

ГБУК РО «Рязанская областная специальная  
библиотека для слепых»  
**Региональный методический центр  
по работе с инвалидами**

**Преодолевая. Побеждая.**  
**Вдохновляя:**  
материалы для мероприятий  
о знаменитых инвалидах

**Рязань 2018**

**Преодолевая. Побеждая. Вдохновляя:** материалы  
для мероприятий о знаменитых инвалидах. – Рязань,  
2018.

*«Гвозди бы делать из этих людей!  
Крепче бы не было в мире гвоздей!».*  
В. Маяковский

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

По самым последним расчетам ООН, в мире сегодня насчитывается около 1 миллиарда человек с различными степенями инвалидности. Это примерно 15% населения планеты. Из них 110–190 миллионов человек — это инвалиды, имеющие серьезные функциональные ограничения.

В России, согласно официальной статистике, 12,5 млн людей с ограниченными возможностями здоровья, многим из них инвалидность диагностирована с детства. Одним из важных инструментов реабилитации инвалидов является спорт. При этом более 7 млн инвалидов доступны занятия физической культурой и спортом.

Согласно подпрограмме «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта», доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом, должна увеличиться до 20% к 2020 году. По состоянию на 2017 год этот показатель достиг 14%, при этом еще в 2012 году он составлял 3,5%.

Ведь спорт уникален, хотя бы тем, что необходим и доступен всем. Заниматься спортом может любой человек, несмотря на социальный статус, возраст, пол, религиозные убеждения, даже инвалидность. Для кого-то это возможность расширить свои функциональные возможности, улучшить здоровье, а для кого-то – шанс овладеть высоким спортивным мастерством и даже пополнить ряды паралимпийской сборной страны.

Что движет этими людьми? Огромная нравственная и духовная сила: одни только регулярные походы на тренировку уже достойны уважения. Это сродни подвигу, когда ежедневно преодолеваешь свой страх, свою болезнь, самого себя, в конце концов.

А спортсмены-инвалиды не просто переполнены желанием жить, они еще мотивируют к этому других людей на собствен-

ном примере. Есть спортсмен – горнолыжник, который на старте перчатку сам одеть не может, так трясется. А потом мчится со 100-километровой скоростью, да еще и предельно точен при этом. А нагрузка при таком движении – 200! кг на одну только ногу. Сведения для проникновенности ситуацией – аналогичной нагрузки можно достичь, приседая на одной ноге с двумя здоровыми мужчинами на плечах не меньше 40 раз.

В этом сборнике вы встретитесь с такими героями – спортсменами – инвалидами, узнаете истории их жизни. Кому-то, надемся, эти истории помогут сделать первый шаг в спорте или просто поверить в себя и в свои силы.

## **«ДЛЯ МЕНЯ СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»: ИСТОРИИ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ**

### **ДЖЕССИКА ЛОНГ**



Родилась Джессика, тогда еще Таня, 29 февраля 1992 г. в Иркутске, хотя некоторые источники называют ее городом рождения Братск. Как бы ни было, мать оставила ее в родильном доме, и малышка перекочевала в иркутский Дом ребенка. Вскоре после рождения у Тани была выявлена весьма серьезная аномалия обеих ног, и в возрасте 13 месяцев обе конечности девочки были ампутированы. Судьба маленькой сибирской девочки могла бы оказаться куда более плачевной, если бы не американская семья Лонг.

Бет и Стив – семейная пара из Балтимора, штат Мэриленд, у них уже были свои дети, однако оба они мечтали иметь больше – пришло решение усыновить малыша. Впрочем, Стив и Бет относились как раз к той редкой категории усыновителей, кто хотел

принять в семью больного ребенка – ребенка, которому по-настоящему нужны помощь, родительская любовь и домашнее тепло. Так Стив и оказался в восточно-сибирском городе Иркутске, откуда он и увез в марте 1993 г. в Штаты двоих детей – безногую девочку и мальчика с «заячьей губой».

В Америке Таня превратилась в Джессику Лонг. Она росла очень активной девочкой – отсутствие ног не мешало ей заниматься гимнастикой, батутом, велоспортом и даже скалолазанием. Научившись пользоваться протезами, Джессика жила полноценной жизнью. Плаванием девочка начала заниматься в 9 лет.

В 2002 году она уже попала в состав местной команды пловцов с ограниченными возможностями, а в 2003-м она была уже в составе команды штата Мэриленд.

Имя Джессики прогремело на всю страну в 2004 году, когда она оказалась самой юной участницей американской сборной на Паралимпийских играх. 12-летняя Джессика завоевала 3 золотые медали. В 2008-м она привезла домой со следующей паралимпиады уже 6 медалей, 4 из которых были золотыми, а, кроме того, она установила три новых мировых рекорда.

В 2006-м Олимпийский комитет США назвал Джессику «Паралимпийцем года», а, кроме того, она получила титул и от издания «Swimming World Magazine».

Джессика Лонг – универсал, среди ее наград есть множество золотых медалей за 100-метровки на спине, 100-метровки баттерфляем и 100-метровки свободным стилем. Ей принадлежит и несколько мировых рекордов, которые не побиты и сегодня.

Живет она в Колорадо-Спрингс, в Олимпийском учебном центре.

Сама про себя Джессика говорит, что она – живой пример того, что в жизни никогда нельзя сдаваться. Кто бы мог подумать, что сибирская сирота из детского приюта в один прекрасный день станет гордостью США? Она полностью отдает себе отчет, что в ее судьбу в какой-то момент определенно вмешалась Удача, и навсегда благодарна своим родителям – Стиву и Бет. Впрочем, в одном из интервью девушка призналась, что когда-нибудь ей бы очень хотелось приехать в далекий Иркутск, увидеть своими глазами тот Детский дом, и, конечно же, встре-

тить свою биологическую мать. Эта её мечта исполнилась в 2013 году.

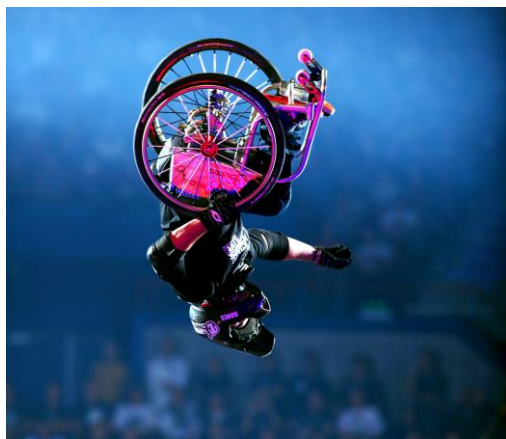
Джессика верит в Бога, верит в свою семью и в своих друзей, верит в свою Удачу и полна решимости добиваться новых успехов.

Каждое утро она начинает с тренировок – в воде Джессика Лонг чувствует себя увереннее, чем где бы то ни было.

Джессика Лонг охотно делится своими новостями на собственном сайте в Интернете.

Она обладательница 12 золотых паралимпийских медалей и рекордсменка мира среди спортсменов без ног.

## ААРОН ФОТЕРИНГЕМ



Парень по-настоящему уникальный. Некоторые считают его самым вдохновляющим экстрим-спортсменом всех времен, ведь то, что выделяет Аарон на своей инвалидной коляске, просто не вяжется с привычным представлением о людях с ограниченными возможностями. Даже само сочетание слов – «экстрим» и «кресло-каталка» – не кажется правдоподобным, однако Аарон доказывает, что невозможного на свете просто не существует. Главное – очень этого хотеть и иметь силы и волю добиваться.

Родился Аарон Фотерингем в 1991 году на западе США в Лас-Вегасе, Невада. Болезнь позвоночника рано дала о себе знать, и впервые об инвалидном кресле Аарон узнал еще в возрасте 3 лет. Впрочем, сначала он пользовался костылями, но уже в детстве мечтой Аарона была коляска – мальчик хотел передвигаться на собственных колесах. Полностью на коляску он пересел в возрасте 8 лет. Брат Аарона катался тогда на ВМХ-велосипеде

(предназначены для выполнения трюков) и младший братишка часто наблюдал за ним и другими ребятами в скейтпарке. Именно брат однажды подсказал Аарону, что у него тоже есть колеса, на которых он может попробовать потрюкачить. Именно в этот момент Аарон Фотерингем «попался» – он буквально начал бредить экстримом.

Он начал изобретать трюки, которые возможны на инвалидной коляске. Используя опыт скейтеров и ВМХ-ров он разработал целый ряд возможных прыжков и трюков, кроме того, ему пришлось крепко подумать и над креслом на колесах, которое смогло бы выдержать подобную нагрузку. Над своей коляской он поработал вместе со специалистами «Vox Designs», и в итоге Аарон начал пользоваться специально для него изготовленной моделью, легкой, с четырьмя подвесками.

А дальше начались тренировки – долгие, с падениями, с болью, а иногда и с желанием все бросить и просто плыть по течению. Но Аарон был все же не из тех, кто сдается. Он твердо верил в себя и в свои силы, а, главное, он знал – если очень упорно идти, то непременно придешь туда, куда шел. Так и вышло – после многих лет тренировок, после слез и разочарований, Аарон все же стал одним из самых заметных и необычных экстрим – спортсменов в мире. Он заявил о себе настолько громко, что сегодня Аарона Фотерингема знают, пожалуй, все, хоть немного заинтересованные в экстрим-спорте. Он сам называет себя «Колеса», и именно под таким ником знают его и болельщики. А еще Аарона называют «безумным колясочником» – действительно, то что он выделяет на своем кресле, просто не поддается осознанию. Аарон исполнил двойное сальто назад на своем кресле в возрасте 18 лет.

Все свое время он по-прежнему проводит в скейтпарке, оттачивая старые трюки и придумывая новые. Сегодня Аарон уже выиграл немало наград, кроме того, он не раз становился героем телепередач и печатных репортажей. Он получил несколько грантов от разных организаций.

В 2010 году Аарон присоединился к шоу Nitro Circus Live Tour – это был большой мировой тур, в рамках которого он проделывал свои трюки в Австралии, Новой Зеландии, Европе и Америке. Кстати, именно в рамках шоу он проделал свое знаме-

нитое двойное сальто назад на инвалидной коляске. До Аарона Фотерингема такое не проделывал никто, и именно в связи с этим достижением имя его попало в Книгу рекордов.

В своих многочисленных сегодня интервью Аарон говорит, что катание для него – это и любимое дело, и работа. Ничего другого он делать не хочет, а в будущем планирует разработать «самую крутую в мире инвалидную коляску».

Аарон совету всем, пытающимся попробовать трюки, носить шлем. Сам он пробует новые трюки, выполняя их сначала над ямой пены.

На вопрос о необходимости подобной практики Фотернигем отвечает: «Я не думаю об этом как о практике, я думаю об этом как о забавном способе жить своей жизнью».

## ДАСТИН КАРТЕР



Дастина Картера занимается спортом, который ему, в теории, должен быть недоступен в принципе уже много лет. Родился в США в 1995 году. В 5 лет Картер потерял большую часть обеих ног и обеих рук – серьезное заболевание крови вынудило медиков решиться

на столь масштабную ампутацию. Менингококкемия развилась в теле совсем еще юного Дастина с пугающей скоростью; в больницу Картер прибыл с температурой под 40 и сильнейшей пигментацией по всему телу. Уже в госпитале у мальчика остановилось сердце и дыхание; медики взялись за работу и сумели стабилизировать ситуацию (в процессе трижды вернув Дастина буквально с того света). Увы, проблему в целом это не решило –



бактериальная инфекция продолжала распространяться. Именно тогда медики и были вынуждены предложить ампутацию.

Через два с половиной месяца Картер вернулся домой – без инфекции и без своих конечностей. Освоился в новом режиме существования Дастин всего за год. Большую роль в успехе сыграло невероятное упрямство Картера – парень просто отказался сдаваться перед жестокой судьбой и был полон решимости бороться до победного конца.

В 8 классе у Картера появилось совершенно неожиданное желание – он решил заняться борьбой. Как всегда, решение Дастин принял твердое и отступать от него не собирался; прекрасно знавшие своего сына родители не стали ему мешать.

На борцовской ниве Дастин добился результатов, способных впечатлить здоровых людей; Картер уже успел выиграть немало турниров разного ранга и прославиться на всю страну. Окружающие признают, что Дастин испускает невероятной силы жизнерадостность и уверенность в себе. Картер является живым примером того, что для человека нет ровным счетом невозможного; глядя на него, люди понимают, насколько же ничтожны проблемы и препятствия, стоящие между ними и их мечтами и чаяниями. Примечательно, что Дастин борется с абсолютно здоровыми людьми и выигрывает у них в честной схватке.

Даже обычные бытовые задачи Дастину приходится решать путем довольно необычным. Так, ради возможности отпить глоток любимого витаминизированного напитка Картеру приходится проделывать форменные акробатические трюки – открыть бутылку, поднести ее ко рту и правильно наклонить без помощи рук очень и очень нелегко. Дастин, однако, все стандартные приемы отработал практически до совершенства – и даже самые невероятные трюки он проделывает с вызывающей восхищение грацией. Пока что Картеру не по силам лишь одно – он не в состоянии самостоятельно отрезать кусок от стейка; впрочем, рано или поздно и это ему наверняка покорится.

Немало времени Картер уделяет спортивным тренировкам – он много занимается с отягощением и способен 20 раз подтянуться с 18 килограммами веса. В общем его режим подготовки очень похож на режим большинства его соперников. Сам Картер неоднократно отмечал, что какого-то рода «иным» себя вовсе не

считает – и не нуждается в человеческой жалости; Дастин демонстрирует свою обычность простым и понятным способом – справляясь с тем, с чем способны справиться другие (и добавляя чуточку сверху для полной гарантии).

Параллельно с занятиями спортом Дастин собирается выступать с мотивационными речами и изучать диетологию. Юноша неоднократно отмечал что, хотя ему самому помощь и не нужна, многие его собратья по несчастью все же нуждаются в поддержке – прежде всего, психологической. А он в силах помочь – хотя бы своим примером – многим из них.

## МЭТТ ШТУЦМАН



Мэтт Штуцман – американский спортсмен-лучник, член паралимпийской сборной и обладатель нескольких рекордов по стрельбе из лука. Удивительно, но стреляет Мэтт совсем не пользуясь

руками – их у него попросту нет. Он заряжает свой лук, прицеливается и делает выстрелы исключительно при помощи своих ног.

Родился Мэтт Штуцман в 1982 году в Канзасе. Он родился без рук, и его биологические родители не смогли принять факт, что их малыш не имеет рук. Его отдали на усыновление в возрасте 4 месяцев, и в январе 1983 года 13-месячного Мэтта усыновила семья Штуцман из штата Айова. Так у веселого малыша Мэтта появились любящие родители.

Он начал ходить в полтора года, и самого раннего детства приспособивался пользоваться вместо рук своими ногами. У Мэтта получалось прекрасно – вскоре он научился самостоятельно есть, а со временем ноги помогли ему писать, рисовать и делать все то, что обычные люди делают руками.

Новые родители были очень внимательны к мальчику – они позволяли ему быть самостоятельным и не изводили его гиперопекой. Он много и охотно помогал на семейной ферме, и очень рано понял, что для того, чтобы добиться результата в чем-либо, приходится потрудиться. Он научился ездить на велосипеде в возрасте 9 лет, а немного позднее его очень вдохновил пример безрукого гитариста Тони Мелендеса, и родители даже устроили им двоим встречу, и Тони показал Мэтту, как ловко можно управляться с гитарой при помощи ног.

В итоге Тони пришел к однозначному выводу, что не иметь рук – это не слишком весело, но все же это и не конец света.

Мэтту пришлось немало побороться с системой, когда пришло время получать водительские права. При помощи своих ног он мог водить машину, но вот получить водительскую лицензию удалось лишь спустя два года усилий. Как бы ни было, Мэтт сумел преодолеть и это.

В свободное время Мэтт увлекался стрельбой из пистолета, делал он это, разумеется, тоже ногами. Оказалось, что он очень меток – он без труда попадал в мелкую монетку с расстояния 30 и даже 50 метров.

Стрельбой из лука Мэтт Штуцман занялся примерно тогда же. Он купил себе лук в местном охотничьем магазине и начал тренироваться. Он рассказал, что первые свои шаги в стрельбе сделал, вбив в поисковик своего компьютера нечто вроде: «Как научиться стрелять из лука без рук». А потом он начал смотреть видео – именно по видео он научился заправлять стрелу, натягивать тетиву и всем прочим премудростям этого довольно специфического вида спорта. Мэтт говорит, что получаться у него начало как раз тогда, когда он «все понял». И тогда он просто начал стрелять, и стрелять очень метко.

Сегодня Мэтт – член паралимпийской сборной страны, среди его прочих побед есть серебряная медаль с Паралимпиады в Лондоне.

Известно, что Мэтт живет жизнью обычного фермера из штата Айова. Он женат, отец троих сыновей. Он может делать любую работу – от ремонта автомобиля до смены подгузников, и меньше всего Мэтт хочет разговаривать о своей инвалидности.

Он любит охоту, рыбалку и кемпинг, а также катание на лодках, но больше всего он любит проводить время со своей семьей.

О том, что его жизнь могла бы сложиться по – другому, будь у него руки, Мэтт не думает – он счастлив иметь то, что имеет и знает наверняка, что счастье или несчастье человека зависит вовсе не от наличия рук или ног.

## АЛЕКСЕЙ АШАПАТОВ



Алексей родился в Саратове 30 октября 1973 года. Лёша Ашапатов был настоящим богатырём. В 18 лет вымахал под 2 метра ростом, стал профессионально заниматься спортом. Тренеры прочили ему прекрасную карьеру. Они оказались правы – Алексей Ашапатов стал олимпийским чемпионом. Правда, произошло это на соревнованиях для спортсменов-инвалидов.

Однако, после службы в армии в Ноябрьске решил остаться на Севере. Профессионально занимался волейболом, играл в волейбольных командах Ноябрьска, Нижневартовска и Сургута, мастер спорта России. В результате несчастного случая, произошедшего с ним в 2002 году, Алексей потерял ногу.

– Я занимался разными видами спорта, – рассказывает Алексей. – Но решил остановиться на волейболе. И не зря. Карьера сразу пошла, как говорится, в гору. Я играл в первой, в высшей лиге, в суперлиге. Планировал и дальше развиваться, побеждать. Вообще планов было очень много. Третий десяток разменял, самый расцвет. И тут – несчастье.

Приятель пригласил Алексея на свадьбу. Торжество было в самом разгаре, когда один из гостей, бывший заключённый, выпил лишнего и затеял драку. Алексей, понадеявшись на то, что его внушительный внешний вид подействует лучше кулаков, пытался успокоить разбушевавшегося. Он никак не ожидал, что в кармане у пьяного зэка окажется нож... «Скорую» вызвали сра-

зу. Однако врачи не торопились к месту происшествия. Эти упущенные минуты и решили судьбу Алексея.

У него было поражение бедренной артерии, значительная потеря крови. Из-за проволочек с лечением операцию начали слишком поздно – началась гангрена, пришлось ампутировать ногу.

Врачи вынесли Алексею вердикт: после выписки минимум год лежать в постели, восстанавливаться. А там посмотрим... Но Алексей через месяц после выхода из больницы уже участвовал в соревнованиях по армрестлингу.

– Врачи говорили, что после такой тяжёлой травмы необходим длительный покой. После ранения возникли серьёзные проблемы с почками, я долгое время провёл в реанимации. А уж в спорт возвращаться и вовсе не советовали. Ведь про здоровье спортсмена есть очень правильная фраза: «Там, где начинается профессиональный спорт, заканчивается здоровье». А спортсменам-инвалидам иногда необходимо заниматься больше, чем здоровым. Некоторые физические недостатки приходится компенсировать большей нагрузкой. Но люди готовы жертвовать собой ради достижения цели. И у меня такая цель появилась. Она помогала мне жить. Поэтому, выйдя из больницы, я сразу попал на свои первые соревнования для людей с ограниченными возможностями.

Я пробовал всё по очереди – плавание, настольный теннис, армрестлинг. На соревнованиях по армрестлингу выступил очень удачно, стал серебряным призёром чемпионатов мира в Японии и Южной Африке. Ведь этим спортом можно заниматься и без ноги!

Параллельно пошёл ещё и в волейбол сидя. Сразу попал в сборную. В качестве группы поддержки ездил на афинскую олимпиаду, посмотрел на разные соревнования и понял: лёгкая атлетика – это моё. Мой первый старт пришёлся на чемпионат Европы в Финляндии. Там я выступал ещё как новичок, но всё равно выиграл метание диска. Наверное, физические данные помогли. А потом начал целенаправленно готовиться к Пекину.

Когда узнал, что меня выбрали знаменосцем на пекинской Олимпиаде, понял – всё было не зря, не зря верил в себя. Думаю, именно эти чувства и помогли мне выиграть «золото».

Алексей – мастер спорта России международного класса по армрестлингу и заслуженный мастер спорта России по лёгкой атлетике, многократный рекордсмен мира в метании диска и толкании ядра.

На сегодняшний день Алексей Ашапатов четырехкратный паралимпийский чемпион, многократный чемпион и рекордсмен России, Европы и мира по лёгкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (спорт лиц с ПОДА). Входит в основной состав сборной команды России по паралимпийской легкой атлетике, является капитаном сборной.

## ДМИТРИЙ КОКАРЕВ



Дмитрий Кокарев – многократный чемпион мира и России по плаванию, трехкратный паралимпийский чемпион 2008 года, установивший несколько мировых рекордов. Награжден в 2008 году Орденом Почета, а в 2012 году – Орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Дмитрий Кокарев родился 11 февраля 1991 года в Нижнем Новгороде. Вскоре после рождения у него обнаружили очень тяжелую форму ДЦП, которая практически лишила его способности двигаться.

Дмитрий сначала только лежал, а позднее ползал. Врачи сказали родителям: «Он никогда у вас не встанет, будет лежать, он совершенно не обучаем». Мама, очень волевая женщина, стала постоянно заниматься с ним разного рода физическими упражнениями, заставила поверить в свои силы – фактически дала путевку в жизнь. С трех месяцев Дмитрий начал посещать маленький бассейн и «общаться» с водой, потому что принято считать, что вода оздоравливает. Когда он подрос, родители нашли тренера Вадима Юрьевича Морозова, который единственный в Нижнем Новгороде в те непростые годы, лихие 90-е, занимался

детьми с ограниченными возможностями. И хотя тогда не было практически никакой спортивной инфраструктуры, тренер начал учить мальчика плавать. К своей первой победе Дмитрий шел 12 лет – с пяти до семнадцати!

Морозов решил сделать из него спортсмена и начал вывозить на турниры. В 1998 году Дмитрий попал на первые соревнования, где получил грамоту «За волю к победе». В дальнейшем он уже участвовал в чемпионатах России как полноправный член команды, начал выигрывать какие-то призы, приносить очки. А в 2006 году выступил на Чемпионате мира в ЮАР, где взял три золотые медали и одну серебряную, а также установил несколько рекордов мира. Затем был трехкратный «золотой» триумф на Паралимпиаде в Пекине в 2008 году. В 2012 году, в Лондоне Дмитрий завоевал лишь серебро. Но не огорчился, понимая, что в мире появился человек сильнее.

Помимо спорта, Дмитрий не забывал и об образовании: после окончания школы учился на бухгалтера в Нижегородском филиале московского института экономики, статистики и информатики (НФ МЭСИ), далее получил высшее образование по специальности (экономист) также в НФ МЭСИ

Увлекается чтением детективной и классической литературы, компьютерными играми, телевизионными передачами.

Когда-то Дима сказал маме: «Я докажу миру, что такой же, как все». И доказал. Но он не такой же, как все. Он – чемпион!

## ОЛЕСЯ ВЛАДЫКИНА



Олеся Юрьевна Владыкина родилась 14 февраля 1988 года в Москве. Начала заниматься спортом в СДЮШОР № 47. После 6 класса продолжала занятия плаванием в СДЮШОР «Труд». Профессионально

занималась плаванием в течение 10 лет до поступления в Московский государственный университет путей сообщения на кафедру спортивного менеджмента. Стала мастером спорта.

На отдыхе в Таиланде экскурсионный автобус, в котором находилась Олеся со своими подругами, попал в аварию, в которой погибла её лучшая подруга. Тяжёлая травма, полученная в аварии, привела к потере левой руки. Несмотря на это, она возобновила занятия плаванием. Первая тренировка состоялась через месяц после выписки из больницы.

В тот тяжелый момент ее заводило и воодушевляло только плавание! Поначалу было, конечно, непросто. Самая большая проблема – найти новый баланс тела. И когда Олеся что – то не удавалось, то помогал тренер, который просто лез в воду и делал все вместе с ней.

Параллельно с тренировками Олеся стала узнавать, какие в России есть организации, занимающиеся паралимпийским движением. Это был 2008 год – год Олимпиады в Пекине. Преодолево множество препятствий и трудностей, Олеся смогла попасть в паралимпийскую команду.

Волнение спортсменки было так велико, что перед стартом, она никак не могла собраться. Тренер команды смог настроить Олеся на выступление, и она выиграла. «Я сначала и не поняла, что выиграла. Когда увидела на табло цифры и фразу «Мировой рекорд», то просто подумала: «Господи, кто же проплыл так хорошо?!» И только потом, сопоставив фамилию с результатом, поняла, что это я.

С тех пор моя жизнь круто изменилась. У меня нет ни секунды свободного времени. После Олимпиады я и с президентом встречалась, и множество интервью дала, и на Экономическом форуме в Санкт-Петербурге присутствовала – все одно за другое цеплялось. Потом мне предложили поехать в Ванкувер на закрытие зимних Паралимпийских игр. Для выступления там я за месяц научилась кататься на коньках.

Открою секрет: до аварии я считала себя очень депрессивным человеком и даже плаксой. И только трагедия показала, что во мне есть стержень и характер. В нужные моменты я могу собраться. Я ни за что не сдамся, добьюсь своего. А еще я узнала, сколько в мире неравнодушных людей. Они появлялись на раз-



ных этапах моей жизни, и я безумно им благодарна. Теперь моя очередь помогать другим, тем, кому сейчас трудно».

На сегодняшний день Олеся Владыкина двукратная паралимпийская чемпионка и мировой рекордсмен.

## ИГОРЬ ПЛОТНИКОВ



Игорь Плотников родился 7 октября 1982 г. в Мегионе, Тюменская область. С рождения у него отсутствуют обе руки.

Но ему повезло: родители воспитывали Игоря как обычного мальчика, и он не чувствовал, что сильно отличается от других. Учился в обычной школе, как все, получал двойки, прогуливал занятия, вызывали «на ковёр» к директору за неудовлетворительное поведение.

Одноклассники тоже воспринимали мальчика как обычного ровесника, никто не обижал. Единственное отличие было в том, что он не выполнял письменные упражнения в классе. Отвечал только устно, а писал дома... ногами.

Сначала Игорь научился рисовать ногами, а потом уже и писать. Но в школу Игорь ходил не долго – помешал врожденный предвывих тазобедренного сустава. Были операции, гипс по пояс, реабилитация. Потом жизнь в деревне, в которую Игорь просто вписался. Успевал всем помочь и во всем поучаствовать. Здесь, на деревенской речке Игорь научился хорошо плавать.

После переезда в город, Игорь встретил своего тренера, который предложил ему заняться спортом. Будучи большим почитателем скорости, Игорь вначале испытывал себя в езде на велосипеде, затем на мотоцикле, после скакал на лошади. Серьезно стал заниматься лёгкой атлетикой, но, из-за травмы ноги шансов на успех стало меньше. Тренер по атлетике определил его в

группу плавания к Николаю Константиновичу Дубровину, который в прошлом был учеником знаменитого Павла Буре и входил в сборную Союза (сегодня он является Заслуженным тренером России).

– О спортивной карьере я даже и не думал, хотел стать или юристом, или программистом. Но так случилось, что для укрепления здоровья мне предложили походить в спортивную школу. Сначала я увлёкся лёгкой атлетикой. Бегал, ходил в тренажёрный зал, занимался рукопашным боем. Дрался ногами, сшибал всех противников. Они сначала меня жалели, а когда понимали, что я им и без рук надаю сполна, начинали драться жёстко. Вообще в спорте я оказался способным. Мне предлагали заниматься конным спортом, стрельбой, биатлоном, – рассказывает Игорь. Попробовал и лыжный, и конькобежный спорт.

Начав свою профессиональную карьеру пловца в 18 лет, Игорь Плотников достиг небывалых для многих людей спортивных высот. За особую технику плавания ему дали прозвище «тюменский дельфин». В паралимпийской сборной команде России с 2002 г.

Победитель и двукратный серебряный призёр Паралимпийских игр в Афинах, победитель Паралимпийских игр в Пекине, чемпион мира и чемпион Европы. Обладатель нескольких мировых рекордов.

Сейчас занимаюсь конным спортом, стрельбой на полигоне, борьбой. В бассейне плаваю, но уже для своего удовольствия. По медицинским показаниям не могу быть тренером: считается, что человек, лишенный рук, не способен спасти на воде, хотя мне приходилось. Поэтому по просьбам родителей из круга моих знакомых я учу плавать их детей. Не столько для себя, сколько для них. Иногда во время работы в целях безопасности не выхожу из воды, – говорит Игорь.

Окончил Таганрогский Политехнический колледж, Тюменский Государственный университет.

Водит автомобиль Хонда – Сивик, на которой наездил уже 80 тыс. км.

Награждён орденом Почёта, кавалер Ордена Дружбы.

Чемпион Европы, чемпион мира, двукратный паралимпийский чемпион. Установил три мировых рекорда по плаванию для людей с ограниченными возможностями.

## ОЛЕГ КРЕЦУЛ



Олег Васильевич Крецул родился 21 февраля 1975 года в г. Кишинёв – российский дзюдоист-паралимпиец.

Олег всю свою жизнь прожил в любимой стране Молдавии. Дзюдо он начал заниматься в десять лет и оказался талантливым учеником: за шесть лет он достиг статуса мастера спорта, стал многократным чемпионом России, трехкратным чемпионом Европы и победителем всех межрегиональных турниров. В двадцать один год он женился, но примерно через неделю после свадьбы, сидя за рулем автомобиля, попал в автокатастрофу, в которой погибла молодая жена и ее брат. Сам же Олег остался жив, но стал инвалидом – он потерял зрение...

Почти два года Олег провел в клиниках Москвы и северной столицы, где сотни офтальмологов старались вернуть спортсмену зрение. За время, проведенное в реанимации и больнице, Олег потерял тридцать килограммов. На это стоит обратить внимание, поскольку весовая категория очень важна для любого борца.

Несмотря на все старания врачей, зрение к спортсмену не вернулось. Залы с татами оказались закрыты перед ним навсегда. Как же не прийти в отчаяние в такой ситуации?

Жизнь потеряла для Олега весь смысл. Верные друзья по спорту помогли ему своей поддержкой и пониманием. Друг детства Виталий Григор воспринял трагедию Олега близко к сердцу и подставил свое плечо – он стал его личным тренером, а затем менеджером.

Олег начал изнурительно тренироваться. Опыт нового тренера и мастерство ученика слились воедино и привели к новым наградам. В Олеге появилась способность любить жизнь такой, какая она есть, способность реализовывать свои силы. За время восхождения на спортивный Олимп, он чуть не умер во второй раз, пережив борьбу с серьезными заболеваниями, справился с тяжелой травмой плеча.

На Паралимпийских играх в Афинах Олег взял лишь горькое «серебро». Конечно, он расстроился, но теперь все его силы были направлены на победу в Пекине. Олег жаждал реванша, честной борьбы за золотую медаль. К слову сказать, среди всех спортсменов-дзюдоистов на Олимпиаде Олег был единственным человеком, который полностью потерял зрение в прошлом! Остальные были слабовидящими, что давало им преимущество в поединке.

В ходе финальной схватки на олимпиаде в Пекине Олег показал блестящее мастерство и обдуманность действий. Чистая победа!

«Сегодня я поквитался с судьбой», – сказал Олег журналистам. Невероятен тот факт, что эта победа была одержана ровно через одиннадцать лет после той ужасной автокатастрофы девятого сентября!

В настоящее время живёт и тренируется в Уфе.

«Нет, не будет спортсменом, а он не сдался. Не сдался и вперед. Только вперед», – сказал отец спортсмена Василий Крецул.

Вернуть смысл жизни помогли друзья и борцовский характер. Уже через год Олег снова стоял на татами. Только с тех пор дзюдо стало для него паралимпийским видом спорта, в котором он все равно остается одним из лучших.

«Я свяжу, наверное, свое будущее с детьми. Я буду учить их, помогать. Это мое. Мне кажется я до 70-ти буду на ковре с ними кувыркаться», – отметил Крецул.

Своих детей у Олега двое. Дочка и сын. Крецулу-младшему отец так и не смог привить любовь к дзюдо.

«В пять лет я пришел на дзюдо. Папа дал мне маленькое ки-моно. Я начал бороться и мне не понравилось. Было очень больно», – рассказал сын паралимпийца Олег Крецул.

Олег-младший мечтает о карьере футболиста и уже делает большие успехи. Понятное дело, для него отец гордость и пример.

Первый российский паралимпийский чемпион по дзюдо для инвалидов по зрению (Пекин – 2008). Является серебряным призёром игр 2004 года. Четырёхкратный чемпион мира и трёхкратный чемпион Европы по дзюдо. Многократный чемпион России. Заслуженный мастер спорта.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ, КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКУ-ИНВАЛИДУ**



Дети с инвалидностью по поводу ДЦП (детский церебральный паралич) чаще всего страдают от ослабленного иммунитета и слабых мышц спины, следствием которого является сколиоз, а слабые мышцы тазобедренных суставов приводят к вывихам и

подвывихам. Как это исправить? Нехитрые мероприятия, проводимые регулярно, способны поддерживать здоровье малыша.

С самого раннего возраста по утрам нужно обтирать ребенка прохладным полотенцем. Не нужно сразу очень холодным, лучше вначале теплым, потом следует постепенно довести до комнатной и чуть ниже комнатной температуры. Хорошо себя зарекомендовал контрастный душ в конце мытья ребенка.

В холодное время года велико желание одевать на малоподвижного ребенка сто одежек, но этого делать не стоит, даже зимой. Лучше заставьте его двигаться, даже на коляске. Поиграйте с ним в активные игры (на скорость реакции), допустим, «ладушки» или «камень – ножницы – бумага». Походите с ним немного. И помните, чем меньше вы будете укутывать ваше чадо, тем меньше оно будет болеть.

Минимальный обязательный комплекс упражнений включает в себя развитие мышц спины и конечностей. Если заболевание ребенка позволяет, необходимо укреплять мышцы передней брюшной стенки и спины: посадите ребенка на табуретку, зажмите ноги своими ногами, и мягко заставьте его опрокидываться назад и садиться обратно. Вначале всего пять раз в течение недели, потом каждую неделю следует прибавлять по 5 раз. Поднятия корпуса необходимо выполнять и из положения на животе. Максимальное число упражнений за тренировку 30 раз. Но это надо делать регулярно, каждый день. Занятия следует проводить в игровой форме – ребенку должно быть интересно.

Мускулатуру ног нужно развивать путем боковых поднятий и круговых движений, лежа на боку, а также приседаний у шведской стенки. Это нужно делать аккуратно, до 8-10 раз на сеанс. Постепенно можно довести до 15-20 за тренировку, с небольшими паузами через каждые 5-8 раз.

Развивайте правильное дыхание, когда делаете какое-либо упражнение или ходите с ребенком. Он не должен задерживать дыхание во время упражнения. Это приведет к напряжению в мышцах тела. Надо научиться управлять дыханием во время тренировок.

Лучше, если ребенок дошкольного возраста будет осознавать, зачем ему нужны занятия – чтобы быть здоровым и крепким. Но закалывать ребенка можно начинать еще с младенчества

– совместно с выполнением специализированных упражнений по рекомендациям невролога и реабилитолога (врача лечебной физической культуры).

### **Чем могут заниматься дети с разными заболеваниями (инвалидностью)?**

Виды параспорта могут быть разные для каждого заболевания. Дети с детским церебральным параличом могут заниматься плаванием, бегом, велоспортом, конной выездкой, боччи (игра с мячом). Но им не рекомендованы силовые виды спорта, так как это может привести к ассиметричному развитию и искривлению позвоночника, рук и ног. Им нужны занятия на координацию движений, выносливость и концентрацию.

Те детки, у кого от рождения нет руки или ноги, а также перенесшие ампутацию конечности, могут заниматься легкой и тяжелой атлетикой, стрельбой из лука, фехтованием, армрестлингом, плаванием, теннисом (как большим, так и настольным), паравыездкой, следж-хоккеем и скоростным спуском.

Дети с дефицитом зрения и слепорожденные могут бегать, заниматься вольной борьбой, лыжными гонками. В паравыездке также есть специальный уровень для слепых.

Но начинать надо с элементарного. Плавание, бег каждый день и разминка-зарядка, состоящая из самых простых упражнений. Нагрузку надо давать постепенно. Главное, представлять занятия в игровой форме, чтобы ребенку не наскучило. И, конечно, все следует делать под наблюдением врача лечебной физической культуры и невролога. Когда же ребенок подрастет, он сам выберет спорт, каким захочет заниматься – в этом не следует ему мешать. При том, или ином диагнозе важно не только правильно выбрать вид спорта, но и поддержать ребенка в его выборе, желании этим заниматься. В случае инвалидности спорт может стать делом всей жизни, что зачастую и происходит.

### **Когда лучше начинать занятия спортом?**

На вопросы отвечает Александр Шлычков, Президент Европейского союза паратхэквондо, основатель Фонда поддержки инвалидов «Сила Духа».

– Возраст, с какого надо профессионально заниматься каким – либо видом спорта, строго не определен среди лиц с инвалидностью. Но лучше начинать в подростковом возрасте, когда ребенок уже осознает, что он делает.

### **Есть ли ограничения по видам спорта для детей с ОВЗ?**

– Практика реабилитации и абилитации (адаптации) людей с инвалидностью, в том числе детей, посредством спорта распространена в большинстве развитых стран. Однако в нашей стране, к сожалению, параспорт начал развиваться сравнительно недавно. Из-за этого еще 5-10 лет назад были нередки случаи, когда приходилось чуть ли ни уговаривать родителей записать своего ребенка-инвалида в спортивную секцию. Сегодня же они приводят их сами. И нередко дети, которые до начала занятий спортом практически не могли ходить, добиваются больших спортивных успехов.

### **С какого возраста детям-инвалидам можно заниматься спортом? И какие виды спорта при каких заболеваниях подойдут лучше всего?**

– Вопрос возраста, с которого можно начинать тренировки, и наиболее подходящих видов спорта является сугубо индивидуальным. К примеру, занятия единоборствами укрепляют спинной мышечный корсет. Для всех групп инвалидности будут полезны дыхательные тренировки, гимнастические упражнения и суставные тренировки – указанные упражнения помогут развить подвижность суставов и координацию движений. Занятия в «сухом» бассейне будут стимулировать чувствительность и обеспечивать массаж всего тела и так далее. Главное, правильно подобрать нагрузку и перед началом тренировок проконсультироваться с врачом.

### **– Родители детей-инвалидов, не бойтесь отдавать детей в спорт!**

Спорт для детей-инвалидов не просто полезен, но и необходим. Постарайтесь не делайте трагедию из инвалидности ребенка, и тем более не ругайте его за это. Найдите ему занятие, в котором он может забыть о своем недуге. Ведь даже дети с мен-



тальными нарушениями раскрываются в спорте и находят себя. И, быть может, именно ваш ребенок станет в будущем Чемпионом Паралимпиады, и вы будете им гордиться. Занятия спортом помогают не только физически, но и обрести душевную гармонию, это факт.

Но нужно на всем протяжении занятий ко всему подходить разумно, не давать ребенку слишком большие нагрузки – иначе можно повредить и без того слабое здоровье, а также усугубить психологический дискомфорт. Нагрузки надо наращивать постепенно, в игре, чтобы ребенку было интересно. И тогда, поверьте, у вас все получится.

## **ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ИНВАЛИДОВ**

В настоящее время спорт инвалидов представлен большими группами видов спорта:

- Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
- Спорт лиц с нарушением зрения
- Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
- Спорт глухих

### **1. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

#### **1.1. Летние дисциплины**

##### **1.1.1. Паралимпийские дисциплины**

- Академическая гребля
- Баскетбол на колясках
- Бочча
- Велоспорт (Шоссе, трек)
- Волейбол сидя
- Гребля на байдарках и каноэ
- Конный спорт
- Легкая атлетика
- Настольный теннис
- Парусный спорт
- Пауэрлифтинг
- Плавание
- Пулевая стрельба
- Регби на колясках
- Стрельба из лука

- Теннис на колясках
- Триатлон
- Фехтование на колясках
- Футбол спорта лиц с заболеванием ЦП
- 1.1.2. Непаралимпийские дисциплины
- Армспорт
- Бадминтон
- Дартс
- Спортивное ориентирование
- Танцы на колясках
- Тхэквондо
- Футбол ампутантов
- Шахматы
- Шашки
- 1.2. Зимние дисциплины
- 1.2.1. Паралимпийские дисциплины
- Биатлон
- Горнолыжный спорт
- Керлинг на колясках
- Лыжные гонки
- Парасноуборд
- Хоккей – следж
- 2. Спорт лиц с нарушением зрени
- 2.1.2. Непаралимпийские дисциплины
- Армспорт
- Борьба
- Боулинг
- Пауэрлифтинг
- Пулевая стрельба
- Спортивный туризм
- Торбол
- Футбол
- Шахматы
- Шашки
- 2.2. Зимние дисциплины
- 2.2.1. Паралимпийские дисциплины
- Биатлон
- Горнолыжный спорт

- Лыжные гонки
- 3. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
- 3.1. Летние дисциплины
- 3.1.1. Паралимпийские дисциплины
  - Легкая атлетика
  - Настольный теннис
  - Плавание
- 3.1.2. Непаралимпийские дисциплины
  - Академическая гребля
- 4. Спорт глухих (Сурдлимпийские виды спорта)
- 4.1. летние
  - легкая атлетика,
  - бадминтон,
  - боулинг,
  - плавание,
  - борьба вольная и греко-римская,
  - спортивное ориентирование,
  - водное поло,
  - гандбол,
  - футбол мужской и женский,
  - баскетбол,
  - волейбол,
  - пляжный волейбол,
  - настольный теннис,
  - теннис,
  - пулевая стрельба,
  - дзюдо,
  - карате,
  - тхэквондо,
  - велоспорт.
- 4.2. Зимние
  - лыжные гонки,
  - хоккей,
  - сноуборд,
  - керлинг,
  - слалом,
  - скоростной спуск,
  - фристайл.

## ОСОБЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

### **Баскетбол на колясках.**

Самый первый игровой вид, который был представлен на летних Играх. В командах по пять игроков; правила, за исключением того, что игроки передвигаются на колясках, близки к обычным.

### **Бильярд.**

Классический бильярд – снукер в версии для колясочников был представлен на Играх в 1960 году одним мужским видом. Правила принципиально не отличаются от обычных.

### **Бочча.**

Вариант греческой игры с мячом. Правила просты: кожаный мячик надо бросить как можно ближе к контрольному белому мячику. В соревнованиях участвуют спортсмены с тяжелыми формами инвалидности, мужчины и женщины вместе; есть индивидуальные, парные и командные варианты.

### **Велоспорт.**

Правила не адаптированы специально для спортсменов с инвалидностью, но введено дополнительное защитное снаряжение. Колясочники соревнуются на колясках – велосипедах с ручным приводом, спортсмены с нарушениями зрения – на велосипедах – тандемах в парах со зрячими помощниками. Участвуют мужчины и женщины. Современная программа включает шоссейные гонки, а также трековые виды: командные, индивидуальные, гонки преследования и др.

### **Волейбол.**

Есть две разновидности – стоя и сидя.

### **Голбол.**

Игра с мячом для слепых спортсменов, в которой нужно закатить в ворота противника большой мяч с бубенчиком внутри.

### **Гребля академическая.**

Соревнования проводятся по четырем видам: мужские и женские лодки – одиночки (участвуют спортсмены, работающие только руками), смешанные двойки (руками и корпусом) и смешанные четверки (ногами).

### **Дзюдо.**

В паралимпийском варианте слепые борцы (и мужчины и женщины) захватывают друг друга до сигнала о начале схватки.

### **Легкая атлетика.**

Бег, прыжки, метания, многоборье, а также специфические виды – гонки на колясках.

### **Конный спорт.**

Соревнования проводятся по обязательной программе, произвольной и командные.

### **Лаун-боул (игра в шары).**

Игра напоминает одновременно гольф и боулинг, изобретена в Англии в XII веке, входила в Паралимпийские игры с 1968 по 1988 год.

### **Настольный теннис.**

Колясочники (шарик, пересекающий после отскока боковую сторону стола, не засчитывается) и ампутанты, есть одиночные и командные соревнования.

### **Парусный спорт.**

Мужчины и женщины соревнуются вместе в трех классах судов.

### **Плавание.**

Правила близки к обычным, но есть изменения. Так, слепым пловцам сообщают о касании стенки бассейна. Имеются три варианта старта: стоя, сидя и из воды.

### **Регби на колясках.**

Хотя участвуют и мужчины, и женщины, игра отличается жесткостью и передавать руками. Регби на колясках объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, а играют в него на баскетбольной площадке. Используются специальные коляски, смягчающие удары при столкновениях.

### **Силовые виды.**

Наибольшее распространение получил пауэрлифтинг – жим штанги лежа.

### **Стрельба из лука.**

Первый паралимпийский вид – именно с него начались соревнования колясочников, организованные Людвигом Гутманом в Сток-Мандевиле. Программа включает командные соревнования, стрельбу стоя и сидя в коляске.

### **Стрельба пулевая.**

Колясочники стреляют сидя в коляске и лежа. Спортсмены делятся на две категории: те, кто пользуется, и те, кто не пользуется дополнительной опорой для рук. Есть мужские, женские и смешанные виды.

### **Танцевальный спорт.**

Соревнования по танцам на колясках делятся на три вида – в коляске партнер, в коляске партнерша и в колясках оба танцора.

### **Теннис на колясках.**

Проводятся мужские и женские, одиночные и парные соревнования. Основное отличие от обычного тенниса – допускаются два отскока мяча от площадки.

### **Фехтование на колясках.**

Первый вид, адаптированный для спортсменов с ограниченными возможностями. Принципиальная особенность – коляски закрепляются на специальной площадке, и вместо движений ног используется работа корпуса или только руки.

### **Футбол 7x7.**

Соревнования спортсменов с церебральным параличом и другими неврологическими нарушениями, степень инвалидности строго оговаривается правилами: нарушения должны препятствовать нормальной игре, причем допускаются нарушения движения, но необходимо сохранять нормальную координацию в положении стоя и при ударе по мячу. Кроме уменьшенных размеров площадки и меньшего числа игроков отсутствует правило «вне игры» и разрешено вбрасывание одной рукой. Идутся два тайма по 30 минут.

### **Футбол 5x5.**

Игра для слепых и слабовидящих спортсменов; близка к голболу, но играют стоя. В команде четыре игрока, а ворота защищает зрячий тренер – вратарь, который руководит действиями. Игра с мячом-погремушкой продолжается 50 минут. В одной команде могут быть слепые и слабовидящие игроки; для всех, кроме вратаря, обязательны повязки на глазах.

### **Биатлон.**

В 1988 году в соревнованиях участвовали только мужчины с нарушениями нижних конечностей. В 1992 году были добавле-

ны виды для спортсменов с нарушением зрения, что стало возможным благодаря специальному звуковому электрическому оборудованию, созданному в Швеции. Диаметр мишени для спортсменов с нарушением зрения – 30 мм, для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата – 25 мм. За каждый промах назначается штрафная минута. Винтовки спортсменов находятся на стрельбище, и их не надо носить на себе. Стрельба только лежа. Спортсменам с нарушением зрения полагается проводник, который помогает им занять позицию и зарядить винтовку.

### **Лыжные гонки.**

Сначала участвовали спортсмены с ампутацией (использовали специальные приспособления для палок) и с инвалидностью по зрению (проходили дистанцию с проводником). С 1984 года в лыжных гонках состязались и спортсмены-колясочники. Они перемещались на сидячих лыжах – салазках – сиденье закреплено на высоте около 30 см на двух обычных лыжах – и держали в руках короткие палки.

### **Горные лыжи.**

Изобретен трехлыжный слалом: спортсмены спускаются с горы на одной лыже, пользуясь двумя дополнительными лыжами, закрепленными на концах палок. Соревнования на монолыже предназначены для колясочников и напоминают сноубординг.

### **Керлинг на колясках.**

В отличие от традиционного керлинга отсутствуют «подметальщики». Команды смешанные, среди пяти игроков должно быть как минимум по одному представителю каждого пола. Спортсмены соревнуются на своих привычных колясках. Камни двигают специальными раздвижными палками с пластмассовыми наконечниками, которые цепляются за ручку камня.

### **Следж-гонки на льду.**

Паралимпийский аналог конькобежного спорта для спортсменов-колясочников. Вместо коньков используются сани с полозьями.

### **Следж-хоккей.**

Изобретен тремя инвалидами из Швеции, которые занимались спортом на колясках на замерзших озерах. Как и в тради-

ционном хоккее, играют шесть игроков (включая голкипера) от каждой команды. Игроки перемещаются по полю на санках; в снаряжение входят две клюшки, одна из которых используется для отталкивания ото льда и маневрирования, а другая для удара по шайбе. Игра состоит из трех периодов длительностью по 15 минут.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В последние годы человеку с ограниченными возможностями, по мнению Алексея Ашапатова, стало проще найти свой путь в жизни при помощи спорта. «Любой инвалид может от обычного спортзала дойти до сборной России, это зависит от его желания, стремления, – отметил он. – У нас в стране большое внимание уделяется паралимпийцам, они всегда на виду и являются примером для остальных. Сейчас человеку с ограниченными возможностями стало проще найти себя в спорте, для таких людей открыты все границы: берите и занимайтесь».



## ИСТОЧНИКИ:

Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методические рекомендации. – М.: 2014. – 111 с. – Режим доступа: [http://fizdispanser.com/wp-content/uploads/2015/03/20141128\\_Методичка\\_инвалиды\\_оконч.pdf](http://fizdispanser.com/wp-content/uploads/2015/03/20141128_Методичка_инвалиды_оконч.pdf). – (Дата обращения: 11.06.2018).

Доступный спорт: как развитие безбарьерной среды делает жизнь инвалидов разнообразнее [Электронный ресурс] // ТАСС: Информационное Агентство России: офиц. сайт. – Режим доступа: <http://tass.ru/sport/4408140>. – (Дата обращения: 04.06.2018).

Никаких оправданий: паралимпийские чемпионы, которые не сдались [Электронный ресурс] // fishki.net: офиц сайт. – Режим доступа: <https://fishki.net/1696631-nikakih-opravdaniy-paralimpijskie-chempiony-kotorye-ne-sdalis.html?mode=recent>. – (Дата обращения: 05.06.2018).

Как добиться успеха в спорте детям – инвалидам? [Электронный ресурс] // MedAboutme: медицина обо мне: офиц.сайт. – Режим доступа: [https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/detskie\\_bolezn\\_i\\_sport\\_dlya\\_detey\\_s\\_invalidnos\\_tu](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/detskie_bolezn_i_sport_dlya_detey_s_invalidnos_tu). – (Дата обращения: 05.06.2018).

Меткий выстрел...ногами: Мэтт Штуцман [Электронный ресурс] // Люди PEOPLES.RU: офиц. сайт. – Режим доступа: [http://www.peoples.ru/strong-spirit/matt\\_stutzman](http://www.peoples.ru/strong-spirit/matt_stutzman) – (Дата обращения: 06.06.2018).

Паралимпиец Дмитрий Кокарев [Электронный ресурс] // Созидая жизнь: благотворительный фонд Преподобного Варнавы Гефсиманского. – Режим доступа: <http://sozidau.ru/publishing/interview/intervyu-4>. – (Дата обращения: 06.06.2018).

Олеся Владыкина: биография, личная жизнь, фото [Электронный ресурс] // FB.ru: офиц. сайт. – Режим доступа: [http://fb.ru/article/247925/olesya - vladyikina - biografiya - lichnaya - jizn - foto](http://fb.ru/article/247925/olesya-vladyikina-biografiya-lichnaya-jizn-foto) – (Дата обращения: 06.06.2018).

Игорь Плотников доплыл до олимпийского «золота». Без рук [Электронный ресурс] // АиФ: Аргументы и Факты: офиц.сайт. – Режим доступа: <http://www.aif.ru/sport/person/12710> – (Дата обращения: 06.06.2018).

Могу, хотя и слепой! [Электронный ресурс] //Институт Реа-комп: офиц.сайт. – Режим доступа: [http://www.rehacomp.ru/blindlife/blindlife\\_92.html](http://www.rehacomp.ru/blindlife/blindlife_92.html). – (Дата обращения: 08.06.2018).

## СОДЕРЖАНИЕ:

ВСТУПЛЕНИЕ.....	3
«ДЛЯ МЕНЯ СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»: ИСТОРИИ СПОРТСМЕНОВ – ИНВАЛИДОВ.....	4
ДЖЕССИКА ЛОНГ.....	4
ААРОН ФОТЕРИНГЕМ.....	6
ДАСТИН КАРТЕР.....	8
МЭТТ ШТУЦМАН.....	10
АЛЕКСЕЙ АШАПАТОВ.....	12
ДМИТРИЙ КОКАРЕВ.....	14
ОЛЕСЯ ВЛАДЫКИНА.....	15
ИГОРЬ ПЛОТНИКОВ.....	17
ОЛЕГ КРЕЦУЛ.....	19
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ, КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКУ-ИНВАЛИДУ.....	21
ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ИНВАЛИДОВ.....	25
ОСОБЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	32
ИСТОЧНИКИ.....	33

**Преодолевая. Побеждая. Вдохновляя:**  
материалы для мероприятий  
о знаменитых инвалидах

Составитель: О.А. Смирнова  
Вёрстка, печать: Н.В. Алёшина

Сдано в набор 08.12.2018  
Подписано в печать 08.12.2018

Тираж 40 экз.  
Гарнитура Cambria  
Усл. печ. л. 2

Отпечатано в Рязанской областной  
специальной библиотеке для слепых