МАОУ «Сылвенская средняя школа имени В. Каменского»

Проектная работа

«**Параолимпийские игры»**

Автор:

ученица 7а класса

Заболотская Надежда Алексеевна

Руководитель физической культуры

Радостева Светлана Анатольевна

Сылва 2023

Содержание

Введение…………………………………………………………………………

Глава 1. История происхождения ……………………………………………..

1.1 История создания …………………………………………………………..

1.2 Развитие Параолимпийского движения …………………………………..

1.3.Эмблемы и символы Параолимпийского движения

Глава 2. Характеристика Параолимпийских видов спорта…………………….

2.1 Зимние Параолимпийские игры…………………………………………..

2.2 Летние Параолимпийские игры …………………

Глава 3. Параолимпийцы - кто они?………..

3.1 . Интересные факты…………………………………

Заключение……………………………………………………………………..

Список литературы…………………………………………………………….

 Введение

 Как часто люди, которые выглядят не так, как мы с вами, ловят на себе взгляды прохожих. Кто-то посмотрит украдкой, кто-то посочувствует, кто-то возмутится: сидели бы дома, нечего в колясках по тротуарам ездить! Я хочу рассказать о параолимпийских играх и кто такие параолимпийцы. Речь идет об инвалидах. Как тут не озлобиться, как не расквитаться с жизнью вообще, если ты знаешь, что впереди у тебя дни, заполненные одним и тем же: лекарства, отсутствие общения, безмолвие! Ведь мало кто рождается инвалидом. В основном это результаты несчастных случаев, войн, стихийных бедствий, террористических актов. Среди инвалидов есть люди, которые не хотят мириться с таким положением. Они ведут борьбу с собой, своим увечьем и достигают при этом поразительных результатов. Одним из ярчайших примеров победы человека над собой, болезнью, увечьем, являются Параолимпийские игры. Давно уже в мире большого спорта существует такое направление, как параолимпийское движение. Появилось оно в 1976 году. Люди с ограниченными возможностями могли доказать не только себе, но и окружающим свою волю, выдержку, сильное тело и веру в победу не только на соревнованиях, но и над самим собой. Паралимпийцы России доказали всеми миру, что они - великолепные спортсмены. Подтверждением этому многочисленные победы, кубки и золотые медали, привезенные с разных уголков земного шара. Цель проекта: узнать как можно больше о видах спорта, которым занимаются люди с ограниченными возможностями. Задачи проекта: 1) изучить и собрать информацию о нескольких видах параолимпийских игр; 2) узнать, кто такие параолимпийцы; 3) подготовить проект, который можно будет использовать на уроках физической культуры.

Объект исследования: параолимпийские виды спорта.

Предмет исследования: история развития.

Гипотеза: спортом может заниматься каждый, была бы цель.

Практическая значимость: полученная информация может быть использована на уроках физкультуры, во внеклассной работе.

Методы: изучение литературы, материалов интернета.

**Глава 1. История паралимпийских игр**

 **1.1. История создания**

 Последствия Второй мировой войны были огромны для всего мира. Большое количество людей было убито, но и множество людей получили травмы, которые привели их к пожизненной инвалидности. Поэтому возникла большая потребность в реабилитации этих людей.

 В 1944 году в деревне Сток-Мандевиль в Англии был [открыт](https://theconversation.com/a-brief-history-of-the-paralympic-games-from-post-wwii-rehabilitation-to-mega-sport-event-64809) Центр травм позвоночника. Его возглавил невролог Людвиг Гуттманн — еврей немецкого происхождения, который бежал из нацистской Германии в 1939 году. Он быстро завоевал себе репутацию новатора, благодаря практике в области медицинской реабилитации и за счет мотивации людей с травмами спинного мозга.

 Одним из главных подходов в лечении Гуттманна было [введение](http://theuniversitypressbooks.cgpublisher.com/product/pub.194/prod.16) спорта в режим реабилитации, который быстро превратился в спортивные соревнования на колясках. Сначала игры проводились между палатами, где раненые военнослужащие и обычные граждане могли просто поднять себе настроение за счет физической нагрузки и развлечений.

 После нескольких лет работы и развития 29 июля 1948 года впервые [прошли](https://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement) Сток-Мандевильские игры. Гуттманн сознательно проводил соревнования одновременно с летней 14-й Олимпиадой в Лондоне, потому что хотел, чтобы такой формат соревнования развивался дальше британской больницы.

 В первых играх участвовало 14 мужчин и две женщины. Они соревновались в стрельбе из лука. Выбор этого вида спорта был [не случайным](https://time.com/4480655/paralympics-history/), ведь результативность в нем зависит от возможностей верхней части тела, а также эта была одна из тех дисциплин, в которых люди с параличом нижних конечностей могли соревноваться на равных со своими коллегами без инвалидности.

 Первые небольшие международные [соревнования](http://theuniversitypressbooks.cgpublisher.com/product/pub.194/prod.16) прошли в 1952 году, когда в Англию были приглашены участники из Нидерландов для состязаний в:

стрельбе из лука; настольному теннису; дартсу; снукеру (разновидность бильярда).

 **1.2. Развитие параолимпийского движения**

 В 1980 году летние Олимпийские игры проходили в СССР, а Параолимпийские игры — в Нидерландах. В соревнованиях приняли участие 1973 спортсмена из 43 стран, в том числе 125 спортсменов с церебральным параличом, которым впервые было предоставлено право участвовать. Также дебютировал в соревнованиях сидячий волейбол.

 В 1988 году Параолимпийские и Олимпийские игры [проводились](https://www.paralympic.org/seoul-1988) в Корее. Организационные комитеты впервые договорились, чтобы спортсмены-параолимпийцы соревновались на тех же объектах, что и олимпийцы. У них также были церемонии открытия и закрытия в похожем стиле. Во многом те Игры были похожи на современные Параолимпийские игры. Годом позже был официально сформирован Международный параолимпийский комитет (МПК), объединивший четыре отдельные организации, занимающиеся вопросами спортсменов-параолимпийцев.

 В марте-апреле 1992 года в городах Тинь и Альбервиль во Франции прошли Пятые зимние Параолимпийские игры, которые впервые прошли на том же месте, что и зимние Олимпийские игры. Летняя Параолимпиада прошла в Барселоне. В ней приняли участие почти 3 тысячи спортсменов из 83 стран. Официальная программа включала 15 видов спорта, и это был первый раз, когда провели состязание по теннису на колясках. За время игр было установлено 279 мировых рекордов.

Только в 2001 году Международный олимпийский комитет (МОК) и МПК подписали соглашение, связывающее две Олимпиады, что начиная с Игр в Пекине в 2008 году Параолимпийские игры всегда будут проводиться вскоре после Олимпийских игр и будут использовать те же спортивные сооружения и деревню спортсменов. Также с этого момента каждый будущий выбранный город будет организовывать как Олимпиаду, так и Параолимпийские игры.

**1.3.Эмблемы и символы Паралимпийского движения**

 Впервые Паралимпийская эмблемапоявилась на Параолимпийских зимних играх в Турине в 2006 году. Логотип составляют расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов

– три агитоса (от латинского agito – «приводить в движение, двигать»). Этот символ отражает роль МПК в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир. Три полусферы, цвета которых – красный, зеленый и синий - широко представлены в национальных флагах стран мира, символизируют Разум, Тело и Дух.

На Паралимпийском флаге(Приложение№1) изображен главный Паралимпийский символ – эмблема МПК, расположенная в центре на белом фоне. Паралимпийский флаг может использоваться только на официальных мероприятиях, санкционированных МПК.

Паралимпийскй гимн– это музыкальное оркестровое произведение

«Hymn de l’ Avenir» («гимн будущего») . Он был написан французским композитором Тъерри Дарни в 1996 году и утвержден Правлением МПК в марте 1996 года.

Паралимпийский девиз– «Spirit in Motion» («Дух в движении»). Девиз лаконично и ярко передаёт видения Паралимпийского движения - необходимость предоставлять спортсменам-паралимпийцам любого уровня и происхождения возможности для того, чтобы вдохновлять и восхищать мир благодаря спортивным достижениям.

**Глава 2. Характеристика Параолимпийских видов спорта**

 Параолимпийские виды спорта — все виды [спорта](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582), по которым проводятся соревнования на [летних](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%259F%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B) и [зимних Параолимпийских играх](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2597%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%259F%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B). На 2016 год в программу летних Параолимпийских игр были включены 22 вида спорта и 526 комплектов медалей, а в программу зимних Параолимпийских игр входят пять видов спорта и спортивных дисциплин и около 72 комплектов медалей. Количество и виды разыгрываемых комплектов наград могут меняться от одних Параолимпийских игр к другим.

 [Параолимпийские игры](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B) являются крупным международным [мульти-спортивным событием](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%25D0%259C%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D0%25B8-%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B5_%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25B1%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B5%26action%3Dedit%26redlink%3D1) для спортсменов-инвалидов. К ним относятся спортсмены с ограниченными возможностями передвижения, [ампутациями](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25BC%25D0%25BF%25D1%2583%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F), слепотой и [ДЦП](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2594%25D0%25B5%25D1%2582%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%2586%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BF%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2587). Параолимпийские виды спорта — это организованные спортивные мероприятия в рамках мирового параолимпийского движения. Эти события организуются и проводятся под руководством [Международного параолимпийского комитета](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25B5%25D0%25B6%25D0%25B4%25D1%2583%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BF%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BC%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2582) и международных спортивных федераций.

**2.1. Зимние Параолимпийские игры**

 Первые зимние Параолимпийские игры прошли в 1976 году в [шведском городе Эрншельдсвик](https://en.wikipedia.org/wiki/1976_Winter_Paralympics). В соревнованиях участвовало 198 спортсменов из 16 стран, и это был первый раз, когда другим спортсменам, кроме колясочников, было разрешено участвовать в соревнованиях. В соревнованиях были представлены горные лыжи и беговые лыжи для людей с ампутированными конечностями, а также для спортсменов с ослабленным зрением. Ледовые гонки на санях были включены в качестве показательных соревнований. Параолимпийские зимние игры проводятся каждые четыре года после Олимпийских зимних игр в тех же городах и на тех же спортивных объектах, где перед этим проходили олимпийские игры. Международный параолимпийский комитет (МПК) осуществляет руководство подготовкой и проведением зимних Параолимпийских игр. Система классификации отдельных видов зимнего параолимпийского спорта В каждой из шести категорий инвалидности спортсмены делятся в соответствии с их уровнем потери возможностей. Системы классификации отличаются для различных видов спорта (Приложение№2).

Горнолыжный спорт

 В горнолыжном спорте в настоящее время проводятся соревнования по трём дисциплинам: слалом, слалом-гигант и пара-сноуборд. В первых двух видах горнолыжного спорта соревнуются следующие категории инвалидов: повреждения спинного мозга, церебральный паралич, ампутации, слабовидящие и прочие. Есть одиннадцать классификаций: семь для стоящих спортсменов, три для сидящих, и три для слабовидящих спортсменов. Классификации определяются степенью потери функции спортсменов и необходимостью вспомогательных средств (протезирование, лыжные палки, и т. д.).] Пара-сноуборд включён в категорию горные лыжи, однако соревнования проходят только в классификации стоящих.

Пара Биатлон

 Биатлон представляет собой сочетание лыжных гонок с целевой стрельбой. Это требует физической выносливости и точной стрельбы. Соревнования проводятся для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и нарушениями зрения. Есть пятнадцать классов, в которых спортсмены подразделяются в зависимости от уровня их функции. Двенадцать классов для спортсменов с физическими недостатками и три класса для спортсменов с нарушениями зрения. Спортсмены соревнуются вместе, а результат определяется внутри каждого класса. Для соревнований инвалидов по зрению используются специальные устройства, помогающие спортсмену определить цель при стрельбе. Интенсивность звукового сигнала изменяется в зависимости от точности наведения винтовки на мишень.

Пара Лыжные гонки

 В данном виде соревнований на Параолимпиадах соревнуются спортсмены с церебральным параличом, ампутациями, спинальники (необходимость инвалидной коляски), нарушениями зрения и умственной отсталостью. Есть пятнадцать классификаций: три для слабовидящих спортсменов, девять для стоящих спортсменов и три для сидящих спортсменов. Подразделение внутри класса производится аналогично горнолыжникам в зависимости от степени потери функций и необходимостью применения вспомогательных устройств.

Следж Хоккей

 Соревнования по следж хоккею проводятся только для спортсменов-мужчин с физическими недостатками в нижней части своего тела. Игра проходит с использованием международных правил по хоккею с шайбой с некоторыми изменениями. Спортсмены сидят в санях с двумя лезвиями, которые позволяют шайбе проскользнуть под ними. Они также используют две палочки, которые имеют шип на конце для отталкивания от льда и загиб-клюшку для владения шайбой и её броска. Спортсмены делятся на три группы.

Кёрлинг на колясках

 Соревнования в кёрлинге на колясках проводятся среди спортсменов с ограниченными возможностями постоянно нижних конечностей, что требует использования инвалидной коляски в их повседневной жизни. Спортсмены с церебральным параличом или рассеянного склероза также может играть, если они используют инвалидную коляску. Бросок камня может быть выполнен специальной палкой. В этом виде нет классификации, кроме требования, чтобы все спортсмены-участники были на инвалидной коляске для повседневного передвижения.

**2.2. Летние Параолимпийские игры**

*Первые Параолимпийские игры*состоялись в столице Италии Риме в 1960 г. Церемония открытия Игр прошла 18 сентября на стадионе “АкваАцетоса”, где присутствовали пять тысяч зрителей. В соревнованиях приняли участие 400 спортсменов из 23 стран. В современные летние Параолимпийские виды спорта включает в себя (Приложение№3);

1) Адаптивная гребля.

 Гребля является самым молодым видом спорта на Параолимпийских играх. Соревнования по гребле были представлены в Параолимпийской программе в 2005 году, и будут впервые были проведены на Параолимпийских 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 (прим. "Красный флажок"). При этом контрольной комиссии предписано уделять особое внимание безопасности гребцов с нарушениями зрения.

2) Велосипедный спорт

 Велосипедный спорт представляет собой один из новейших соревнований в истории параолимпизма. Первые соревнования прошли в начале восьмидесятых годов. В этих состязаниях по велосипедному спорту приняли участие спортсмены с нарушениями зрения. Данный вид соревнований полюбился в Параолимпийских 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.

3) 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 так же бывает и групповой. В данном мероприятии игроки должны продемонстрировать судьям свои навыки в прохождении небольшого отрезка, на нем чередуются темп и направление движения. На Параолимпийских 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.

4) 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 Параолимпийских 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. По своей сути, 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.

5) Параолимпийское Дзюдо

 Параолимпийские 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 - параолимпийцы борется между собой за главной приз, который представляет собой золотую медаль. Текстура матов - это единственное отличие между традиционными и параолимпийскими, а вот правила игры идентично правилам Международной Федерации Дзюдо. В Параолимпийские 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 7 раз, к тому же продолжительность каждого поклона составляет около 4 секунд. При поклоне талия сгибается под 30 градусов. Женщины стали принимать участие в соревнованиях по дзюдо в Параолимпийских играх только с 2004 года. Сейчас данный вид спорта на международном уровне практикуют в 30 странах. Параолимпийский 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 Параолимпийских играх находится под управлением Международной Федерации Спорта Слепых.

6) Лёгкая атлетика

 Легкая атлетика вошла в программу Параолимпийских 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.

7) 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 так же 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.

8) Тяжелая атлетика

 В Параолимпийских 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 Параолимпийских 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 Параолимпийских играх в Сиднее. Суда приехало 48 женщин из различных стран мира. После данного события женщины стали постоянными участницами параолимпийских 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.

9) 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, что бы 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.

10) Танцы на колясках**.**

 Спортивные Танцы на коляске, включенные в Паралимпийские игры - это танцы в стиле COMBI DANCE. Они проводятся по двум программам:
· классические европейские танцы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот и Квикстеп)
· латиноамериканские танцы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасо-Добль и Джайв)

11) Регби на колясках.

 Регби на колясках объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, и играется на баскетбольной площадке. Команды состоят из 4 игроков, плюс допускается количество запасных вплоть до восьми человек. Классификация игроков основывается на их физических возможностях, исходя из которых, каждому присваивается определенное количество баллов от 0.5 до 3.5. Суммарное количество баллов в команде не должно превышать 8.0. В игре используется волейбольный мяч, который можно нести, передавать руками. Игра состоит из четырех периодов, длительностью по 8 минут.

12) Настольный теннис**.**

 В данном виде спорта от игроков, прежде всего, необходимы отработанная техника и быстрая реакция. Поэтому спортсмены используют общепринятые методы игры, несмотря на свои физические ограничения. Соревнования по настольному теннису на Паралимпийских играх присутствуют в двух видах - состязания колясочников и в традиционной форме. В программе присутствуют как индивидуальные, так и командные состязания мужчин и женщин. Классификация по данному виду спорта состоит из 10 функциональных групп, в которые входят атлеты с различными ограничениями. Паралимпийские соревнования по настольному теннису регулируются правилами, от Международной Федерации Настольного Тенниса, с небольшими изменениями.

13)  Парусный спорт.

Включен в паралимпийские виды в  Сиднее 2000г. Система классификации парусного спорта основана на четырех факторах - стабильности, ручной функции, подвижности и видении. Атлеты конкурируют в трех классах лодок.Спортом руководит IFDS, который в свою очередь признан Международной Парусной Федерацией . Спорт развивается более чем в 50 странах мира.

14) Волейбол.

 Паралимпийские первенства по волейболу проходят в двух категориях: сидячей и стоячей. Таким образом, в Паралимпийских Играх могут принимать участие спортсмены со всеми функциональными ограничениями. Высокий уровень командности, навыка, стратегии и интенсивности, несомненно, очевиден в обоих категориях соревнований. Главное различие между традиционным волейболом и паралимпийской версией игры - меньший размер корта и более низкое положение сетки.

15) Стрельба.

Соревнования по стрельбе подразделяются на класс винтовки и пистолета. Правила, соревнований для инвалидов устанавливаются Международным Комитетом Стрельбы Инвалидов. Эти правила учитывают различия, которые существуют между возможностями здорового человека и инвалида на уровне использования функциональной системы классификации, которая позволяет спортсменам различного состояния здоровья состязаться в командном и индивидуальном зачетах.

16)Стрельба из лука.

  Первые организованные состязания были проведены в 1948 в Англии в городе Мандевилль. Сегодня, традиции этих игр нашли продолжение в регулярных состязаниях, в которых принимают участие также инвалиды-колясочники. Введены женские и мужские спортивные категории в данном виде единоборств. Выдающиеся результаты, которых достигают атлеты-инвалиды в этом виде спорта, указывают на значительный потенциал данного рода состязаний. Программа международных Паралимпийских Игр включает одиночные игры, парные и командные состязания, причем процедуры судейства и подсчета очков идентичны применяемым на Олимпийских Играх.

17)Фехтование.

 Все атлеты соревнуются в инвалидных креслах, которые закреплены на полу. Однако эти кресла оставляют значительную свободу передвижения фехтовальщиков, и их действия столь же стремительны, как и на традиционных соревнованиях. Основателем фехтования колясочников считается Сэр Людвиг Гуттман, который сформулировал концепцию этих спортивных состязаний в 1953 г. Фехтование вошло в программу Паралимпийских Игр в 1960 г. С тех пор, правила были усовершенствованы в них была внесена поправка, обязывающая прикреплять инвалидные кресла к полу.

18) Баскетбол на колясках.

 Главной управляющей структурой в этом виде спорта является Международная Федерация Баскетбола на колясках (IWBF). Хотя баскетболна колясках имеет много общего с традиционным баскетболом, его характеризует собственный уникальный стиль игры: защита и нападение должны проводится в соответствии с принципами поддержки и взаимопомощи. Уникальные правила дриблинга, позволяющие организовать движение колясок по полю придают атаке особый неповторимый стиль. Так в ней может участвовать сразу двое нападающих и трое защитников, что придает ей большую скорость. В отличие от традиционной игры, где основной стиль игры: "спиной к корзине", при игре в баскетбол колясочников, нападающие играют "лицом к корзине", постоянно продвигаясь вперед.

19) Теннис на колясках.

 Теннис на колясках впервые появился в паралимпийской программе в 1992 г. Сам вид спорта зародился в США в начале 1970-ых и в сегодняшние дни продолжает совершенствоваться. Правила игры фактически повторяют правила традиционного тенниса и, естественно, требуют от спортсменов аналогичных навыков Единственная разница заключается в том, что игрокам позволено два аута, причем первый - в пределах границ корта. Чтобы получить доступ к игре, спортсмен должен быть медицински продиагностирован на наличие ограничений по подвижности. В программу Паралимпийских Игр включены одиночные и парные состязания.В дополнение к Паралимпийским Играм, теннисисты соревнуются во многочисленных национальных турнирах.

**Глава 3. Параолимпийцы, кто они?**

 Параолимпийцы - это спортсмены-инвалиды, с поражениями, в основном опорно-двигательного аппарата. Ведь есть еще инвалиды общих заболеваний (почки, печень, сердце) - это не такие инвалиды. Параолимпийцы - это опорники, то есть инвалиды без рук, без ног, с поражением позвоночника, от чего зависит двигательная способность человека.

Есть еще такие спортсмены - глухие. Они считаются дефолимпийцами.

Слово "параолимпийский" произошло от названия болезни тех людей, с которыми первыми начали проводить соревнования по программам инвалидов - paraplegia (паралич нижних конечностей). Вот отсюда и растут ноги термина "параолимпийский".

Кто наблюдал трансляции Параолимпиады, тот видел этих спортсменов. Все они разбиты по категориям сложности заболевания. Есть полностью без ног, есть колясочники, есть без одной ноги (есть и другие градации). Также учитывается степень неподвижности человека... Все они соревнуются в своих группах. Нет такого, чтобы спортсмен без одной ноги выступал наравне с колясочником.

В двух словах это очень сильные люди! В первую очередь сильные духом! Только такие люди могут добиваться успехов, которых достигают параолимпийцы. Имея врожденные или приобретенные ограничения физических возможностей, они ставят рекорды в спортивных соревнованиях, научившись не только жить но и побеждать. Вот уж для кого любые кризисы (экономические или политические) это семечки. Лично я всегда восхищаюсь их силой воли.

Параолимпийцы это спортсмены, выступающие рамках Всемирных параолимпийских игр организующихся исключительно для людей с недостатками физического развития. Имеется такой же параолимпийский комитет, и установленная периодичность проведения игр.

 **3.1. Интересные факты**

 Для участников Параолимпиада нет возрастных ограничений. Например, американская велосипедистка Барбара Бьюкен завоевала золото на Играх в Пекине, когда ей было уже 52 года.

Горнолыжный спорт для инвалидов начал развиваться после окончания Второй мировой войны, когда покалеченные солдаты, вернувшиеся с фронта стремились продолжить занятия любимым спортом.

Пекинская Параолимпиада 2008 года стала самой представительной в истории Паралимпийского движения. В ней приняли участие почти 4 тысяч спортсменов из 146 стран мира.

Среди параолимпийцев есть люди, ранее серьёзно занимавшиеся спортом, но затем получившие инвалидность.

 **Заключение**

 Постепенно мир убеждается в том, что спорт не является прерогативой здоровых людей. Инвалиды даже с такими серьёзными травмами, как повреждение позвоночника при желании могут принимать участие в соревнованиях.

Параолимпийские игры - крупнейшие спортивные соревнования среди людей с инвалидностью. С каждым годом число желающих участвовать в Параолимпийских играх увеличивается. Если в 1960 году в Играх приняли участие 400 атлетов из 23 стран, то уже на Параолимпийских играх 2012 года в Лондоне выступят 4200 спортсменов из 160 стран. За эти годы количество дисциплин в параолимпийским видах спорта выросло с 57 до 471. Для участников Параолимпиады нет возрастных ограничений.

Мне было очень интересно работать по этой теме. Я многому научилась. Благодаря этому проекту, я открыла для себя много нового и интересного о зимних и летних Параолимпийских видах спорта .

 В ходе выполнения данной работы, поставленная цель была достигнута, задачи успешно решены. Я расширила знания об истории параолимпийских игр, видов спорта, узнала, кто такие параолимпийцы. При работе над данным проекте меня все больше восхищали люди, которые ни смотря ни на, что не сдавались, на столько они сильны не только физически, но и духовно.

Мое предположение о том, спортом может заниматься каждый, была бы цель, подтвердилась.

Приложение №1



Приложение №2

Горнолыжный спорт

 

Пара Биатлон



Пара Лыжные гонки

 

Следж Хоккей

 

Кёрлинг на колясках

 

Приложение №3

Адаптивная гребля Велосипедный спорт

 

Выездка Голбол

 

Параолимпийское Дзюдо Легкая атлетика

 

Плавание Тяжелая атлетика Футбол 5x5

  

Танцы на колясках**.** Регби на колясках Настольный тенис

  

Парусный спорт Волейбол Стрельба

  

Стрельба из лука Фектование Баскетбол на колясках

  

Теннис на колясках

