**Лучшие работы творческого конкурса «Живу мечтой»**

**Учимся быть сильными**

*Автор: Надежда Сурина*

**36-летняя Луиза Пешхоева - чемпионка России по жиму лёжа. Девушка не видит одним глазом, но это не помешало ей получить медицинское образование по специальности массажист, путешествовать по России в ходе соревнований, на которых она за все время своей спортивной карьеры завоевала уже больше ста медалей. В интервью она поделилась своей историей, мечтами и страхами.**

**-Луиза, расскажите, как вы пришли в спорт?**

- Меня нашла мой тренер, Наталья Зайцева, когда мне было 20 лет. Она меня всему научила, благодаря ей я стала чемпионкой России.

-**Как отнеслись родители к тому, что вы начали заниматься спортом?**

-Они сначала боялись, потому что много соревнований выездных, а я до этого нигде не была, тем более без них, с тренером. И им, и мне было страшно, что я оторвалась от дома. Я всегда очень скучала, хотелось поскорее к маме вернуться. Но, с другой стороны, у меня было очень много новых впечатлений: впервые побывала на море в Сочи, на природе. Тогда спрашивала себя: *«А где это все было раньше? Почему я пробую это только сейчас?»*

-**А до 20 лет занимались чем-то?**

-Нет. Мама возила меня по врачам, кроме больниц я в те годы вообще ничего не видела: делали лазер, поддерживали зрение на втором глазу, до 18 лет даже летали регулярно в московские клиники. Сейчас из-за того что провела в больницах все детство, не очень их люблю, но продолжаю поддерживать здоровье. Недавно в Тюмени мне делали шунтирование мозга: понижали давление, возникшее из-за гидроцефалии, которую я чуть-чуть запустила. До этого в Ханты-Мансийске делали операцию на глаукому. Когда-то мне даже хотели вставить искусственный глаз вместо того, который не видит, но я отказалась: страшно, что организм не примет его, а с пиратской повязкой потом ходить не хочется (смеётся).

- **Вы с рождения не видите одним глазом? Или это приобретённое?**

- С рождения. Во время родов что-то случилось, не знаю точно что, может быть, инфекция попала.

**- А второй глаз раньше видел лучше?**

- Не знаю, наверное, да. Раньше я видела с первой парты, а сейчас уже нет. Хотя, может быть, это из-за мела или ещё чего-то.

- **Как проходили школьные годы? Не было ли каких-то трудностей?**

- У меня вообще по жизни *никаких трудностей никогда не было*, все легко, позитивно. Может быть, *это я такой оптимист* (смеётся)…Я училась в обычной школе со здоровыми детьми, все было хорошо, мне, наоборот, всегда помогали, если я чего-то не понимала. Я и на тренировки сейчас люблю ходить со здоровыми, потому что только так результат идет, хочется дотянуться до них, потому что *я ничем не хуже*… Наверное, мне повезло, что я ходила в обычную школу, привыкла быть наравне со всеми. А *те, кто себя жалеет, никогда не придут в спорт.*

- **Какая у вас самая большая жизненная цель? Хочется ли чего-то добиться, например, к старости?**

- Старость? Я вообще её не вижу (смеётся). Может быть, потому что *мне всего только 36, я пока вся в движухе*. У меня даже в гороскопе как-то было написано: «Сначала козероги болеют, а с возрастом молодеют».

- **Вы верите в гороскопы?**

- Да! Обожаю, это моя слабость. Мне интересно, люблю находить совпадения того, что там написано, со своей жизнью.

-**Ну, тогда не про старость. Какие есть цели и мечты на ближайшее будущее?**

- Хочу поехать на чемпионат мира!

-**А если говорить не о спорте? Есть какая-то не спортивная мечта?**

- Хочу полетать на самолёте, который делает трюки и прыгнуть с парашютом, заняться дайвингом. *Люблю адреналин, экстрим, драйв*.

-**Не страшно?**

- Вообще ни сколько.

- **Есть ли что-то, чего вы боитесь?**

*- Ничего не боюсь.* Единственное, что есть - страх того, что я проснусь и ничего не увижу. В детстве очень боялась, а сейчас пытаюсь не думать об этом. Я в спорте, с друзьями, занимаюсь любимым делом — это отвлекает.

Луиза, наверное, одна из самых позитивных и оптимистичных людей, которых я встречала. Она очень сильная, гораздо сильнее меня и морально, и физически. То, что меня останавливает, - для неё является стимулом. Там, где я испытываю к себе жалость, - она не видит проблемы. Она из тех людей, которые вдохновляют. Из тех, кто *учит нас быть сильными.*

**В метре от мечты**

*Автор: Эвелина Тимирбаева*

История Никиты Дубенчука начинается совершенно неожиданно. Его лучший друг занимался греко-римской борьбой, предложил пойти с ним, посмотреть на тренировку, однако все пошло не по плану, и, вместо простого созерцания процесса, у нашего героя случилась судьбоносная встреча со своим первым тренером – Сергеем Хрестьяновичем Гикстом.

Тренер заметил на трибунах юного паренька, который будучи в детском саду посещал его занятия по ЛФК. Теперь же Сергей Хрестьянович начал тренировать людей с инвалидностью и предложил Никите попробовать себя в адаптивном спорте.

Так наш герой оказался вовлеченным в легкую атлетику. В спортзале он загорелся мечтой о спортивном будущем, благодаря этому начал упорно тренироваться. «Какой моряк не мечтает стать капитаном?» - так и любой паралимпиец желает стать чемпионом. С этим девизом Никита продолжает до сих пор двигаться к своей цели.

Началось все с 2013 года, когда спортсмен собрал целую коллекцию наград на первенстве России в Чебоксарах: завоевал золото и серебро в трековых дистанциях на 100 и 200 метров соответственно, стал вторым в метании копья и первым в метании диска. А это только начало! Уже через два года он побывает в Нидерландах и станет трехкратным чемпионом первенства мира: в толкании ядра, метании копья и диска.

В настоящее время Никита Дубенчук находится на третьем месте международного рейтинга в толкании ядра класса F34. Его лучший результат: 11 метров 43 сантиметра. Можно сказать, что отчасти его мечта уже исполнена, однако сейчас расслабляться рано, ведь в октябре Никита хочет улучшить свой рекорд на «Летних играх паралимпийцев «Мы вместе.Спорт», которые пройдут на олимпийских объектах в Сочи.

*Несмотря на то, что все силы легкоатлета сейчас сосредоточены на спортивных показателях, молодой человек мечтает о семье, собственном уютном гнездышке. Сердце юноши неожиданно оказалось в руках Аллы, девушки из частного логопедического центра. Это стало уже второй случайной, но чрезвычайно важной встречей в жизни Никиты. Их познакомили друзья, их долгое время связывали теплые дружеские отношения. Все изменило одно поздравление Аллы, направленное в адрес Никиты. С того момента молодые решили не расставаться. После завершения Игр ребята сыграют свадьбу, как признается сам спортсмен: «Попаду сразу с корабля на бал».*

Сейчас жизнь Никиты наполнена разными событиями: тренировочный процесс, включающий частые переезды на сборы и соревнования, подготовка к свадьбе. Всего, что есть в его жизни, он достиг сам, а это значит, что ограниченность физических способностей не может разучить людей мечтать и ставить перед собой большие цели. Мечтайте, творите, вдохновляйте, все в ваших руках!

**«После того, как мы окончательно потеряли из виду цель,**

**мы удвоили свои усилия»**

*Автор: Елизавета Петрова*

У каждого из нас есть мечта. Это сокровенное желание, которые испытывал каждый человек. Своей историей и мечтой поделилась с нами Светлана Байгурова - рекордсменка, многократная победительница и призер чемпионатов России по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Девушка выступает в классе F56.

Светлана поздно пришла в спорт – в возрасте 23 лет, когда только открылся в Сургуте легкоатлетический манеж Центра адаптивного спорта. Светлане написал преподаватель из университета: «Приди в центр на экскурсию». Девушка так и поступила. Оснащение спортивного учреждения произвело на нее хорошее впечатление, поэтому будущая спортсменка сразу же записалась на тренировки и начала регулярно посещать зал. До этого, она долго и упорно занималась реабилитацией. Случилось все неожиданно, в 14 лет Светлану парализовало, но причину врачи не смогли выявить. Так, на плечи девочки-подростка легла сложная задача по восстановлению двигательной активности. Поддержку Светлане в то время оказали родители и брат.

В зале адаптивной физкультуры девушка встретила своего нынешнего тренера – Игоря Додонова, именно он предложил попробовать себя в легкой атлетике. Светлана долго отказывалась заниматься на профессиональном уровне, но под натиском уговоров решила попробовать. О своих первых соревнования, спортсменка вспоминает с улыбкой:

*«Помню это была окружная Параспартакиада. Судьи изменили расписание. Мне сообщили об этом поздно. Хорошо, что со мной приехал папа, вместе с ним буквально вылетели из дома, и, выходя из машины у стадиона, я села на станок, даже испугаться не успела, в итоге стала первой».*

Основное направление рекордсменки – метание диска и толкание ядра, она многократно поднималась на пьедестал почета на всероссийских соревнованиях по этим дисциплинам. Помимо спорта Светлана работает в пенсионном фонде, а в свободное время любит читать книги: романы, антиутопии.

Уже сейчас спортсменка усиленно готовится к соревнованиям «Летним играм паралимпийцев «Мы вместе.Спорт»», которые пройдут в Сочи в октябре.

Её главная мечта – попасть в состав сборной России и поехать на паралимпиаду. Хочется пожелать Светлане новых побед, и, конечно же, звания чемпионки Паралимпийских игр!