была очень серьезная — по две-три тренировки в день. Сильно старались, отрабатывали технику, выполняли силовые упражнения — в общем, очень много всего. Медали, вы правильно говорите, легко не даются. Мне порой на тренировках было очень тяжело, часто посещали мысли вроде «для чего я вообще всем этим занимаюсь?» Но победа на все вопросы ответила.

— А отвечает ли победа на какие-то вопросы за пределами стадиона. То есть, помогают ли Вам спортивные победы чувствовать себя увереннее в повседневной жизни?

— Я думаю, любые победы, даже маленькие, придают уверенности и чем больше побед, тем больше уверенности. Достойные результаты соревнований, конечно, очень сильно помогают поднять самооценку и мотивируют развиваться дальше.

— Михаил, давайте немного пофантазируем. Чем бы Вы занялись, если по какой-то причине не было бы возможности продолжать спортивную карьеру?

— Никогда об этом не задумывался. Я в прошлом неплохо умел рисовать. Наверное, занялся бы творчеством: рисованием или шитьем.

— И напоследок, что Вы можете сказать в наставление младшим паралимпийцам или тем, кому первые шаги в параспорте еще только предстоит совершить?

— Нужно верить в то, что ты можешь все, но не забывать также и о поддержке друзей, тренеров. Никогда нельзя оставаться в этой борьбе одному. По своему опыту могу сказать, что самое сложное — это начать. Сперва тебе всегда кажется, что ничего не выйдет, но рано или поздно проделанная работа вознаграждается результатами. Главное — не пенять на судьбу, а быть человеком, который сам ее пишет.





Дмитрий Сафронов: Результаты приходят к тем, кто проявляет терпение и упорство

31

Двукратный чемпион XVI Паралимпийских летних игр по легкой атлетике спортсла лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Заслуженный мастер спорта России.

Легкоатлет Дмитрий Сафронов с детства мечтал об олимпийском золоте и много лет упорно шел к заветной медали. Спортсом подросток увлекся еще в 13 лет и записался в футбольную секцию. Три года спустя спортсмен перешел в легкую атлетику и оказался хорош в беге на короткие дистанции. Дважды паралимпиец пропускал Игры по независящим от него причинам, а когда наконец добрался до олимпийской беговой дорожки, не упустил шанс и вырвался в лидеры.

— Давайте, чтобы пройти с Вами всю дорогу до победы, начнем издалека. Расскажите, где и как прошло Ваше детство?

— Родился я в городе Дзержинске Нижегородской области. Детство было веселым, я был очень общительным ребенком. Мно-

го гулял во дворе. Было много друзей, знакомых, с некоторыми из которых общаюсь до сих пор.

— А к спорту тогда уже тяготели?

— Что стану профессиональным спортсменом в детстве не думал, но спорт любил.

— Как и когда в таком случае началась Ваша спортивная карьера?

— Моя спортивная карьера началась с футбола. В 2008 году я играл с друзьями в футбол на стадионе «Химик» в Дзержинске. Там меня заметили и позвали в ФКИ (футбольный клуб инвалидов) «Нижегородец». Там я проиграл до 2012 года (был победителем первенства России, призером чемпионатов России). С 2011 года и по сей день я занимаюсь легкой атлетикой.

— И вот куда это Вас привело! Но перед обсуждением самих соревнований давайте



немного обсудим Ваши впечатления от самого путешествия. Как Вам город?

— Токио особо не почувствовал из-за пандемии. Видел его только из окна автобуса, но город кажется сверхзастроенным, очень мало свободного места.

— А что насчет Олимпийской деревни?

— Деревня была просто отличная, все очень удобно. Запомнилось чувство единения: что все мы — все виды спорта, все страны — были вместе.

— И такое единение особенно ценно после переноса Игр и поставленного под сомнение их проведения, не так ли? Расскажите, как проводили время до соревнований, как не потеряли форму за это время?

— В период изоляции я тренировался дома, старался держать форму по видео и занятиям в Интернете. Когда разрешили выходить на улицу, начал бегать в лесу, неподалеку от дома.

— Но Вам, насколько я знаю, повезло и вся основная подготовка началась уже по завершении самоизоляции?

— Основная подготовка к Играм была, когда наиболее жесткие ограничения сняли, так что мы готовились как обычно, на стадионе. На мою подготовку перенос никак не повлиял.

— А существенна ли в итоге была разница между этими тренировками и самой Паралимпиадой? Вы ведь там тоже были без зрителей. Насколько это непривычно — выступать при пустых трибунах? Ответственность ощущается или эмоциональная нагрузка скорее стремится к нулю?

— Выступать без зрителей мне было привычно, потому что на чемпионатах мира и Европы у нас и так не очень много зрителей приходит. Но груз ответственности ощущался. Когда выходишь на такую огромную арену, сердце автоматически начинает бешено биться, так что ощущения вообще не как от рядовой трениров-



ки. Но совсем без зрителей проще, меньше волнения и лишнего шума.

— И это, я полагаю, тоже повлияло на результаты? Вы, кстати, как вообще сами себя оцениваете?

— Результаты великолепные, на ста метрах был сам от себя в шоке, очень достойно выступил. На двухстах метрах хотелось бы побыстрее, но там я уже по дистанции понимал, что бегу первым и в конце позволил себе победно развести руки, немного расслабиться — понимал, что меня не догонят.

— А за счет чего, на Ваш взгляд, российским паралимпийцам в целом удалось выступить так успешно и установить медальный рекорд?

— Думаю, дело в том, что изначально для подготовки спортсменов были созданы все необходимые условия. Прекрасные тренировочные базы, прекрасное медицинское обслуживание. Очень помогало и то, что нас транслировали СМИ. Благодаря этому

мы наверняка знали, что в нас верят и мы не можем подвести свою Родину.

— Но одного желания победить мало! Вы ведь, скорее всего, много тренировались накануне Игр? Расскажите, какое было расписание.

— Перед вылетом в Токио мы тренировались один раз в день по полтора-два часа.

— Это были усиленные тренировки?

— Нет, тренировки уже были не слишком усиленные. Всю основную работу мы сделали до, поэтому перед самими соревнованиями надо было только чуть поднять скорость и не потерять уже наработанную отличную форму.

— И как видим, постарались Вы на славу! Но вот Паралимпиада позади и за пределами стадиона Вы такой же человек, как и любой из нас. Как, по Вашему мнению, за последнее время отношение к людям с инвалидностью в России изменилось? В чем это выражается?

– Изменилось. Раньше людей с инвалидностью боялись – не все, конечно, но такого было много. Сейчас для нас создается доступная среда, условия для комфортной самостоятельной жизни. Люди с инвалидностью становятся социальнее и чувствуют, что они сегодня значимы больше, чем прежде.

– Можно ли сказать, что паралимпийские победы в том числе помогают Вам чувствовать себя увереннее в повседневной жизни?

– Конечно, спорт дает уверенность в себе. Тем более уверенности прибавляют победы. Становишься раскрепощеннее и общительнее.

– Какой совет Вы могли бы дать младшим паралимпийцам и тем, кто только делает свои первые шаги в паралимпийском спорте?

– Если у вас что-то не получается – не останавливайтесь. Результаты приходят к тем, кто проявляет терпение и упорство, доверяет тренеру и никогда не сдастся!







Рожков
Павел Алексеевич

Главный редактор журнала «Паралимпийский спорт», Председатель Исполкома, Первый вице-президент ПКР, Заслуженный тренер России, профессор, доктор экономических наук



Абрамова
Лидия Павловна

Вице-президент ПКР, Президент Федерации спорта слепых



Барамидзе
Автандил Михайлович

Президент Всероссийской федерации спорта лиц с заболеванием церебральным параличом, Заслуженный тренер России, главный тренер сборной команды России по футболу лиц с ЦП, кандидат педагогических наук



Евсеев
Сергей Петрович

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



Жестянников
Леонид Владильевич

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



Строкин
Андрей Александрович

Генеральный секретарь ПКР, 5-кратный чемпион Паралимпийских игр, Заслуженный мастер спорта России, кандидат педагогических наук



Торопчин
Артем Олегович

Заместитель руководителя Аппарата Паралимпийского комитета России



Идрисова
Гузель Зубаировна

Заместитель руководителя Комиссии Паралимпийского комитета России по медицине, антидопингу и функциональной классификации, кандидат медицинских наук



Саливон
Владимир Олегович
Журналист, вице-президент Федерации спортивных журналистов России, лауреат премии «Золотое перо России»



Глазырина
Марина Сергеевна
Ответственный секретарь Редакционного совета



Сазонов
Дмитрий Игоревич
Фотокорректор



**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.

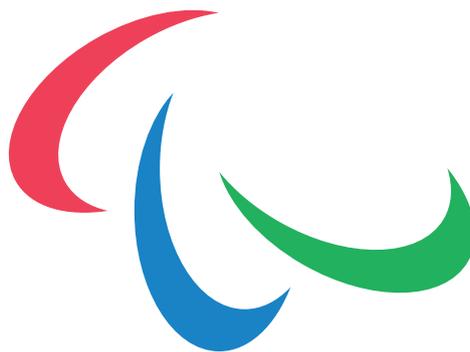
Сдано в набор 06.12.2021. Подписано в печать 20.12.2021. Печ. л. 4,125. Тираж 1000 экз.

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 № 3402.
izv-udprf.ru

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ



#ПАРАЛИМПИЙЦЫПРОТИВДОПИНГА WWW.RUSADA.RU WWW.WADA-AMA.ORG

Спортсмены-паралимпийцы за честный спорт!



Подробная информация по вопросам антидопинговых правил для спортсменов, тренеров, специалистов сборных команд России и других заинтересованных лиц доступна на официальном сайте ПКР в разделе «Антидопинг»
<https://paralymp.ru/sport/antidoping/>

Сообщи о применении допинга!



Горячая линия ПКР для информирования о возможных нарушениях антидопинговых правил:
<https://paralymp.ru/report-doping/8> (495) 783 07 77 (доб. 124)
hotline@paralymp.ru

Проверь лекарство!



Проверка медицинских препаратов на наличие субстанций, входящих в запрещенный список ВАДА
<http://list.rusada.ru>

Узнай новое и проверь свои знания!



Дистанционная образовательная антидопинговая платформа РУСАДА
<https://rusada.triagonal.net>

#ПоддержимПаралимпийцев #ПаралимпийскийКомитетРоссии

paralymp.ru
паралимпийскийспорт.рф



facebook.com/RussianParalymp



twitter.com/RussianParalymp



vk.com/RussianParalymp



instagram.com/RussianParalymp