**Реферат на тему:**

«Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов »

Владимир, 2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| Введение………………………………………………………………….... | 3 |
| 1. Паралимпийский спорт в России
 | 4 |
| 1. Паралимпийские виды спорта
 | 7 |
| 1. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении
 | 19 |
| Заключение………………………………………………………………… | 23 |
| Список литературы………………………………………………………... | 24 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Образ жизни – это типичные и существенные в сложившихся социально-

экономических условиях формы жизнедеятельности человека. Здоровый образ

жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной,

бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной

мере реализовать свой творческий потенциал.

ЗОЖ – ценная, логически взаимосвязанная, продуманная и

спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по

принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные

результаты в сохранении и укреплении его здоровья. ЗОЖ создает наилучшие

условия для нормального течения физиологических и психических процессов,

что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает

продолжительность активной жизни.

Главными бедами современного человека являются большое количество

стрессов, физической нагрузкой, вредными привычками, разлад с естественным

биоритмами организма, связанный с характером труда либо с неправильным

образом жизни; нерациональное питание, неправильный режим сна.

Образ жизни – это типичные и существенные в сложившихся социально-

экономических условиях формы жизнедеятельности человека. Здоровый образ

жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной,

бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной

мере реализовать свой творческий потенциал.

ЗОЖ – ценная, логически взаимосвязанная, продуманная и

спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по

принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные

результаты в сохранении и укреплении его здоровья. ЗОЖ создает наилучшие

условия для нормального течения физиологических и психических процессов,

что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает

продолжительность активной жизни.

Главными бедами современного человека являются большое количество

стрессов, физической нагрузкой, вредными привычками, разлад с естественным

биоритмами организма, связанный с характером труда либо с неправильным

образом жизни; нерациональное питание, неправильный режим сна.

Образ жизни – это типичные и существенные в сложившихся социально-

экономических условиях формы жизнедеятельности человека. Здоровый образ

жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной,

бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной

мере реализовать свой творческий потенциал.

ЗОЖ – ценная, логически взаимосвязанная, продуманная и

спланированная система поведения человека, которую он осуществляет не по

принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные

результаты в сохранении и укреплении его здоровья. ЗОЖ создает наилучшие

условия для нормального течения физиологических и психических процессов,

что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает

продолжительность активной жизни.

Главными бедами современного человека являются большое количество

стрессов, физической нагрузкой, вредными привычками, разлад с естественным

биоритмами организма, связанный с характером труда либо с неправильным

образом жизни; нерациональное питание, неправильный режим сна.

**Актуальность исследования**. Последние события в мире спорта показали, что наша паралимпийская сборная является самой сильной в мире. На последних паралимпийских играх нашим спортсменам не было равных. К тому же надо отметить, что в последние десятилетия отношение к инвалидам в России стало заметно меняться в лучшую сторону. Этой категории граждан уделяется всё больше внимания со стороны общества и государства, чтобы постепенно обеспечить им достойный уровень жизни и равные со всеми возможности. В том числе активно развивается адаптивный спорт. В последние годы значительно выросло количество спортивных и спортивно-массовых мероприятий, в которых активное участие принимают спортсмены-инвалиды, демонстрируя порой просто фантастические результаты. Это связано с тем, что постепенно у инвалидов появляется всё больше возможностей реализовать свой потенциал в области спорта, перечень видов спорта, доступных для них постоянно расширяется.

Уже сейчас в России паралимпийским спортом занимается более 200 тысяч человек. Только за последнее время создано более 1200 спортивно-оздоровительных клубов, предназначенных для лиц с ограниченной двигательной активностью (а ещё несколько лет назад их было меньше 200). Более того, для спортсменов-паралимпийцев ежегодно утверждается единый календарный план соревнований (для всех категорий инвалидов).

 В немалой степени успешному выступлению наших паралимпийцев способствует внедрение новейших методик тренировок и международный опыт. Да и в самой России появляется всё больше пособий для будущих специалистов в области адаптивной физической культуры и реабилитологии. Защищаются диссертации по данной тематике.

1. **ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ В РОССИИ**

В России более десяти миллионов инвалидов и не все они пассивны, очень многие нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий именно средствами физкультуры и спорта.

Паралимпийское движение в России существует более 15 лет. В нашей стране действует Паралимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России.

На сегодняшний день в России 688 физкультурно-спортивных клубов инвалидов, в которых адаптивной физической культурой занимается и более 95,8 тысяч человек, созданы восемь детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ инвалидов (ДЮСОШИ).

Наиболее активно развиваются адаптивная физкультура и спорт в республиках Башкирия, Татария, Коми; Красноярском крае, Волгоградской, Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской, Свердловской, Челябинской областях; городах Москве и Санкт-Петербурге.

Российские спортсмены участвуют в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Паралимпийских Играх. В 1988 году Россия впервые приняла участие в Паралимпийских играх в Сеуле. На Х Паралимпийских играх в Атланте в 1996 году команда России завоевала 27 медалей, в том числе девять золотых, семь серебряных и 11 бронзовых и заняла 16-е место. Всего завоевали медали (с учетом командных видов) 52 спортсмена-инвалида из 13 регионов России.

Выступление сборных команд России на XI Паралимпийских играх 2000 года в г. Сиднее (Австралия) показало некоторый прогресс в подготовке спортсменов-инвалидов к соревнованиям самого высокого ранга. Спортивная делегация России, представленная 90 спортсменами, завоевала 35 медалей, в том числе 12 золотых, 11 серебряных и 12 бронзовых наград, выступая в десяти видах программы из 20, и заняла 14-е общекомандное место.

Возрастной диапазон российских спортсменов на Паралимпийских играх в Сиднее колебался от 17 до 53 лет. В настоящее время происходит значительное «омоложение» состава, которое связано с интенсивным обновлением большинства сборных команд России в период 2003-2004 гг.

На зимних Паралимпийских играх в Солт-Лейк-Сити в 2002 году россияне завоевали семь золотых, девять серебряных и пять бронзовых медалей. Чемпионами мира по футболу стала сборная России.

В марте 2003 года вышло распоряжение Президента Российской Федерации о подготовке к Олимпийским играм 2004 года в Афинах и зимним Играм 2006 года в Турине, в которое впервые были включены вопросы подготовки и к Паралимпийским играм.

Паралимпийские игры 2004 года в Афинах были пятыми по счету летними Играми, в которых участвовали россияне-113 спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и нарушением зрения по десяти видам спорта:

* легкая атлетика – 23 чел.;
* плавание – 17 чел.;
* футбол – 14 чел.;
* дзюдо – 13 чел.;
* волейбол (муж.) – 14 чел.;
* пулевая стрельба – 8 чел.;
* пауэрлифтинг – 11 чел.;
* настольный теннис – 6 чел.;
* конный спорт – 6 чел.;
* теннис - 1 чел.

В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается возрастание роли государства. Это проявляется, прежде всего, в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями; финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов; формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов.

Финансирование участия российских спортсменов-инвалидов в официальных международных соревнованиях, включая Паралимпийские и Сурдолимпийские игры, увеличилось с 1998 года более чем в 10 раз. Объем финансирования всероссийских спортивных мероприятий среди инвалидов за пять лет вырос с 8 до 60 млн. рублей.

Ежегодно в Едином календарном плане всероссийских и международных соревнований предусматривается раздел, в который входит около 100 всероссийских и 60 международных спортивных мероприятий среди спортсменов с нарушением слуха, зрения, интеллекта, с поражением опорно-двигательного аппарата.

Приоритетным для Госкомспорта России является решение вопроса о приравнивании статуса инвалидов-спортсменов к статусу здоровых спортсменов, статуса паралимпийцев – к статусу олимпийцев.

Начиная с 2000 года спортсменам-победителям и призерам Паралимпийских игр, а с 2003 года – победителям и призерам Сурдоолимпийских игр и тренерам, осуществлявшим их подготовку, выделяются денежные вознаграждения.

Совместно с Паралимпийским и Сурдоолимпийским комитетами России подготовлены списки ведущих инвалидов-спортсменов кандидатов на президентские стипендии. 4 декабря 2003 года вышел Указ президента РФ об учреждении стипендий спортсменам-инвалидам, являющимся членами сборных команд России по параолимпийским и сурдоолимпийским видам спорта. Указом предусматривается установить до 100 стипендий ежегодно для спортсменов-инвалидов – членов сборных команд России по параолимпийским и сурдоолимпийским видам спорта в размере 15 тысяч рублей.

1. **ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА**

*Летние виды спорта*

* ·Академическая гребля;
* ·Баскетбол на колясках;
* ·Бочче;
* Велосипедный спорт;
* Выездка;
* Голбол;
* Гребля на байдарках (эта игра для инвалидов будет включeна в программу игр с 2016 года);
* ·Дзюдо;
* ·Лёгкая атлетика;
* ·Настольный теннис;
* ·Паратриатлон;
* ·Парусный спорт;
* ·Плавание;
* ·Пулевая стрельба;
* ·Регби на колясках;
* ·Сидячий волейбол;
* ·Стрельба из лука;
* ·Теннис на колясках;
* ·Тяжёлая атлетика;
* ·Фехтование на колясках;
* ·Футбол 5х5;
* ·Футбол 7х7.

*Зимние виды спорта*

* ·Горные лыжи (включает слалом, гигантский слалом, суперкомбинацию, скоростной спуск, пара-сноуборд);
* ·Кёрлинг на колясках;
* ·Лыжные гонки;
* ·Биатлон;
* ·Следж-хоккей.

Из представленных, только девять летних и два зимних вида спорта подходят для участия людей с нарушением зрительного аппарата.

Летние виды спорта в Паралимпийских играх, в которых могут участвовать люди с нарушением зрения

*Адаптивная гребля*. Гребля является самым молодым видом спорта на Паралимпийских играх. Соревнования по гребле были представлены в Паралимпийской программе в 2005 году, и будут впервые были проведены на Паралимпийских Играх 2008 года в Пекине.

Адаптивная гребля, или просто гребля – это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленными правилами. Термин «адаптивная» подразумевает то, что соответствующее оборудование «адаптировано» для спортсменов, а не сам вид спорта «адаптирован» для спортсменов. Международная Федерация Гребли (FISA) – основной регулирующий орган. В соревнованиях принимают участие как мужчины, так и женщины. Классификация включает в себя четыре класса лодок: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x. Классы LTA4+ и TA2x – это смешанные (мужчины и женщины) лодки. Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов (несмотря на то, что класс LTA4+ соревновались на дистанциях свыше 2000 метров до Чемпионата Мира по гребле 2005 года).

Гребцы с нарушением зрения могут участвовать в соревнованиях класса LTA4+. При этом команды флажками должны будут озвучиваться. При этом контрольной комиссии предписано уделять особое внимание безопасности гребцов с нарушениями зрения.

*Велосипедный спорт*. Велосипедный спорт представляет собой один из новейших соревнований в истории паралимпизма. Первые соревнования прошли в начале восьмидесятых годов. В этих состязаниях по велосипедному спорту приняли участие спортсмены с нарушениями зрения. Данный вид соревнований полюбился в Паралимпийских Играх. Уже в 1984 году на международных играх инвалидов данный вид соревнований прошел среди спортсменов ампутантов. А уже в Барселоне на играх в соревнованиях по велосипедному спорту прошли состязания велосипедистов всех трех групп на специальной дорожке и также на трассе.

Обычно такие соревнования проводятся как в индивидуальном, так и в групповом зачете. В групповом зачете принимают участие три велосипедиста от одной страны. Для спортсменов-инвалидов с нарушениями зрения используются специальные велосипеды в паре с видящим товарищем по команде. Они так же могут участвовать в гонках на трассе. А вот ампутанты и велосипедисты с нарушениями моторной деятельности принимают участие в индивидуальных состязаниях. Для этого так же используются специально оборудованные велосипеды.

Велосипедный спорт характеризуется, как перемещение по земле для которого используются транспортные средства, движимых мускульной силой человека. Данный вид спорта включает в себя гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк. Так же существуют соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах - велополо и велобол. Основной целью в данном состязании является наиболее быстрое преодоление дистанции. Велосипедный вид спорта находится под управлением Международного союза велосипедистов. Этот союз, следящий за велосипедным спортом, находится в Швейцарии. А вот в России точно такие же функции выполняет такая организация, как Федерация велосипедного спорта России.

*Выездка*. В конных соревнованиях могут принять участие инвалиды различных групп: инвалиды-паралитики, ампутанты, слепые и с нарушениями зрения, умственно отсталые и многие другие, главное желание. Конные состязания проходят в индивидуальном зачете, а также бывает и групповой. В данном мероприятии игроки должны продемонстрировать судьям свои навыки в прохождении небольшого отрезка, на нем чередуются темп и направление движения. На Паралимпийских Играх спортсменов группируют согласно отдельной классификации и уже внутри выделенных групп определяются победители, которые смогли продемонстрировать наилучшие результаты.

В этих индивидуальных соревнованиях спортсмены демонстрируют свое мастерство в двух видах верховой езды – это обязательная программа и кюр. В обязательную программу входят тесты, которые были специально отобраны и утверждены правилами. Кюр – это вольный стиль, он представляет собой индивидуально подготовленный хореографический спектакль под музыку, включающий предписанные правилами движения.

Во время проведения командного зачета свои способности демонстрируют команды по три-четыре человека, к тому же один из участников команды должен меть квалификационный уровень 1 или 2. Результат в командном зачете определяется суммой трех лучших выступлений в тесте. Если же команда состоит из четырех человек, то выступление с наименьшим количеством баллов не берется в расчет.

Главным в этом состязании является индивидуальность. Данной мероприятие приносит ощущение полноты жизни людям, ограниченным в физическом смысле. Самое главное, чтобы лошадь и человек тонко чувствовали друг друга, были единым целым. Именно тогда выступления получается превосходным. Российские спортсмены впервые смогли принять участие в этом состязании в 1999 году на Чемпионате мира в Дании.

*Голбол*. Голбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды. Основной задачей обеих команд является забрасывание мяча со встроенным колокольчиком в ворота противника.

Данный вид спорта был открыт в 1946 году, а основной целью его создания стали гуманные побуждения помочь реабилитации ветеранов Второй Мировой Войны, а именно, инвалидов по зрению. Голбол входит в состав программы Паралимпийских игр. Свой дебют этот вид спорта совершил в 1976 году в городе Торонто, а в официальной программе он появился лишь в 1980 году. В 1978 году был организован первый в мире официальный чемпионат мира.

Голбол является адаптивной командной игрой, которая некоторым образом напоминает футбол. Цель создания игры действительно была достигнута, так как игроки достаточно быстро могли приспосабливаться к своему не столь радостному положению. Новая игра постепенно начала завоевывать все больше и больше поклонников, она приобрела статус интересной и азартной игры и вскоре практически полностью потеряла свое чисто терапевтическое значение. Сейчас, голбол – это настоящее увлечение тысяч слабовидящих и слепых людей по всему миру.

В Россию данный вид спорта попал лишь в 60-х годах прошлого века. Тогда в школах-интернатах для незрячих или слабовидящих людей начали открываться первые секции. Игра полюбилась нашим соотечественникам, и уже вначале 70 годов энтузиасты начали проводить товарищеские матчи между командами.

*Паралимпийское Дзюдо*. Паралимпийские игры могут похвастаться наличием в программе такого вида спорта как дзюдо. Оно, правда, немного отличается от дзюдо, входящего в программу Олимпийских игр. Главное отличие - это текстуры на матах, они сделаны для того, чтобы указывать область соревнования и зоны проведения его. Спортсмены-паралимпийцы борется между собой за главной приз, который представляет собой золотую медаль. Текстура матов – это единственное отличие между традиционными и паралимпийскими, а вот правила игры идентично правилам Международной Федерации Дзюдо. В Паралимпийские Игры дзюдо вошло в 1988 году. А уже через четыре года на играх в Барселоне принимало участие 53 спортсмена-инвалида, которые представляли 16 стран мира.

В переводе с японского языка «дзюдо» означает «мягкий путь». Данный вид спорта сочетает в себе как духовное, так и физическое начала. Именно он отражает «мягкое» отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни. С поклона начинается соревнование и к тому же заканчивается. Во время соревнования спортсмен должен продемонстрировать свое уважение сопернику семь раз, к тому же продолжительность каждого поклона составляет около четырех секунд. При поклоне талия сгибается под 30 градусов.

Женщины стали принимать участие в соревнованиях по дзюдо в Паралимпийских играх только с 2004 года. Сейчас данный вид спорта на международном уровне практикуют в 30 странах. Паралимпийский вид дзюдо представляет собой спорт для слепых и слабовидящих спортсменов. Главной особенность спортсмена - это умение балансировать, хорошо чувствовать противника физически и на интуитивном уровне. Спортсмен должен обладать качествами, принадлежащим слепым. Существуют 13 весовых категорий. Дзюдо в Паралимпийских играх находится под управлением Международной Федерации Спорта Слепых.

*Лёгкая атлетика*. Легкая атлетика вошла в программу Паралимпийских игр в 1960 году. К легкой атлетике относится весьма большой спектр различных видов состязаний. В данных соревнованиях могут принимать участие инвалиды практически всех групп, с различными нарушениями здоровья. В качестве спортсменов могут выступать колясочники, протезисты, слепые и т.д. Интересно, что слепые спортсмены участвуют совместно с наводящим. К соревнованиям в категории легкая атлетика можно отнести –трассу, бросок, прыжки, пятиборье и марафон. Состязания между спортсменами проходят в соответствии с функциональными классификациями участников.

Легкая атлетика, характеризуется как совокупность видов спорта, в которые входят: бег, ходьба, прыжки и метания. Она может объединять в себе беговые виды спорта, спортивную ходьбу, технические виды спорта, то есть прыжки и метания, так же многоборья, бег по шоссе и бег по пересечённой местности. Легкая атлетика признано считается одним из основных и наиболее массовых видов спорта.

Обычно упражнения, относящиеся к легкой атлетике, проводятся с целью физической подготовки. К тому же именно их использовали для проведения состязаний еще в далеком прошлом наши предки. Общепринято думать, что история легкой атлетики началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции. Данные соревнования проходили в 776 году до нашей эры. Еще в древности знали толк в соревнованиях, уже тогда многие упражнения имели большую распространенность. Древние люди знали толк в физических упражнения, их пользе и необходимости.

Современная же легкая атлетика начинала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Немного позднее в программу стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а еще позже – прыжки в длину и высоту с разбега. Так постепенно арсенал видов спорта, входящих в легкую атлетику возрастал и укреплялся.

*Плавание.* Первоначально плавание входило в программу физиотерапии и реабилитации инвалидов. А теперь это весьма распространенный вид спорта. В наши дни соревнования по плаванию между инвалидами являются одним из самых интересных и популярных событий Паралимпийских игр. В данном соревновании могут принимать участие инвалиды любой группы функциональных ограничений. Существует только одно единственное условие, оно заключается в том, что нельзя использовать протезы и прочие вспомогательные устройства в состязании.

Плавание представляет собой вид спорта, который заключается в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Есть свои ограничения в данном виде спорта. Например, в подводном положении разрешается проплывать не более 15 м после старта или поворота. Однако в соревновании по плаванию брассом банное ограничение переформулировано иначе. А вот скоростные виды подводного плавания - это уже не плавание, а подводный спорт.

Плавание к тому же является составной частью современного пятиборья – заплыв на 200 метров, триатлона, то есть различные дистанции в открытой воде и частью некоторых прикладных многоборий. Наши предки в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и других странах умели плавать, причем все известные им способы плавания очень напоминают современные кроль и брасс. На тот момент плавные обладало лишь прикладным характером. Оно использовалось во время рыбной ловле, в охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, а также в военном деле. И лишь в Древней Греции плавание стали использовать в качестве средства физического воспитания.

В 1896 году плавание пополнило список соревнований Олимпийских игр, после чего данное состязание проводится постоянно и имеет большую популярность. Несмотря на физически недостатки, спортсмены-инвалиды добились весьма больших успехов в этой области состязаний.

*Тяжелая атлетика*. В Паралимпийских играх данный вид соревнований впервые был включен в программу в 1992 году, проходили соревнования в Барселоне. Тогда впервые 25 различных стран продемонстрировали свои спортивные делегации на тяжелоатлетические состязания. После этого события тяжелая атлетика получила большое распространение в Паралимпийских играх, ее стали включать в программу каждых состязаний. Еще больше представителей стран приняли участие в соревновании данного вида в 1996 году на Играх в Атланте. Сюда прибыло 58 участников из различных стран. Однако заявлено было 68 стран-участников, но десятерых из них подвело финансирование.

Начиная с этого года – 1996, количество заявок на участие в соревнованиях по тяжелой атлетике росло в геометрической прогрессии. Данный вид спорта вызвал большой интерес к себе. Всем хотелось показать себя. Сейчас примерно 109 стран на пяти континентах постоянно принимают участие в паралимпийской тяжелоатлетической программе.

На данный момент в этих соревнованиях могут участвовать все группы инвалидов. Они соревнуются друг с другом в десяти весовых категориях. Причем участие принимают, как мужчины, так и женщины. Впервые соревнование в тяжелой атлетике среди слабого пола было проведено лишь 2000 году на Паралимпийских играх в Сиднее. Суда приехало 48 женщин из различных стран мира. После данного события женщины стали постоянными участницами паралимпийских тяжелоатлетических состязаний.

На данный момент состязание по тяжелой атлетике делится на два упражнения – это рывок и толчок. Рывок – это упражнение, в котором спортсменом осуществляется подъем штанги над головой при помощи одного слитного движения с помоста на полностью выпрямленные руки. Толчок – это упражнение, которое состоит из двух раздельных движений. Одно – это в момент взятия на грудь спортсмен отрывает штангу от помоста и поднимает ее на грудь. Второе – резким движением посылает штангу вверх на прямые руки.

*Футбол 5х5*. Футбол 5х5 представляет собой адаптированную версию традиционного мини-футбола, в который играю слепые или плохо видящие спортсмены (в футболе 7х7 принимают участие люди с заболеванием ДЦП или другими неврологическими заболеваниями). Международная Спортивная Федерация Слепых (IBSA) следит за проведением матчей и осуществляет управление. Сами соревнования предусматривают использование адаптированных правил ФИФА.

Игровая площадка немного меньше стандартной, она имеет небольшие ограждения высотой в один метр. Данный фактор убирает положение «вне игры», и соответственно, выбрасывание мяча из-за боковой линии, что делает игру более динамичной.

Команда состоит из четырех плохо видящих полевых игроков и зрячего вратаря. В запасе может присутствовать пять человек (запасных).

Дабы обеспечить равновесие в самой игре, все полевые игроки надевают специальные повязки, для того, чтобы выровнять уровень видимости у всех присутствующих на поле. Снимать эти маски можно лишь в перерыве игры. Помимо этого, каждая команда может иметь своего гида, который обычно находится за воротами противоположной команды. С помощью голоса он направляет нападающего на ворота соперника. Мяч имеет звуковые эффекты, которые издает во время своего движения, диаметр мяча – 20см. Вратарю разрешается давать команды своим игрокам, но только, когда игра проходит в районе его ворот. Только вратарю разрешается брать мяч в руки.

Штрафные удары предусматривают три возможных нарушения:

* ·нарушения местоположения повязки;
* ·выход вратаря за пределы своей зоны;
* ·чрезмерный физический контакт одного игрока к другому.

Матч состоит из двух половин по 25 минут, и имеет один 10-минутный перерыв. Выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае равного количества голов, победитель, как и в традиционной версии футбола, определяется по пенальти.

*Зимние виды спорта в Паралимпийских играх, в которых могут участвовать люди с нарушением зрения*

*Горные лыжи*. Горные лыжи впервые вошли в зимние Паралимпийские Игры в 1976 году в Швеции. На данный момент в этом виде спорта соревнуются инвалиды более чем из 35 стран. Этот вид спорта похож на традиционные горные лыжи. Здесь так же проводится соревнование по четырем дисциплинам - это скоростной спуск, суппергигант, гигантский слалом и слалом. Спортсмены делятся на классы в зависимости от своих физических ограничений. В горных лыжах могут принимать участие ампутанты, слабовидящие, с ДЦП и ПОДА. В зависимости от класса физического недостатка им выдается специальное оборудование: монолыжи, лыжные или ортопедические средства. Слабовидящие участники ориентируются по голосовым командам лидеров.

Началом развития горнолыжного спорта среди инвалидов считается конец второй Мировой войны. В то время солдаты, которые вернулись с травмами, не оставили желание заниматься любимым делом. В 1948 году были проведены первые курсы для обучения технике катания на горных лыжах для этих самых инвалидов.

Относительно долгое время этим видом спорта могли заниматься инвалиды лишь двух групп – это спортсмены с нарушением опорно двигательного аппарата, при этом они ездили стоя и с нарушением зрения. И лишь в 1970-х годах изобрели монолыжы, которые предоставили возможность заниматься этим видом спорта спортсменам с нарушением ОДА сидя.

Данный транспорт оснащен специальными палками с укороченными лыжами на конце. Их используют для управления и поддержания баланса. И уже в 1976 году в программу Паралимпийских игр вошли соревнования по слалому и гигантскому слалому. А соревнования по скоростному спуску впервые были проведены в 1984 году на Паралимпийских играх в Инсбруке. И лишь в 1994 году добавили ко всему прочему супергигант. А сидячие соревнование спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата на монолыже включили в программу Паралимпиады в Нагано в 1998 году.

*Лыжные гонки*. Лыжные гонки и биатлон относятся к одним из древнейших видов спорта. Они зародились в северной Европе еще давним давно. Теперь этот вид спорта практикуют и на Паралимпийских играх. Здесь проходят состязания между спортсменами в классической и вольной езде. В данном виде спорта существуют как индивидуальные, так и командные зачеты. Расстояние заезда на лыжах колеблется от 2,5 до 20 километров. Приспособление для гонок характеризуется функциональной ограниченностью спортсмена. Это могут быть традиционные лыжи, либо специально оборудованное парой лыж кресло. Слепые спортсмены ездят в связке с лидером.

В программу Паралимпийских игр лыжные гонки и биатлон вошли еще в 1976 году на зимних играх в Швеции. В соревновании приняли участие и мужчины и женщины. Ими был использован кий стиль бега на всех дистанциях. А вот уже в 1984 году в Инсбруке на зимних Паралимпийских играх впервые были проведены состязания по коньковому стилю. С того момента все соревнования подразделяются на две отдельные гонки - это классическая и коньковый стиль. Однако, данная новая методика не была использована в Альбервиле во Франции. Все спортсмены делятся на несколько классов, в зависимости от их физических ограничений. Существуют следующие классы. LW 2-9 - к нему относятся спортсмены с физической неспособностью, к классу LW 10-12 относят сидящих спортсменов, а в класс B 1-3 входят спортсмены со слабым зрением. Медали вручаются спортсменам в каждой категории отдельно на каждой дистанции. Дистанция на биатлон составляет 1,5 километров и включает в себя два огневых рубежа. Так же существует дистанция на 12 километров с четырьмя огневыми рубежами. Спортсменам, относящимся к категории слабовидящих, выдается ружья, оснащенные электронно-акустическими очками.

1. **РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ-ИНВАЛИДЫ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

*Андрей Лебединский.* Андрей Анатольевич Лебединский родился в 1963 году в городе Хабаровск. Так как отец Андрей был заядлым охотником, Андрей уже в раннем возрасте увлекся стрельбой. Первые уроки по стрельбе Андрею преподнес именно его отец, а только после этого маленький мальчик попросил родителей отвести его в секцию пулевой стрельбы. В 15 лет Андрей продемонстрировал уже свои навыки и завоевал звание кандидата в мастера спорта, в 18 лет Андрей заслуженно был удостоен звания Мастер спорта России. После таких ранних успехов юному спортсмену предрекали большое спортивное будущее, но в 1981 году Андрей потерял ногу. Для того что бы полностью восстановится молодому спортсмену необходимо было пройти лечение и реабилитацию. Ему пришлось продать свое снаряжения для пулевой стрельбы, чтобы помочь родителям оплатить расходы на его лечение. После года восстановительных и реабилитационных мероприятий, врачи разрешили вернутся Андрею в спорт. В паралимпийской сборной команде страны Андрей Лебединский дебютировал в 1996 году, именно на Паралимпиаде в Атланте Андрей завоевал три награды, две золотые и одну бронзовую медаль. Сейчас Андрей Анатольевич живет и работает в Хабаровске, тренируя детей в спортивной школе.

*Альберт Бакаев.* Альберт Бакаев родился в столице Южного Урала. Там же, в Челябинске, он начал свои первые шаги в спорте. Ходить в бассейн он начал с семи лет и уже в пятнадцать стал мастером спорта по плаванию. В 1984 году на тренировке он получил серьезную травму позвоночника. Спортсмен оказался парализованным. Все думали, что судьба успешного спортсмена и талантливого студента медицинской академии решена, так как он был прикован к инвалидной коляске. Но Альберт доказал всем, что на этом его жизнь не кончена. Он снова начал тренироваться, участвовать в соревнованиях пловцов с ограниченными возможностями.

На его счету несколько побед в чемпионатах СССР, множество – в первенствах России. Он стал паралимпийским чемпионом 1996 года и обладателем еще нескольких медалей с чемпионатов мира и Европы. Кроме спортивной карьеры, как и многие параолимпийцы России, Альберт занимался общественной деятельностью. В основном у себя, в Челябинской области, но также был и членом Паралимпийского комитета страны. Альберт Бакаев скончался от сердечного приступа в 2009 году.

*Рима Баталова*. Рима Акбердиновна с детства была инвалидом по зрению, но это не помешало ей добиться невероятных высот в спортивной карьере. С детства она занималась легкой атлетикой в секции для людей с нарушениями зрения. Затем окончила техникум по направлению «Физическая культура», в 1996 году получила высшее образование в Уральской академии по той же специальности. Выступать за сборную страны она начала еще в 1988 году, когда состоялась ее первая Паралимпиада в Сеуле. А триумфально завершила карьеру в 2008 году в Пекине, выиграв золото в беге на нескольких дистанциях. Рима Баталова занесена в книгу рекордов Гиннеса как тринадцатикратная чемпионка Паралимпиад и восемнадцатикратная победительница мирового первенства.

*Олеся Владыкина*. Не все паралимпийцы России имеют ограниченные возможности с рождения. Прекрасная девушка Олеся Владыкина родилась абсолютно здоровой, в Москве, в 1988 году. С раннего детства она занималась плаванием в спортивной школе, демонстрируя успехи. Стала мастером спорта. Но после поступления в университет спорт отошел на второй план. В 2008 году с девушкой произошла ужасная трагедия. Она вместе с подругой отдыхала в Таиланде. Их экскурсионный автобус попал в аварию. Подруга погибла на месте, а Олеся получила тяжелейшие травмы, в результате которых девушке ампутировали руку.

*Оксана Савченко*. Многие известные паралимпийцы России имеют несколько государственных наград за свои достижения. Не стала исключением и Оксана Савченко, девушка, которая с детства страдает от нарушения зрения. Оксана родилась на Камчатке. Врачи не заметили никаких особенностей в состоянии ребенка и спокойно выписали маму и малышку из роддома. Тревогу забили родители, когда девочке исполнилось три месяца. У нее были слишком расширены зрачки. Проведя все обследования, офтальмологи поставили диагноз – врожденная глаукома. Благодаря стараниям мамы, Оксана была прооперирована в Москве, но зрение на правом глазу восстановить не удалось. Левый видит, но очень плохо. Из-за состояния здоровья Савченко не рекомендовали заниматься тяжелыми видами спорта, и тогда мама отдала дочь в плавание. Сейчас Оксана является обладательницей трех золотых медалей Пекина и пяти, завоеванных в Лондоне. К тому же она – многократная рекордсменка мира на своих дистанциях. Как и многие паралимпийцы России, Оксана получила диплом о высшем образовании: окончила Башкирский педагогический университет (специальность – физическая культура) и Нефтяной технический университет в Уфе (специальность – пожарная безопасность).

*Алексей Бугаев*. Алексей родился в Красноярске в 1997 году. Он – один из самых молодых спортсменов, входящих в топ «Самые знаменитые параолимпийцы России». Признание парень получил на играх в Сочи, где выиграл золото в слаломе и супер-комбинации (горные лыжи). Алексей родился со страшным диагнозом – врожденная аномалия правой кисти. Родители отдали мальчика в спорт, чтобы он укрепил свое здоровье, нашел друзей и просто адаптировался к жизни. На горных лыжах Алексей с шести лет. В четырнадцать лет он уже попал в паралимпийскую сборную страны. И это приносит ему успехи!

*Михалина Лысова*. Паралимпийцы России, биография которых является примером силы духа, упорства и победы над собой, обычно приходят в спорт с подачи родителей. Михалина попала в лыжную секцию совершенно случайно. Старшая сестра взяла девочку с собой на тренировку, потому что ее просто не с кем было оставить. Михалине тоже захотелось попробовать, но из-за плохого зрения ей приходилось очень туго. Ее первый тренер вспоминает, какой упорный у нее был характер. Ребята не делали ей скидку, а она приспосабливалась соревноваться со здоровыми детьми. Но, конечно, об особых успехах говорить не приходилось. Все изменилось, когда девочка попала в паралимпийскую сборную. Теперь она – трехкратная чемпионка игр в Сочи.

*Алена Кауфман*. Паралимпийцы России, имена и фамилии которых еще малоизвестны, не собираются завершать свою карьеру после первых побед. Так, биатлонистка и лыжница Алена Кауфман, несмотря на недавнее рождение дочери и немаленький список достижений, соревнуется дальше. Алена с детства страдала от диагноза – слабый хватательный рефлекс. Но, поскольку ее родители были действующими спортсменами, девочке не приходилось выбирать. Как только она научилась ходить, Алену поставили на лыжи. Несмотря на состояние здоровья, Алена выступает в биатлоне, и стрельба дается ей легко. Это одна из сильнейших сторон ее спортивной карьеры. В Сочи девушка выиграла две медали высшего достоинства и пополнила копилку своего чемпионского золота. Знаменитые паралимпийцы России активно занимаются общественной работой, помогая таким же детям, как и они сами, поверить в себя и свои силы. За свою деятельность Алена стала лауреатом премии «Возвращение в жизнь».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Паралимпийское движение в мире существует более ста лет. Уже в 18 веке встречаются первые заявления врачей двигательной активности как важнейшем факторе и условии реабилитации инвалидов. Люди с ограниченными возможностями могут показать настоящую силу духа. Они не только справились со сложной ситуацией, но и смогли перестроиться, жить по-новому.

Паралимпийские игры – это стремление цивилизации встроить людей с ограниченными возможностями в здоровое общество. Паралимпийский спорт является составной частью спорта, сложившейся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата или зрения, или интеллекта к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий. В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается возрастание роли государства. Это проявляется, прежде всего, в государственной поддержке спорта среди людей с ограниченными возможностями; финансировании системы подготовки спортсменов-инвалидов; формировании социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов. Количество видов спорта на Паралимпийских играх все увеличивается. В МПК поступило 7 заявок о включении: бадминтона, баскетбола для спортсменов с нарушением интеллекта, каноэ, гольфа, футбола на электрических колясках, тхэквондо и триатлона в Паралимпийскую программу.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Лечебная физическая культура: Справочник / под ред. проф. В.А. Епифанова. — М.: Медицина, 2004.
2. Паралимпийцы реабилитировали Россию // Финанс. – 2010 – № 12. – №22. – С. 12
3. Сайт: www.dislife.ru/flow/theme/7269/
4. Сайт: www.rezeptsport.ru/paralympic/pararus.php