

# спортивная волна

из любителей увлекательного вида спорта. И такая толчея до позднего вечера. Казалось, буквально все спортсмены оттачивали свою игровую технику. Готовились к традиционному фестивальному турниру по настольным спортивным играм. Кстати, в этом захватывающем игровом пятиборье наша команда сумела занять 16 место. Среди такой конкурентной борьбы – это почётно. Главными нашими центрфорвардами, обладающими хорошей техникой и навыками в игре, опять же оказались Анастасия Макарова и Геннадий Кулигин, принёсшие большее число очков команде.

**В** дни фестиваля продолжались реализовываться этапы проектов Российского спортивного союза инвалидов (РССИ) «Солнце. Вода. Человек» и «Мы летаем – значит мы живём», которые осуществляются при поддержке Фонда президентских грантов, направленных на развитие водных и авиационных видов спорта.

Руководил «полётами» наш давний друг и коллега, автор и создатель многих грандиозных проектов РССИ, их координатор Сергей Потехин и пилот-инструктор Тимур Мустафин. Мы по очереди садились за «штурвал» виртуального самолёта и после инструктажа «взлетали» в небо. У каждого такой полёт вызывал свои эмоции и радость. Кто-то старался держаться сдержанно и спокойно, кто-то испуганно вскрикивал, когда самолёт вдруг срывался в пике... А в конце полёта Тимур обязательно «сбрасывал» каждого лётчика с парашютом, и мы могли перевести дух и полюбоваться головокружительными картинками дивной красоты.

**А** раз нам посчастливилось прикоснуться и к удивительному миру, связанному с парадайвингом и фридайвингом. Утром, 9 сентября, вся дружная команда отправилась в бассейн центра спорта «Эволюция». Прежде чем погрузиться на дно бассейна, от инструкторов узнали много необходимой теории. Затем шёл подробный инструктаж как одевать снаряжение и управляться с маской.

Инструкторы по фридайвингу показали упражнения на дыхание животом. Выполняли их по очереди под водой, держась руками за кромку бассейна. Набираешь воздух. Задерживаешь своё дыхание. Закрываешь глаза, и, как бы «прокачиваешь» правильно живот. Затаив дыхание будто паришь в пространстве. При этом эксперименте у каждого получалось продержаться под водой по-разному. К примеру, у меня задержка дыхания составила 1 минуту 40 секунд. Для новичков результат неплохой. У кого-то он был больше, у кого-то меньше.

...Трудно описать словами погружение в бассейн с аквалангом. Если честно, с первого раза даже страшновато. Анре-

налин зашкаливал. Особенно у нас, новичков. Первой погружение сделала Анастасия Макарова. Для читателей, кто не знает, напомним. Кандидат в мастера спорта по плаванию, она не раз погружалась на дно бассейна. В прошлом году прошла курс по парадайвингу и фридайвингу, получив сертификат. Так что среди всех нас оказалась самым опытным дайвером. Каким восторгом наполнялись её глаза после погружения! Прямо не хотелось выходить из воды...

**О**громное удовольствие получили от первого погружения в бассейн с опытными инструкторами наши спортсмены Геннадий Кулигин и Евгений Слёзкин. Их эмоции вы видите на одном из снимков. К слову, на фестивале я их сделал около полутора тысячи.

А для Юлии Шмигельской мастер-класс по парадайвингу прошёл ещё на «ПАРА-Крым» в 2018 году. Как вспоминала тогда, весь курс целиком не освоила. Зато встретила столько потрясающих интересных людей, которые навсегда останутся в сердце!

А вот как ёмко и образно сформулировала происходящее здесь Анастасия Макарова: «ПАРА-КРЫМ», с уверенностью могу сказать, – это одно из лучших детищ РССИ и ВОИ! «ПАРА-КРЫМ» – каждый раз он разный, непохожий на предыдущий! «ПАРА-КРЫМ» удивляет и восхищает, поражает своим масштабом и богатым содержанием! «ПАРА-КРЫМ» – любимый и такой родной! Он лучший! «ПАРА-КРЫМ» – он наш!». Что тут добавить. Всё сказано точно!

**В** рамках фестиваля «ПАРА-КРЫМ 2021» кинокомпания «Планета Кино» при поддержке Минкультуры РФ, ВОИ и РССИ организовали фестиваль «Эволюция», где можно было посмотреть различные мотивирующие кинофильмы о людях с инвалидностью.

За четыре фестивальных дня зрители увидели восемь фильмов отечественного производства, созданных ведущими российскими кинематографистами. Вот лишь некоторые из названий: «Игра в правду»,

«Один вдох», «Временные трудности», «Любовь с ограничениями»... А закрывался фестиваль картиной Николая Хомерики «Белый снег», которую представила олимпийская чемпионка, героиня фильма Елена Вяльбе. Это и стало той «изюминкой», культурно-развлекательной составляющей фестиваля.

А в планах организаторов – расширение и укрепление связей кинематографистов с людьми из инвасообщества, желающих работать и развиваться в сфере киноиндустрии. Об этом шла речь на пресс-конференции в концерт-зале ДК, посвящённой открытию киносмотр.

В конце её состоялось совещание председателей команд, которое провёл руководитель оргкомитета фестиваля, президент РССИ, первый зампреда ВОИ Флор Нурлыгаянов, познакомивший руководителей с судейским составом и инструкторами мастер-классов.

\*\*\*

*Результаты спортивных соревнований распределились так. По итогам общекомандного зачёта первое место заняла команда Челябинской области, второй результат у спортсменов Московской области, команда Орловской области – на третьей ступеньке пьедестала почёта.*

*...Да, уж очень быстро, как показалось, пролетели эти семь чудных крымских соревновательных дней. В памяти навсегда останутся незабываемые впечатления от бескомпромиссной борьбы на соревнованиях, о новых знакомствах и встречах с друзьями. Останутся яркие эмоции, которые зарядили радостью на целый год.*

*А мы поздравляем всех-всех участников этого спортивно-форума на берегу Чёрного моря. Благодарим за теплоту чувств, искренность, за честную борьбу и веру в собственные силы! И до новых встреч на «ПАРА-КРЫМ 2022»!*

**Владимир ДОЛГОВ,**  
фото автора  
и Ивана Зеликова, газета  
«Надежда»

