

## Паралимпийские игры: История, развитие, герои...

История Олимпийских игр хорошо известна многим. К сожалению, гораздо меньше известны Параолимпийские, или, как принято писать, Паралимпийские, игры — олимпиады для людей с физическими недостатками, ограниченными возможностями.

Основатель паралимпийского движения, выдающийся нейрохирург Людвиг Гуттман (1899—1980), родился в Германии. Долгое время работал в больнице города Бреслау. В 1939 году эмигрировал в Англию. Его медицинский талант был очевиден и скоро оценён по достоинству: по поручению правительства Великобритании в 1944 году он открыл и возглавил Центр спинномозговой травмы при больнице небольшого городка Сток-Мандевиль в 74 км от Лондона. Используя свои методики, Гуттман помог многим раненым в боях Второй мировой войны солдатам вернуться к нормальной жизни после тяжелейших ранений и травм. Важное место в этих методиках отводилось спорту.

Именно в Сток-Мандевиле в 1948 году Людвиг Гуттман провёл соревнования по стрельбе из лука среди спортсменов на колясках — в Лондоне в то же самое время открывались Олимпийские игры. В 1952-м снова одновременно с очередной Олимпиадой он организовал первые международные соревнования с участием 130 спортсменов-инвалидов из Англии и Голландии. А в 1956-м за организацию следующих крупных соревнований людей с ограниченными возможностями Гуттман получил награду Международного олимпийского комитета — Кубок Ферли за вклад в развитие олимпийского движения.

Настойчивость Гуттмана увенчалась успехом. Сразу после Олимпиады-1960 в Риме состоялись первые летние Паралимпийские игры, а с 1976 года регулярно проводятся и зимние.

За выдающиеся заслуги в деле спасения людей от недугов телесных и душевных, оказания помощи в восстановлении их ощущения гражданской полноценности, достоинства, Гуттман получил рыцарское звание и высшую награду — орден Британской империи.

Безусловно, они все — спортсмены-паралимпийцы — герои, потому что не смирились с участью, уготованной судьбой. Они переломили её и победили. И совсем не важно, увенчана ли их победа официальной наградой. Но прежде стоит вспомнить предшественников современных героев паралимпийских игр.

Джордж Эйсер (США). Родился в 1871 году в Германии, на родине гимнастики — может быть, потому и выбрал этот вид спорта, продолжая им заниматься в США, куда эмигрировала его семья. Добился первых успехов и — трагедия. Попал под поезд, потерял левую ногу. На деревянном протезе продолжал готовиться к Олимпийским играм, которые должны были пройти в его городе Сент-Луисе.

И когда они состоялись, Эйсер — гимнаст на деревянном протезе — выиграл золотые медали в упражнениях на брусьях, в опорном прыжке и в лазании по канату. Кроме того, завоевал серебряные награды на семи снарядах и бронзовую на перекладине.

Оливер Халасси (Венгрия) — серебряный призёр Олимпиады-1928 в Амстердаме, олимпийский чемпион 1932 года в Лос-Анджелесе и предвоенной Олимпиады в Берлине 1936 года. В детстве потерял ногу ниже колена, попав под машину. Инвалидом себя признавать категорически отказывался, тренируясь в плавании и водном поло.

В 1931 году Оливер стал чемпионом Европы в плавании на 1500 м, а в 1931, 1934 и 1938 годах в составе сборной Венгрии завоевал звание чемпиона Европы по водному поло. Чемпионом своей страны в плавании он был 25 раз (!) — на дистанциях от 400 до 1500 м.

В нашей стране Оливера Халасси почти не знают, сведения о нём в спортивных книгах отсутствуют. Причина в том, что в 1946 году он погиб от руки солдата Советской Армии. По одной из версий, спортсмен пытался остановить мародёров около своего дома. Через несколько дней у его жены родился их третий ребёнок.

Карой Такаш (Венгрия) (1910—1976). Олимпийский чемпион в Лондоне-1948 и Хельсинки-1952. Такаш был военным, но в 1938 году его армейская карьера оборвалась разрывом в правой руке бракованной гранаты.

Карой быстро переучился стрелять левой рукой: уже на следующий год после трагедии — в 1939-м — он стал чемпионом мира в составе сборной Венгрии. На Олимпиаде-1948 в Лондоне Такаш поразил всех, выиграв «золото» в своём коронном виде — стрельбе с 25 м из скорострельного пистолета. Перед схваткой аргентинец Карлос Диас Валенте, считавшийся фаворитом в этом виде, не без иронии поинтересовался у Такаша, зачем он приехал на Олимпиаду. Такаш кратко ответил: «Чтобы учиться».

Во время награждения Карлос, занявший второе место на пьедестале почёта, искренне признался ему: «Ты хорошо научился».

Свой успех Такаш повторил на Олимпиаде в Хельсинки-1952, он был первым в истории Олимпийских игр двукратным чемпионом. Выступал и на следующих играх, но стать чемпионом трёх олимпиад подряд не удалось.

Ильдико Уйлаки-Рейто (Венгрия) (род. в 1937 г.). Участница пяти олимпиад, двукратная чемпионка Олимпиады в Токио-1964, обладательница семи медалей. Знаменитая фехтовальщица, одна из сильнейших за всю историю спортивного фехтования, родилась глухой. Физический недостаток компенсировался невероятной реакцией. Фехтованием начала заниматься с 15 лет. Тренеры, немедленно оценившие потрясающий талант девушки, общались с ней письменно, записками передавая указания.

Любимым оружием Ильдико была рапира. В 1956 году она стала чемпионкой мира среди юниоров, через год выиграла взрослый чемпионат Венгрии, в 1963-м — чемпионка мира. На своих первых Олимпийских играх в Риме-1960 она завоевала серебряную медаль в командном первенстве, а в Токио-1964 поднялась на вершину карьеры: два «золота», в личном и командном зачёте. На следующих двух Олимпиадах выиграла ещё четыре медали — две серебряные и две бронзовые. В 1999 году Ильдико стала чемпионкой мира среди ветеранов.

Лиз Хартел (Дания) (1921—2009). Серебряный призёр Олимпиады-1952 в Хельсинки и Олимпиады-1956 в Мельбурне (Стокгольме). Хартел с детства любила лошадей и увлекалась выездкой. Однако после рождения дочери заболела полиомиелитом и была частично парализована. Но любимый спорт не бросила и прекрасно ездил верхом, хотя забраться в седло и покинуть его без помощи не могла.

До 1952 года к участию в Олимпийских играх по конному спорту допускали только мужчин, в основном это были военные. Но правила изменили, и женщины получили право выступать на конно-спортивных турнирах любого уровня наравне с мужчинами. На Олимпиаде-1952 в Хельсинки среди участников состязаний в выездке были четыре женщины. Лиз выиграла серебряную медаль и стала первой женщиной-призёром олимпийских соревнований в конном спорте. На Играх 1956 года она повторила свой успех.

Лиз Хартел прожила яркую, насыщенную жизнь. Вырастила двоих детей, занималась тренерской работой и благотворительностью, основала специальные лечебные конно-спортивные школы в разных странах. Лечебно-реабилитационное направление конного спорта — иппотерапия — благодаря ей популярно во всём мире.

Сэр Мюррей Халберг (Новая Зеландия) (род. в 1933 г.) В юности Халберг играл в регби и во время одного из матчей получил тяжёлую травму. Несмотря на продолжительное лечение его левая рука осталась парализованной. Мюррей занялся бегом и уже через три года стал чемпионом страны. На Олимпиаде-1960 в Риме он победил на дистанции 5000 м, а на 10 000 м был пятым. В 1961 году Мюррей установил четыре мировых рекорда, а в 1962-м стал двукратным чемпионом Игр Содружества в беге на три мили. Он завершил карьеру на Олимпиаде-1964 в Токио, где финишировал седьмым на дистанции 10 000 м. Оставив спорт, Халберг активно занялся благотворительностью. Фонд «Халберг Траст» помогает детям-спортсменам с ограниченными возможностями.

В 1988 году Халберг получил рыцарское звание, а в 2008-м — высшую награду страны — орден Новой Зеландии. Премии имени Халберга ежегодно вручаются самым успешным новозеландским спортсменам.

Терри Фокс (Канада) (1958—1981) — национальный герой страны. Он не участвовал в Паралимпийских играх, но вдохновил на подвиги многих спортсменов-паралимпийцев. Потеряв ногу в 18 лет после операции, связанной с раком, через три года он пробежал на протезе «марафон надежды» по своей стране, собирая средства на исследования рака. За 143 дня преодолел более 5000 км.

## ВИДЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

### Летние

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. В Пекине-2008 победителями стали баскетболисты Австралии.

Бильярд. Классический бильярд — снукер в версии для колясочников был представлен на Играх в 1960 году одним мужским видом. Золотым и серебряным призёрами стали англичане. Правила принципиально не отличаются от обычных.

Борьба. Паралимпийская борьба ближе к вольной, участники распределяются по весовым категориям. Сильнейшими в этом виде были американцы: в 1980 году они выиграли восемь золотых медалей, а в 1984-м — семь. Возможно, по этой причине борьбу заменили на дзюдо.

Бочче. Вариант греческой игры с мячом. Правила просты: кожаный мячик надо бросить как можно ближе к контрольному белому мячику. В соревнованиях участвуют спортсмены с тяжёлыми 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. В Пекине Россия в этом виде выступала впервые и выиграла бронзовые медали.

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

Гребля академическая. Соревнования проводятся по четырём видам: мужские и женские лодки-одиночки (участвуют спортсмены, работающие только руками), смешанные двойки (руками и корпусом) и смешанные четвёрки (ногами).

Дартс. Этот вид в версии для колясочников был представлен на Паралимпийских играх с 1960 по 1980 год, но не исключено, что он вернётся в программу.

Дзюдо. В паралимпийском варианте слепые борцы (и мужчины и женщины) захватывают друг друга до сигнала о начале схватки. В Пекине золотую медаль, первую для России, завоевал Олег Крецул.

Лёгкая атлетика. Бег, прыжки, метания, многоборье, а также специфические виды — гонки на колясках. В Пекине было представлено 160 видов программы. Первое место у Китая — 77 медалей (31 золотая).

Конный спорт. Соревнования проводятся по обязательной программе, произвольной и командные. В Пекине участвовали 70 спортсменов, в том числе два представителя России. Вне конкуренции была команда Великобритании — 10 медалей (5 золотых).

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. Сильнейшими неизменно были спортсмены Великобритании.

Настольный теннис. Участвуют колясочники (шарик, пересекающий после отскока боковую сторону стола, не засчитывается) и ампутанты, есть одиночные и командные соревнования. В Пекине вне конкуренции были хозяева — 22 медали (13 золотых).

Парусный спорт. Мужчины и женщины соревнуются вместе в трёх классах судов. В Пекине по одной золотой медали у паралимпийцев США, Канады и Германии.

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 жёсткостью и бескомпромиссностью. Используется волейбольный мяч, который можно нести 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. В Пекине «золото» выиграла команда США.

Силовые виды. Наибольшее распространение получил пауэрлифтинг — жим штанги лёжа. В Пекине китайцы стали лучшими, выиграв 14 медалей (9 золотых).

Стрельба из лука. Первый паралимпийский вид — именно с него начались соревнования колясочников, организованные Людвигом Гуттманом в Сток-Мандевиле. Программа включает командные соревнования, стрельбу стоя и сидя в коляске.

Стрельба пулевая. Колясочники стреляют сидя в коляске и лёжа. 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 партнёр, в коляске партнёрша 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, причём 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. Играются два тайма по 30 минут. Российские футболисты — чемпионы Паралимпиады в Сиднее-2000, призёры 1996, 2004 и 2008 годов.

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.

#### Зимние

Биатлон. В 1988 году в соревнованиях участвовали только мужчины с нарушениями нижних конечностей. В 1992 году были добавлены 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 лёжа. 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. Изобретён трёхлыжный слалом: спортсмены спускаются с горы на одной лыже, пользуясь двумя дополнительными лыжами, закреплёнными на концах палок. Соревнования на монолыже предназначены для колясочников и напоминают сноубординг. В Турине-2006 было 24 вида программы, по 12 для мужчин и женщин.

Кёрлинг на колясках. В отличие от традиционного кёрлинга 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. Изобретён тремя инвалидами из Швеции, которые занимались спортом на колясках на замёрзших озёрах. Как и в традиционном 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 трёх периодов длительностью по 15 минут.

## Паралимпийцы, герои нашего времени

За каждым из этих имен — история преодоления, ежедневного подвига, а порой — борьбы за жизнь. Самая большая гордость отечественного спорта, титулованные паралимпийцы в нашей подборке.

Жизнь Михаила Терентьева перевернулась в один день. В январе 1986 года на соревнованиях по лыжному двоеборью он неудачно прыгнул с трамплина и получил тяжёлый компрессионный перелом

позвоночника. В результате остался парализован ниже пояса. Отчаяние наступило, когда выяснилось, что инвалидных кресел тогда еще в СССР невозможно ни купить, ни достать. Год ползал по квартире на коленях. Шесть лет молодой парень по сути безвылазно провел в четырех стенах. Все изменилось после знакомства с тренером Ириной Громовой. В 1994 году Михаил дебютировал на Паралимпийских играх в Лиллехаммере. В лыжных гонках и соревнованиях по биатлону, на всех дистанциях уверенно занимал первые места. С конца. В Нагано в 1998 году Михаилу удалось завоевать две серебряные медали и одну бронзовую, а на Паралимпийских зимних играх в Солт-Лейк-Сити 2002 года на дистанции 10 км Терентьев выиграл золото. В Турине в 2006 году Терентьев завоевал бронзовую медаль в биатлоне. Сегодня Михаил – генеральный секретарь Паралимпийского комитета России.

Сергей Шилов оставил большой спорт после полученной в аварии травмы позвоночника. Первые два года Сергей надеялся, что снова встанет на ноги. Потом понял, что чуда не случится. “Об алкоголе я никогда не думал. Меня окружали любящие люди. Я чувствовал ответственность за них”, – говорит Сергей. Шилов с гордостью называет себя универсалом, он участвовал в 10 паралимпиадах: пяти летних и пяти зимних. Шесть раз Сергей становился чемпионом Паралимпийских игр: один раз — в Нагано, три раза — в Солт-Лейк-Сити и два раза — в Ванкувере. “Я прежде всего человек, мужчина. Я должен сам добиваться успеха. Когда такое понимание приходит, то сразу и жизнь меняется, исчезают какие-то ограничения, – уверен чемпион. – Перестаешь жалеть себя”.

Трехкратная параолимпийская чемпионка Анна Анна Миленина, в девичестве Бурмистрова спортом начала заниматься в возрасте 6 лет. Врачи говорили, что ей, с ее родовой травмой, нельзя тренироваться, что спорт ее “попросту угробит”, но мама Анны, сама в прошлом лыжница, настояла на своем. В результате Анна в 14 лет попала в сборную и начала выступать на международном уровне. Главное, считает спортсменка, “не лениться и не жалеть себя”. Лишь единственный раз Анна пропустила спортивные сборы, потому что была на собственной свадьбе. Анна Миленина стала примером для многих людей с ограниченными возможностями. Ей удалось доказать, что инвалидность вовсе не является поводом для того, чтобы сидеть дома и грустить о своей непростой судьбе. Ей удалось многого добиться и всем людям, имеющим проблемы со здоровьем, она советует не отчаиваться и жить полноценной жизнью.

Она бесконечно благодарна своим родителям за то, что когда-то они поверили в неё и отдали в спорт.

Владимир Киселев в возрасте 12 лет попал в аварию. После операции врач сказал ему: “Ничего, ты еще по двору на велосипеде гонять будешь”. Знаменитым велосипедистом Владимир не стал, он стал биатлонистом, двукратным чемпионом Паралимпийских игр-2006. Одну из своих золотых медалей Владимир Киселев подарил тренеру Ирине Громовой, которая верила в его силы, наверное, больше, чем сам спортсмен. Паралимпиада в Турине была первыми зимними Играми Киселева, до этого он занимался легкой атлетикой. В Сиднее Владимир пришел к финишу четвертым. Хотел бросить спорт, не занимался пять лет. Но тренеры, родные, близкие, друзья убедили его вернуться. Говорили, что надо продолжать. И оказались правы. С Паралимпиады в Турине чемпиона Владимира Киселева приехали встречать в аэропорт жена с семилетней сынишкой и... ученики — ребята из ДЮСШ №80. Ведь Владимир не только тренируется сам, но и обучает плаванию детей с ДЦП. Владимир - обладатель кубка Мира сезона 2005 и 2006 годов в биатлоне. В 2009 году в Вуокатти (Финляндия) Владимир Киселев стал чемпионом мира по биатлону. Награжден Орденом Дружбы, лауреат престижнейшей спортивной национальной премии "Слава", лауреат премии Паралимпийского комитета России «Возвращение в жизнь».