



## Римма СТАРОСТІНА: «Люди з обмеженими фізичними можливостями можуть дійти до олімпійських п'єдесталів. Доки житиму, доти це й доводитиму»



**Луганського тренера Римму СТАРОСТІНУ заслужено називають легендою українського спорту. Опинившись в інвалідному візку, колишня рекордсменка змогла виховати багатьох чемпіонів Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, чемпіонів світу й Європи, майстрів спорту. Її заслуги гідно оцінили: Римма Старостіна – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, нагороджена орденом княгині Ольги III ступеня. Та головна нагорода – її вихованці. Для них вона стала не тільки тренером, а й найближчою людиною. Майже мамою.**

### «Ти пам'ятаєш, як усе починалося?»

Тоді Римма Старостіна працювала в Луганську тренером дитячої спортивної школи. Чемпіонка Радянського Союзу, майстер спорту з легкої атлетики, вона вже була відомою в світі. Молода, гарна, сповнена сил, амбітна Римма завжди ставила перед собою мету – виховувати чемпіонів. Років двадцять тому Валерій Борзов – тодішній очільник Національного олімпійського комітету України – надіслав положення про проведення змагань серед інвалідів і запропонував Риммі працювати з такими спортсменами. Ця пропозиція здивувала Старостіну. В її спортивній школі було кілька дітей-інвалідів зі слуху, і хоча спілкування з ними відбувалося за допомогою сурдоперекладача, проблем з їхньою підготовкою не виникало. Фізично хлопці були здоровими, тренувалися за загальною методикою. Але як можна працювати з дітьми на милицях, з діагнозом ДЦП чи іншими вадами опорно-рухового апарату? Вона так і сказала Борзову: «Не розумію, як такі люди можуть займатися спортом». Борзов не марнував часу на вмовляння і як аргумент надіслав Старостіній касету із записом Паралімпійських ігор для інвалідів. Україна тоді ще не брала участі в таких змаганнях, і те, що Старостіна побачила, її, так би мовити, приголомшило й надалі не давало спокою.

У Луганську було училище інвалідів, і ця обставина стала вирішаль-

ною: тренер наважилася. Прийшла до училища й зробила для себе примісне відкриття. З'ясувалося, що ЛФК тут викладають як фізкультуру й діти фактично займаються всіма видами спорту. Римма запропонувала провести спочатку кілька занять, а потім діяти за ситуацією. Ставку зробила на легку атлетику, а саме: на метання й стрибки.

– Коли через день я прийшла до училища, на заняття зібралось понад тридцять дітей, – розповідає Римма Федорівна. – Я знову була вражена. Зізнатися, думала, що діти тут певною мірою... убогі чи що й, окрім чотирьох стін, нічого не бачать. Мені видавалося, що вони не впевнені у власних силах, тому соромитимуться, комплексуватимуть. Але коли побачила хлопців, котрі прийшли на тренування, зрозуміла: їм не вистачає рухів і вражень. Провела кілька занять в училищі, а потім запропонувала перейти на стадіон. Тут відбулися й перші змагання. Як діти намагалися пробігти, довести, що вони можуть, – це треба було бачити! Були нагороди, велике свято, підготовлене Луганським міськвиконкомом. А після нього діти підійшли до мене й, заглядаючи в очі, запитали: «Усе? Ми більше не потрібні?». Розумієте, діти звикли, що для них як інвалідів готують свято – і до наступного року вони нікому не потрібні.

І Старостіна пообіцяла: доки житиме, доти й працюватиме

з тими, кого називають людьми з обмеженими фізичними можливостями. Тоді вона була ще абсолютно здоровою й не знала, що сама матиме цей статус і буде прив'язана спочатку до милиць, а потім – до інвалідного візка.

– Звісно, спочатку було надважко. Нас не сприймали як спортсменів узагалі. Але завдяки високим результатам, волі до перемоги цих особливих дітей ми від «групи здоров'я» дійшли до п'єдесталу пошани Паралімпійських ігор.

Уперше ми потрапили на такі змагання 2000-го. Вони відбувалися в Сідней (Австралія), а вже на XI іграх Сергій Колос виборов першу срібну медаль у метанні списа. Те, що трапилося на Паралімпійських іграх у Греції, для мене як тренера було величезною перемогою. Тоді я сама стала інвалідом. Почали руйнуватися суглоби, й мене оперували. На штучний суглоб не мала коштів, тому поставили

Загальний стаж роботи Римми Старостіної – 50 років, 20 із яких вона тренує дітей з обмеженими фізичними можливостями. За цей час її вихованці вибороли 99 медалей чемпіонатів світу й Європи та 6 медалей Паралімпійських ігор.

просто два металеві стрижні. На мене це, зізнатися, подіяло дуже гнітюче. Прийшли якось мої вихованці до мене в лікарню, а я вийшла до них на милицях і сказала: певно, не зможу працювати. А вони разом: «Риммо Федорівно, ми вас чекаємо

й прагнемо тренуватися». Цим повернули мене до роботи, а отже, до життя. Уявляєте? Колись я навчала їх не здаватися, боротися за себе, а тепер вони мені дали урок. Уже в інвалідному візку я заробила звання «Заслужений працівник фізичної

культури і спорту України», «Заслужений тренер України», «Почесний громадянин Луганська». Маю 18 урядових і місцевих нагород, а мої вихованці, крім спортивних, – багато нагород за мужність, волю до перемоги, за країну.

## «Мамо, я зробив це для тебе»

Свого часу ця історія вразила майже всіх. На Паралімпійських іграх у Греції 2004-го вихованець Старостіної Сашко Дорошенко виборов одразу дві медалі, ставши дворазовим чемпіоном. Хлопець був сиротою, переніс дитячий церебральний параліч. Невідомо, як склалася б його доля, якби не Римма Федорівна. Вона взяла Сашку під своє крило не тільки як тренер, а й як мати, забезпечила необхідним (одягом, харчуванням, житлом), сприяла його навчанню в університеті. Проблем було багато, навіть знайти Сашкові взуття 48 розміру. Але хлопець був перспективним, і Римма Федорівна не зважала на труднощі.

На Паралімпіаді в Афінах того року виступали шість вихованців Старостіної. Не поїхати на батьківщину Олімпійських ігор тренер не могла, тож якби черговий раз

їй відмовили, була готова продати власне майно, щоб на ці гроші поїхати до Афін. У неї дотепер зберігається відповідь київських спортивних чиновників про те, що місця в команді паралімпійців для неї немає, бюджет не гумовий тощо. Але після клопотання окремих чиновників питання щодо поїздки таки вирішилося позитивно для Римми Федорівни. До речі, на Паралімпійських іграх вона була єдиним тренером в інвалідному візку. Іноземці носили її чи не на руках, а німці взагалі пропонували переїхати й тренувати їхніх спортсменів. Але Старостіна тільки дякувала за такі пропозиції.

2004-го в метанні диска Сашко тричі побив свій світовий рекорд. Такого прецеденту ні на Паралімпійських, ні на Олімпійських іграх не було. Тому весь стадіон, а це

75 тисяч глядачів, аплодував Сашкові. Римма Старостіна не стала стримувати сліз: адже це її вихованець, творіння її рук! Ось він, її Сашко, стоїть на п'єдесталі, одержує золоту медаль, а от летить до трибуни, де в інвалідному візку сидить його тренер. Він такий стрімкий, що легко долає всі кордони охорони. Підбіг до Римми Федорівни, одягнув на неї свій вінок переможця, потім медаль і сказав: «Мамо, я зробив це для тебе!». Його порив був красномовнішим за будь-які слова. Всі в тому глядацькому секторі піднялися й почали аплодувати. До них приєдналися інші. Весь стадіон. Що є більшою нагородою для тренера?

90% вихованців Римми Старостіної – сироти.

## Система Старостіної

– **Риммо Федорівно, кажуть, що ви досить суворий тренер.**

– Інакше не можна, не буде результату. Я – мама. Я одягну, взу, нагодую, але й поганяю на тренуваннях два рази на день. До того ж із кожним працюю за індивідуальним планом.

– **Витримують усі?**

– Ще жодного не відрахувала. Навантаження збалансовані, залежно від самопочуття. За всі ці роки не було травм, хоча переважно мої спортсмени мають ДЦП. Оксана Кречуняк, чемпіонка Паралімпійських ігор, бігла 200-метровку й упала майже перед фінішем. Уявляєте образу? Однак встала й дійшла. Стадіон їй аплодував. А потім вона виграла 100-метровку й довела, що найсильніша в світі. Сашко Олексієнко, металник ядра, довго йшов до перемоги й завдяки своїй завзятості 2014-го на чемпіонаті Європи у Великій Британії виграв «золото». Оксана Головащенко першою привезла до Луганська медаль чемпіонату світу з легкої атлетики серед спортсменів-інвалідів.

– **На жаль, у нас плутають два поняття – людина з обмеженими фізичними можливостями й хворий інвалід. Зазвичай інвалідів прийнято вважати неповноцінними, але ваші вихованці такі стереотипи спростовують.**

– Один мій спортсмен з відзнакою закінчив школу в провінції й вирішив вступати на фінансовий факультет університету. Однак у ВНЗ

такого студента мати не бажали й улаштували йому «прискіпливе» тестування. Після двох годин такої співбесіди вже Владик тестував викладачів. Згодом вигравав на всіх предметних олімпіадах. І в спорті досяг результатів. Інша моя вихованка не тільки займалася спортом, а й чудово малювала. Божий дар. У неї вже було дві персональні виставки. Таких не завантажую спортом. Їхне майбутнє пов'язане з іншою професією. Тому намагаюся більше працювати в напрямі реабілітації.

– **Кажуть, що ДЦП можна вилікувати. Справді так?**

– Все це казки! Але поліпшити стан реально. Дві мої вихованки, які стали чемпіонками, мали вади рук через ДЦП. Але в мене на тренуваннях багато різних допоміжних засобів: гумові бинти, розтяжки, тенісні м'ячі, шланги, за допомогою яких розробляємо м'язи. Фізичний стан поліпшується. Однак головне – правильно побудувати тренування, тому що під час гри діти забувають про свої фізичні вади. Й одного разу вони такі зловлять м'яч рукою, котра не рухалася. Щоправда, не відразу, а через рік-другий. Одна дівчинка раніше не могла навіть сама підвестися, а сьогодні в'яже, готує їжу, вийшла заміж, народи-

Спорт батьки дітей-інвалідів не сприймають доти, доки їхня дитина не вибере свою першу нагороду.

ла дітей. А допоміг спорт, характер, чітко визначена мета. Іншого мого вихованця мама водила за руку. Через три роки він пробіг свої 60 метрів, а потім став третім в Україні в паралімпійському спорті.

– **Чи існує система Старостіної?**

– Безперечно. Але патенту в мене немає. Не ставлю такої мети, своїми напрацюваннями охоче з усіма ділюся. Так треба. Що більше людей займатиметься з тими, у кого обмежені фізичні можливості, то менше буде розчарованих у житті, більше тих, хто не здався долі. Адже я не тільки тренер. Наразі через бойові дії ми евакуювалися до Кременної. Тут я збираю відомості про те, скільки інвалідів у цьому районі віком від 15 до 25 років. З усіма зустрінуся. Сказала місцевому керівництву: зберу дітей разом із батьками, роздам їм матеріали з різними вправами. З досвіду знаю, що про спорт відразу казати не треба. Йтиметься насамперед про реабілітацію. Спорт батьки дітей-інвалідів не сприймають доти, доки їхня дитина не вибере свою першу нагороду. Тож на семінарах ми разом з вихованцями демонструємо вправи, ознайомлюємо з методиками. І батьки починають удома займатися з дітьми. Хто захоче, потім приходять до дитячої спортивної школи. А там для таких вихованців у мене є своєрідні сходи: вийшло – пішов у великий спорт, не вийшло – хоча б оздоровився. Ми даємо надію й мету.

## Спортінвентар довелося ховати у футболки

Воєнні дії на Донбасі змінили долі багатьох людей. Одні зламалися від особистої драми й безвиході, інших горе тільки загартувало, а хтось зберіг самовладання й швидко зорієнтувався в ситуації, швидко знайшов правильне рішення. Старостіна належить до останніх. Коли Луганськ «застогнав» від потужних обстрілів і жити тут стало небезпечно, Римма Федорівна збрала своїх вихованців і виїхала з ними до Кременної, що на півночі Луганщини. Зробити це було доволі складно: скрізь блокпости, багато замінованих територій.

– Та нам вдалося, – розповідає Римма Федорівна. – На блокпостах пропускали – бачили, що їдуть інваліди. На базі в Кременній створено чудові умови для тренувань: є тирсове поле висотою півметра, де ми метаемо ядра. Стадіон розташований у лісі, сектор для ядра – між сосен. Поле зелене, і нам дозволяють по ньому бігати. Є тренажерна зала, лазня, будується басейн. А в Луганську тоді не було ні світла, ні води. Манеж розбили. На полі для метання стадіону «Авангард» із землі стирчала бомба. Власне, поля не було. У моїх спортсменів забрали навіть спеціалізовану машину з підйомником. Я дуже турбувалася за спортінвентар, який довелося залишити в Луган-

ську. Особливо за ядра, списи й диски. Тому через певний час вирішила поїхати й забрати. Але як провезти через блокпости? Вдалася до хитрощів: ядра й диски загорнула у свої футболки й плаття. Коли оглядали речі, то звертали увагу на одяг у моїх сумках, а не на їхню вагу. Тож деякий інвентар змогла вивезти.

До чемпіонату Європи з легкої атлетики серед спортсменів з обмеженими можливостями вихованці Старостіної минулого літа готувалися на базі в Євпаторії. З Великої Британії вони привезли шість медалей – три «золота» і три «бронзи», тим самим підтвердивши свій бійцівський характер і силу духу. Однак після чемпіонату гостро постало питання: куди тепер вертатися? До Луганська? Виключено. Тимчасово можна було б пожити, скажімо, в Києві. Але й це не варіант. Хоча й важко було прийняти таке рішення, Старостіна звернулася до спортивних керівників областей України із проханням дати притулок її чемпіонам, щоб вони могли повноцінно тренуватися. На певний час. У зимовий період. Сашко Олексієнко, наприклад, метає диск зі стільця, але спортивна зала у Кременній не пристосована для проведення таких

тренувань. Тому він нині тренується в Запоріжжі, Микола Жабняк – у Житомирі, Вікторія Ясевич – в Артемівську. До літа вони всі мають зібратися на спортивній базі в Кременній. Наразі з Риммою Старостіною тут живуть і тренуються дванадцять спортсменів. Тренер готує своїх вихованців до чемпіонатів України й світу.

– На світовому чемпіонаті ми повинні завоювати ліцензії для участі в Паралімпійських іграх, які відбудуться 2016-го, – пояснює Римма Федорівна. – Зазвичай на змагання їде до п'яти моїх спортсменів, і нині я роблю все, щоб зберегти команду. Ну, звісно, й вибороти медалі. Так, ми люди з обмеженими можливостями, але моя команда довела, що може дійти до паралімпійських п'єдесталів. Таке завдання мого життя, і доки житиму, доти це доводитиму.

Фото автора.

Коли Луганськ «застогнав» від потужних обстрілів і жити тут стало небезпечно, Римма Федорівна збрала своїх вихованців і виїхала з ними до Кременної.

## Тріумф дефлімпійців



Виступ національної дефлімпійської збірної України, яка брала участь у XVIII зимових Дефлімпійських іграх, що відбулися в Ханти-Мансійську, можна вважати тріумфальним. Наші спортсмени виграли 8 нагород – 5 срібних медалей і 3 бронзові.

Українці перевершили свій результат на попередніх Іграх-2007 у Солт-Лейк-Сіті (США), де вибороли 7 медалей – 3 срібні та 4 бронзові.

За підсумками зимової Дефлімпіади-2015 збірної України увійшла до першої десятки загальнокомандного заліку серед 27 країн-учасниць, а за кількістю завойованих медалей посіла третє місце разом із командою США.

Найкращим із наших лижників став Андрій Андрішин, який завоював 4 срібні нагороди: у скіатроні, естафеті, командному спринті та масовому старті.

Чудово виступив новачок нашої збірної. В активі дебютанта Павла Мандзюка з Київщини по одній срібній нагороді в спринті та естафеті, а також «бронза» в скіатлоні. Киянин Володимир Пишняк став срібним призером в естафеті та командному спринті, а також бронзовим призером – у спринті. А його двоюрідна сестра Аліса Пишняк виборола бронзову нагороду в лижному спринті.

Як відомо, українська команда не брала участі в урочистостях, присвячених відкриттю ігор, а під час нагороджень спортсмени закривали медалі руками. Таким чином вони демонстрували свою незгоду з військовими діями Росії проти України.

Сергій ДУБРОВІН.

23-24 травня 2015 року Палац Спорту  
XIII МІЖНАРОДНИЙ ТУРНІР ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ  
ОРГАНІЗАТОР ОЛІМПІЙСЬКА ЧЕМПІОНКА СТЕЛА ЗАХАРОВА

**UKRAINE NATION  
CUP**

ЗА ПІДТРИМКИ: МІНІСТЕРСТВА МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ,  
КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ДЕЯРЖАВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ,  
УКРАЇНСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ГІМНАСТИКИ

**ВХІД ВІЛЬНИЙ**

www.stellazakharova.com.ua

Офіційний партнер турніру  
**BEYOND**

Головний спонсор турніру  
**Free Time**

Спонсор турніру  
**КУРЕНИ**

Спонсор турніру  
**ВОЛЯ**

Спонсор турніру  
**KIRSCHER**

Спонсор турніру  
**БОРИС**

Спонсор турніру  
**McDonald's**

Спонсор турніру  
**KLEYNOD**

Спонсор турніру  
**КРИВИЦЯ**

Спонсор турніру  
**Чайні**

Спонсор турніру  
**Ханзаїр**

Спонсор турніру  
**Амарице**

Генеральний рідко-партнер  
**ера fm**

Ексклюзивний друкований партнер  
**ТАЙНІ ЗВЕЗДИ**

Спонсор турніру  
**КІЇВ**

Спонсор турніру  
**PERSHYY**

Спонсор турніру  
**Віче**

Спонсор турніру  
**ASSAMBAJA**

Спонсор турніру  
**Хрещатик**

Спонсор турніру  
**OBOROZHEVATEL**

Спонсор турніру  
**la femme**

Спонсор турніру  
**IVONA**

Спонсор турніру  
**iPress**

Спонсор турніру  
**СОНЕЦЬ**