

Печатное издание бюджетного учреждения дополнительного образования  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Спортивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва «Центр адаптивного спорта»

# ПОВЕРЬ В СЕБЯ

сентябрь 2024

«Поверив в себя, ты перестанешь быть инвалидом» (Э. Исаков)



Они – пример для многих людей. Доблесть, мужество и отвагу, проявленные в боях, ветераны СВО сполна демонстрируют и в мирной жизни. Даже получив боевые ранения, предпочитают не сдаваться и находят мотив проявить себя в активной гражданской жизни, реализовать в адаптивной физической культуре и спорте. Совсем недавно в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре стартовал проект, призванный вовлекать в спорт вернувшихся домой участников спецоперации – Комплексное физкультурное мероприятие среди ветеранов СВО «Герои нашего времени». Но никто и не догадывался, каких масштабов достигнет этот проект всего за несколько месяцев. В первом этапе мероприятия участвовали 14 ветеранов СВО, во втором – вдвое больше. На предстоящий третий этап планируется уже 50 югорчан... О некоторых Героях нашего времени мы расскажем в этом выпуске.

**Центр адаптивного спорта Югры оказывает поддержку ветеранам СВО с инвалидностью, помогая им восстановиться с помощью адаптивной физической культуры и адаптивного спорта**

**1 этап** Информирование и консультирование **8 (3467) 32-06-91**

**2 этап** Муниципальный уровень – занятия по программам физкультурно-оздоровительной направленности или спортивной подготовке

**3 этап** Региональный уровень – участие в спортивно-реабилитационных сборах, ознакомительных учебно-спортивных сборах по адаптивным дисциплинам в составе региональных сборных команд, в соревнованиях

**Не сдавайся и присоединяйся к нашему паралимпийскому движению!**



**csi-ugra.ru**

**Горячая линия Паралимпийского комитета России 8 800 700 48 59 звонок по России бесплатный**



# С САМОГО ДЕТСТВА СО СПОРТОМ НА «ТЫ» ...



**Иван Плотников** родился и вырос в городе Ханты-Мансийске. С гордостью называет себя коренным жителем окружного центра. В детстве поступил в спортивную детско-юношескую школу олимпийского резерва и долгое время занимался лыжными гонками – традиционным для Севера зимним видом спорта. Затем мальчишка увлекся боксом, который и стал впоследствии его главным спортивным хобби.

Любовь всей своей жизни Иван Плотников тоже нашел в спорте. Однажды, когда после срочной службы и контракта восстанавливался в Югорском государственном университете на факультет физической культуры и спорта, пришел сдавать зачет...

*«Зачет у меня принимала симпатичная девушка Маргарита, которая стала к тому же моим преподавателем по лыжным гонкам, имеет в этом виде спорта разряд кандидата в мастера спорта, – рассказывает Иван. – Вскоре мы поженились, и у нас родился замечательный сын Савелий. Сейчас ему три с половиной года».*

Так появилась дружная спортивная семья. Супруги вместе бегали кроссы по любимым трассам Центра зимних видов спорта им. А. В. Филипенко и Долины ручьев, много гуляли.

Иван Плотников, как неравнодушный гражданин своей страны, пристально следил за происходившими событиями на Донбассе с 2014 года. Как только в стране было объявлено о проведении специальной военной операции, сразу принял решение отправиться в зону боевых действий. На вопрос, кем служил в зоне СВО, наш земляк немногословно отвечает: *«Служил разведчиком-оператором. Мое спортивное прошлое, кстати, очень помогло. В ходе*

*выполнения боевых задач пригодились выносливость и реакция».*

При выполнении очередного задания югорчанин получил минно-взрывное ранение обеих ног. Осколки взрывного устройства повредили подколенную артерию, вены и нервы на левой ноге. *«В те мгновения я думал только о том, как выжить, что надо срочно наложить турникет, поскольку кровь буквально лилась, как из крана, – вспоминает боец. – После того, как меня стабилизировали, мысли о родных придавали мне сил».*

Ивана Плотникова госпитализировали в филиал №8 Главного военного клинического госпиталя им. Н.Н. Бурденко в Московской области, где он получал основное лечение. *«А реабилитацию прохожу в родном Ханты-Мансийске, дома, как в государственных учреждениях, так и в частных, – комментирует Иван. – Все организовано на высоком уровне, за что огромное спасибо медицинским работникам и всем неравнодушным людям нашего города».*

Одним из таких неравнодушных людей стал друг Ивана Плотникова и по совместительству тренер Центра адаптивного спорта Югры Алексей Николаевич Фролов, который стал заниматься с ветераном СВО лечебной физкультурой. Занятия продолжают и в настоящее время. В марте 2024 года Ивана пригласили принять участие в I этапе Комплексного физкультурного мероприятия среди ветеранов СВО «Герои нашего времени», где началось знакомство с различными дисциплинами адаптивного спорта: пауэрлифтингом, армрестлингом, следж-хоккеем, горными лыжами. Мастер-класс по скольжению на монолыже югорчанин преподал специально приглашенный гость – Николай Шувалов, участник зимних Паралимпийских игр Сочи – 2014, первый монолыжник в России.

*«Конечно, попробовать хотелось все дисциплины, но не везде позволяло физическое состояние. На первом этапе решил испытать себя в пауэрлифтинге и армрестлинге, – вспоминает участник. – В армрестлинге результат был не достигнут, но приобретен неплохой опыт и знания. В пауэрлифтинге занял 2 место, что порадовало при том, что на тот момент после госпиталей физическая форма, как вы понимаете, была не из лучших».*

Второй этап «Героев нашего времени» стал для Ивана Плотникова более результативным: золото сразу в трех дисциплинах: пауэрлифтинге, пулевой стрельбе и толкании ядра, серебро – в стрельбе из лука. При этом особенностью второго этапа мероприятия стало то, что параллельно с участием в соревнованиях ветераны СВО получали курс медицинской реабилитации.

В завершении второго этапа в Сургуте состоялось подписание соглашения между Центром адаптивного спорта Югры и РОО «Ассоциация ВДВ и ВСпН» в г. Ханты-Ман-



сийске. Подписи в документе поставили директор учреждения Наталья Кравченко и Иван Плотников, руководитель общественной организации. Стороны договорились о совместной работе по привлечению бойцов, получивших травмы, для прохождения реабилитации средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Сам же Иван Плотников на достигнутом не останавливается и уже выбрал для себя дисциплины, в которых планирует достигать спортивных результатов. Это пулевая стрельба и толкание ядра.

Своим боевым товарищам ветеран пожелал силы и мужества: *«Не сдаваться перед препятствиями, несмотря на полученные ранения. Помните, что активная жизнь может быть продолжена в любом случае, если верить в себя и свои силы. Не останавливаться на достигнутом, идти вперед, открывать новые горизонты и достигать новых вершин. Удачи и несгибаемости им на этом пути!»*

Иван Плотников награжден Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II второй степени, медалью «За воинскую доблесть» II степени.



# ВETERАН СВО С ПОЗЫВНЫМ «ХАН»: «БЫЛО СТРАШНО, НО ПОЗИЦИИ НЕ СДАВАЛ»

Ветеран СВО из Лангепаса **Аъзамжон Икрамов** родился в живописном месте – в городе Коканде Республики Узбекистан, что расположен в Ферганской долине. Сама природа с детства призывала мальчика к различным активностям. Аъзамжон занимался легкой атлетикой и спортивным ориентированием, волейболом и баскетболом. Когда появилась семья, к спорту стал приучать всех троих сыновей. Они, кстати, растут настоящими патриотами. Младший сын Аъзамжона Икрамова поступил в кадетскую школу-интернат им. И.З. Безноскова в поселке Нялино Ханты-Мансийского района. Занимается плаванием и футболом. Старший сын в настоящее время защищает Родину в зоне СВО.

Сам Аъзамжон Икрамов отправился на спецоперацию в самом ее начале. Не задумываясь. *«Вы знаете, у меня оба деда воевали в Великую Отечественную войну. Дед по линии отца вернулся с фронта после ранения. Прожил до 90 лет и, к счастью, умер своей смертью. А дед по линии матери до сих пор считается пропавшим без вести. Пример героев Отечественной войны стал для меня мотивацией идти на специальную военную операцию», – рассказывает Аъзамжон.*

Первый контракт наш земляк отработал в 2022 году в ДНР заместителем командира батальона по технике и вооружению (зампотех). В период второго контракта, в 2023 году, служил в разведке на Ореховском направлении Запорожского фронта во время летнего контрнаступления ВСУ под селом Работино.

*«Тогда мы со своей группой отразили*



*атаку врага, – вспоминает мужчина. – Я вытащил с поля боя двух раненых товарищей, за что получил государственную награду – медаль «За храбрость» II степени».*

В ходе боевых действий Аъзамжон Икрамов получил тяжелую контузию. Говорит, в те моменты помогло то, что очень хотел жить. Хотел вернуться к семье. И вернуться победителем. *«Мысли и чувства всякие были, – вспоминает глава семьи. – Тот, кто говорит, что страха нет, это не правда. Страх всегда есть. Да, было страшно. Но*

Аъзамжон Икрамов награжден медалью «За храбрость» II степени, медалью «Участнику специальной военной операции», благодарственным письмом Правительства Донецкой Народной Республики, полковой медалью «Ветеран боевых действий», бригадной медалью «За храбрость в бою», крестом «За заслуги перед Кубанским казачеством».

*свой пост и свои позиции не покидал. Все честно отработал».*

Затем было первое знакомство с адаптивным спортом. Это случилось в то время, когда Аъзамжон Икрамов находился в реабилитационном центре в Ханты-Мансийске. Ветеран СВО получил приглашение принять участие в мероприятии «Герои нашего времени». С радостью согласился и не пожалел. Участвовал в стрельбе из лука, толкании ядра, пауэрлифтинге. Сдал нормативы ГТО на золотой значок. Завоевал три медали – серебро и две бронзы.

Адаптивный спорт настолько увлек лангепасца, что он уже строит грандиозные планы: *«Я намерен достигать спортивных результатов в стрельбе из лука и пауэрлифтинге (жим лежа). Но по остальным дисциплинам тоже буду усердно готовиться. Хочу попасть в сборную Югры, чтобы защищать честь округа на всероссийских соревнованиях «Кубок защитников Отечества».*

Боевым товарищам, получившим ранения, Аъзамжон Икрамов пожелал крепкого здоровья. *«Никогда не сдаваться! Ранение – это не конец жизни. Можно достичь хороших результатов и в спорте, и в жизни. Только вперед! У меня хоть и было ранение, но я всегда на позитиве, чего и всем желаю! Будем жить, ребята! Будем побеждать!»*



## В ПОЛКУ ЮГОРСКИХ ЛУЧНИКОВ ПРИБЫЛО!

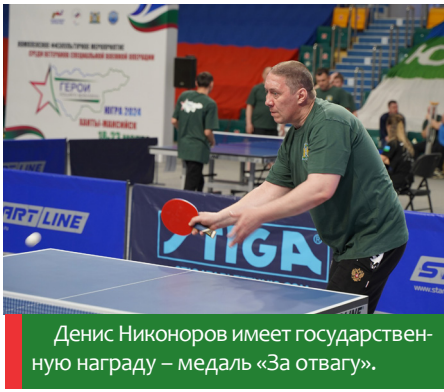


Еще одна гордость адаптивного спорта – ветеран СВО из Сургута **Денис Никоноров**, который после тяжелой боевой травмы буквально вернулся «с того света», а сегодня ведет активную жизнь и реализует себя в спорте.

Денис Никоноров – человек с богатым военным опытом. Срочную службу проходил в Чеченской Республике в 2000 году в полковой разведке. Когда в 2022 году Президент России объявил мобилизацию, югорчанин отправился на СВО добровольцем. На этапе подготовки Дениса Александровича назначили командиром взвода. Служил в составе разведывательного батальона на Краснолиманском направлении. Однажды в ходе выполнения боевой задачи под городом



# СПОРТСМЕН. САПЕР. СЕМЬЯНИН



Денис Никоноров имеет государственную награду – медаль «За отвагу».

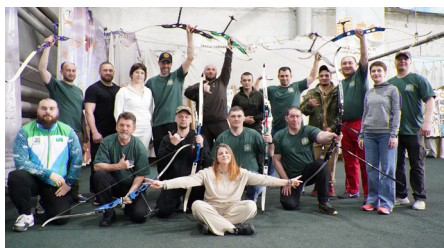
Сватово Луганской Народной Республики офицер получил минно-взрывное ранение. Поле боя покинул в бессознательном состоянии, был два месяца в коме. В течение девяти месяцев проходил лечение в Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко в Москве.

**«Перенести эти испытания мне помогли слова данной мною присяги: «Твердо и мужественно переносить все тяготы и лишения воинской службы!» Я – офицер, а это значит, нужно быть примером для своих бойцов!» – вспоминает Денис Никоноров.**

По окончании лечения военно-врачебная комиссия присвоила югорчанину категорию «Д», назначив вторую группу инвалидности. Когда сургутянин вернулся домой, его пригласили в обособленное подразделение Центра адаптивного спорта Югры.



**«Сначала было сложно определиться с дисциплинами спорта, травма головы все-таки тяжелая, – говорит Денис Александрович. – Однако судьба послала прекрасного человека и тренера по стрельбе из лука Веру Федотову. Тренировки дали свой результат. На чемпионате Сургута я стал третьим, а на втором этапе мероприятия «Герои нашего времени» завоевал золото. В будущем буду продолжать занятия и участвовать в соревнованиях!»**



Дмитрий Тыднюк, как коренной северянин, уже в раннем детстве встал на лыжи. В родном Ханты-Мансийске он занимался лыжными гонками, горнолыжным спортом, впоследствии к которым добавились еще два спортивных увлечения – бокс и футбол.

Так сложилась судьба, что супруга Дмитрия тоже увлечена спортом. Настолько, что пара создала в этой сфере семейный бизнес – студию танцев. Спортивные традиции семьи продолжил сын четы Тыднюк, который посвятил свое детство боевому искусству – джиу-джитсу. Втроем они любят кататься на велосипедах, самокатах, совершать пешие прогулки вокруг города.

Жизнь шла своим чередом, пока не произошла одна судьбоносная встреча. Дмитрий познакомился с сотрудниками частной военной компании, после чего мысль вступить в ее ряды уже не отпустила. «Захотел «встряхнуть» свою жизнь, что-то в ней поменять», – вспоминает югорчанин.

Дальнейшие события развивались со стремительной скоростью. Месяц на специальном полигоне наш земляк осваивал навыки штурма окопов и зданий. Затем в саперном училище за две недели научился устанавливать растяжки и мины. Сразу после этого отправился на СВО по контракту, где служил полгода в инженерном батальоне ЧВК «Вагнер». Участвовал в взятии Соледара и Бахмута, различных поселений Донецкой и Луганской народных республик.

**«Задача моя заключалась в том, чтобы впереди всех штурмовых отрядов идти проверять дорогу, чтобы не было никаких минных заграждений. Чтобы утром наши бойцы могли начинать штурмовую операцию, зная, что дорога вся проверена и они не подорвутся», – рассказывает югорский сапер.**

Физические навыки и спортивное прошлое как никогда пригодились нашему земляку при исполнении воинского долга. **«Нам приходилось по несколько километров носить мины весом по 25 килограммов. Марш-броски на дальние расстояния... В общем сила и выносливость – наше всё!» – говорит Дмитрий.**

К счастью, участие в спецоперации для Дмитрия Тыднюка обошлось без ранений. Домой к семье он вернулся целым и невредимым. А вскоре получил приглашение в инклюзивном формате принять участие в Комплексном физкультурном мероприятии среди ветеранов СВО «Герои наше времени».

**«К сожалению, призовых мест на первом этапе я не завоевал, а второй этап пропустил из-за операции. Сейчас восстанавливаюсь. Надеюсь, смогу реабилитироваться как спортсмен в сентябре на третьем этапе мероприятия «Герои нашего времени», – делится планами ветеран СВО.**



Дмитрий Тыднюк имеет государственные награды – медали «За отвагу» и «Участнику специальной военной операции», а также награды ЧВК «Вагнер» – медали «За отвагу», «За взятие Бахмута», «За взятие Соледара», «Бахмутская мясорубка».



Бойцам, получившим ранения, Дмитрий Тыднюк от всего сердца пожелал не падать духом и заниматься спортом: **«Ищите себя в разных дисциплинах. Россия – страна возможностей, которая дает таким ребятам шанс начать активную и полноценную жизнь!»**