

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Министерство образования Ставропольского края  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования "СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ" в г. Ессентуки  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ  
"АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ  
РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ"



---

## ВИДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СПОРТИВНО-МАССОВОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

---

Рекомендовано научно-методическим советом Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование с двумя профилями подготовки "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль подготовки "Физическая культура", и обучающихся СПО по специальностям 49.02.01 "Физическая культура" и 49.02.02 "Адаптивная физическая культура".

СТАВРОПОЛЬ  
  
СТАВРОПОЛЬ  
издательство  
2019

УДК 796

ББК 75

В 42

**Авторский коллектив:**

*Р.Р. Магомедов, доктор педагогических наук, профессор, С.О. Филиппова, доктор педагогических наук, профессор, А.Е. Митин, кандидат педагогических наук, доцент, Р.В. Стрельников, кандидат педагогических наук, доцент, Н.Н. Голякова, кандидат педагогических наук, доцент, В.В. Иохвидов, кандидат педагогических наук, доцент, Б.А. Мхце, кандидат педагогических наук, доцент, М.Р. Попова, старший преподаватель*

*Под общей редакцией доктора педагогических наук,  
профессора Р.Р. Магомедова*

**Рецензенты:**

*Н.Б. Ромаева, доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский государственный университет*

*А.Б. Бгуашев, кандидат педагогических наук, профессор, Институт физической культуры и дзюдо, Адыгейский государственный университет*

*Н.В. Горбунова, доктор педагогических наук, профессор РАО, отделения философии образования и теоретической педагогики, директор Института педагогики, психологии и инклюзивного образования, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского в г. Ялте*

**В 42** **Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза** : учебное пособие [Текст] / колл. авт.; под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова ; М-во науки и высшего образования РФ, М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Ставрополь : Ставролит, 2019. – 164 с.

ISBN 978-5-907161-07-8

УДК 796

ББК 75

Учебное пособие предназначено для студентов высших и профессиональных учебных заведений, изучающих адаптивную физическую культуру, а также аспирантов и преподавателей, слушателей повышения квалификации, проводящих научно-исследовательскую работу в этой области. Пособие составлено сотрудниками научно-исследовательской лаборатории "Адаптивная физическая культура в условиях реализации образовательных программ" филиала ГБОУ ВО "Ставропольский государственный педагогический институт" в г. Ессентуки в рамках научной программы "Антропологические основы формирования у детей и учащейся молодежи ценностных установок здоровьесбережения и собственного стиля здорового образа жизни", лаборатории "Антропология детства", финансируемой правительством Ставропольского края.

Предназначено для студентов высших и профессиональных учебных заведений, изучающих адаптивную физическую культуру, а также для аспирантов и преподавателей, слушателей повышения квалификации, проводящих научно-исследовательскую работу в этой области.

© Колл. авт., 2019

© Филиал СГПИ в г. Ессентуки, 2019

© Издательство "Ставролит", 2019

ISBN 978-5-907161-07-8

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| <b>Введение</b> -----   | 5  |
| <b>Глава 1. Виды адаптивного спорта, рекомендуемые для использования в процессе освоения студентами с инвалидностью</b> ----- | 9  |
| 1.1. Бочча-----   | 10 |
| 1.2. Дартс-----   | 15 |
| 1.3. Настольный теннис-----   | 20 |
| 1.4. Новус-----   | 23 |
| 1.5. Ориентирование по тропам-----  | 26 |
| 1.6. Стрельба из пневматического и электронного оружия-----   | 30 |
| 1.7. Флорбол-----   | 33 |
| 1.8. Шоудаун-----   | 38 |
| <b>Вопросы и задания для овладения компетенциями</b> -----  | 43 |
| <b>Глава 2. Виды адаптивного спорта, рекомендуемые для использования в инклюзивной спортивно-массовой работе вуза</b> -----   | 45 |
| 2.1. Бадминтон-----   | 46 |
| 2.2. Волейбол сидя-----   | 49 |
| 2.3. Голбол-----  | 53 |
| 2.4. Футбол для незрячих-----   | 57 |
| <b>Вопросы и задания для овладения компетенциями</b> -----  | 61 |
| <b>Глава 3. Паралимпийское образование студентов</b> -----  | 63 |
| 3.1. Академическая гребля-----  | 65 |
| 3.2. Баскетбол на колясках-----   | 69 |
| 3.3. Велоспорт-----   | 74 |
| 3.4. Гребля на байдарках и каноэ-----   | 79 |
| 3.5. Дзюдо-----   | 83 |
| 3.6. Конный спорт-----  | 86 |
| 3.7. Легкая атлетика-----   | 90 |
| 3.8. Паратриатлон-----  | 95 |

|                         |   |     |
|-------------------------|---|-----|
| 3.9.                    | Паратхэквондо-----  | 98  |
| 3.10.                   | Парусный спорт-----   | 101 |
| 3.11.                   | Пауэрлифтинг-----   | 104 |
| 3.12.                   | Плавание-----   | 107 |
| 3.13.                   | Регби на колясках-----  | 112 |
| 3.14.                   | Стрельба из лука-----   | 116 |
| 3.15.                   | Теннис на колясках-----   | 118 |
| 3.16.                   | Фехтование на колясках-----                                     | 123 |
| 3.17.                   | Футбол спорта лиц с заболеванием<br>церебральным параличом----- | 127 |
|                         | <i>Вопросы и задания для овладения компетенциями</i> -----      | 129 |
| <b>Глава 4.</b>         | <b>Зимние паралимпийские виды спорта</b> -----                  | 133 |
| 4.1.                    | Биатлон-----  | 133 |
| 4.2.                    | Горнолыжный спорт-----  | 135 |
| 4.3.                    | Керлинг на колясках-----  | 137 |
| 4.4.                    | Лыжные гонки-----   | 139 |
| 4.5.                    | Парасноуборд-----   | 143 |
| 4.6.                    | Хоккей-следж-----   | 145 |
|                         | <i>Вопросы и задания для овладения компетенциями</i> -----      | 149 |
| <b>Глава 5.</b>         | <b>Сурдлимпийские виды спорта</b> -----                         | 151 |
| 5.1.                    | Боулинг-----  | 151 |
| 5.2.                    | Маунтинбайк-----  | 153 |
| 5.3.                    | Спортивное ориентирование-----                                  | 154 |
|                         | <i>Вопросы и задания для овладения компетенциями</i> -----      | 156 |
| <b>Литература</b> ----- |   | 157 |

## Введение

Более двадцати трех лет прошло с момента появления в Российской Федерации терминов "Адаптивная физическая культура", "Адаптивный спорт", "Адаптивное физическое воспитание", "Адаптивная реабилитация", "Адаптивная рекреация" и др. В 1995 г. в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (сегодня Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта) по инициативе Члена-корреспондента Российской образования академии, доктора педагогических наук, профессора Сергея Петровича Евсеева была открыта первая в России кафедра "Теории и методики адаптивной физической культуры".

В настоящее время адаптивная физическая культура – активно развивающаяся сфера социальной практики, элементы которой проникают в различные области общественной жизни и выступают в виде адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, *адаптивного спорта*, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Вмешиваясь в социум, педагоги в сфере адаптивной физической культуры реализуют лично-ориентированную гуманистическую концепцию отношения к людям с отклонениями в состоянии здоровья, и тем самым предлагают новые психологические установки, несущие элементы социальной модернизации, пересмотра сложившихся стереотипов по отношению к данной категории населения.

Энергичное развитие адаптивного спорта в образовательном, правовом, научном, информационном пространстве обусловлено не только сменой парадигмы развития общества, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, образует центр теоретического осмысления социальных явлений, происходящих процессов гуманизации, демократизации, либерализации, но и рядом других явлений.

Прежде всего необходимо отметить, что выдающиеся успехи наших спортсменов-инвалидов на Паралимпийских и Сурдлимпийских летних и

зимних играх продемонстрировали всему миру неограниченные возможности человека в достижении целей, победе над собственными слабостями, преодолении объективных трудностей и внесли огромный вклад в изменение отношения общества к данной категории населения Российской Федерации.

Важным фактором активного развития адаптивного спорта в России стал мощный прорыв в развитии содержания образования в данной сфере. Всего более чем за два десятилетия АФК прошла путь от небольшого спецкурса до полноценного направления подготовки кадров со своим бакалавриатом (появление ФГОС 3+ и Педагогических направлений 44.03.05 "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"; 44.03.01 "Физическая культура"; 49.02.02 "Адаптивная физическая культура"). При этом адаптивная физическая культура в настоящее время представлена не только в системе высшего образования, но и в системе среднего профессионального образования, и в системе дополнительного профессионального образования, и в системе подготовки научно-педагогических кадров высшей квалификации (направление подготовки 44.06.01 Образование и педагогические науки направленность (научная специальность): 13.00.04 – "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" – Квалификация Исследователь. Преподаватель-исследователь).

Выше сказанное позволяет нам расширить тезисы "Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года", в соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ (Распоряжение Правительства РФ от 07.08. 2009 года № 1101-р), в том числе и адаптивного спорта:

– Адаптивный спорт физическая культура является новой для России, активно развивающейся сферой социальной практики, представленной в таких областях, как физическая культура и спорт, образование, здравоохранение, социальная защита населения, наука, культура.

– Адаптивный спорт представляет собой более емкий разнообразный вид деятельности в нашей стране. Он является открытой для возможного появления новых видов спорта, в том числе креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности человека.

– Адаптивный спорт позволяет удовлетворить биологические и социальные потребности каждого конкретного человека с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе и людей, имеющих инвалидность), а не только государства, общественных институтов и организаций в деле подготовки подрастающего поколения к труду и защите своей Родины. Именно это определяет огромный социализирующий и воспитательный потенциал адаптивной физической культуры и, особенно, адаптивного спорта.

– Признание человека как высшей ценности, независимо от наличия у него отклонений в состоянии здоровья, принятие его как уникального равноправного члена общества, а также обязанностей государства по созданию особых условий для его воспитания, развития, творческой самореализации – основа для формирования отношений с ним в процессе занятий адаптивным спортом.

– Вся работа тренера, педагога, учителя адаптивной физической культуры должна осуществляться с учетом и исходя из конечных целей индивидуального существования человека с отклонениями в состоянии здоровья, определяющих всю систему его жизненных установок – аксиологической концепции его жизни, а также с обязательным выполнением правила "здесь и сейчас", предписывающего исходить из реальной ситуации – материальных возможностей, возрастных и гендерных особенностей занимающихся, их состояния здоровья, национально-этнической специфики, менталитета, климатогеографических и ряда других факторов.

– В работе с детьми первостепенное значение имеет формирование у них ценностной (аксиологической) концепции их жизни, в которой должны быть установки на здоровый образ жизни и самоактуализацию, максимально возможное самовыражение в любом виде человеческой деятельности. Данный тезис позволяет мобилизовать ресурсы свободной, одухотворенной, нравственной личности к саморазвитию, самовоспитанию, творчеству во всех сферах жизнедеятельности, включая адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

– Человек с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе имеющий инвалидность, рассматривается в адаптивном спорте как принципиально неделимое и целостное единство, как индивид, в котором интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное начала. В адаптивном спорте как в сфере социальной практики акцент делается не только на *"физическое совершенствование занимающихся"*, *"формирование физической готовности к жизни"*, но и на *их всестороннее развитие и совершенствование (физическое, интеллектуальное, нравственное, эмоционально-волевое, эстетическое и др.)* в процессе занятий физическими упражнениями.

– Эффективное развитие и внедрение программ адаптивного спорта, реализующихся в Ставропольском крае ("26-Регион") Российской Федерации, возможны только в случае учета социально-экономических условий 26-Региона. При этом финансирование программ адаптивного спорта не должно осуществляться по остаточному принципу. Единственно приемлемым подходом, который реально обеспечивает соблюдение *"равных возможностей"* для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и который должен реализовываться в каждом регионе России, то есть рас-

пределение имеющихся финансовых ресурсов на развитие физической культуры и спорта пропорционально соотношению между двумя категориями граждан региона – *здоровыми людьми*, с одной стороны, и *лицами с отклонениями в состоянии здоровья* – с другой.

## Глава 1

---

### ВИДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

---

Социализация людей с инвалидностью, расширение возможностей их активного включения в общественную жизнь обсуждается сегодня все активнее. Особенно это актуально для юношей и девушек, так как инвалидность означает существенное ограничение их общения с окружающими, получения образования и, в дальнейшем, трудоустройства по интересной профессии.

Сегодня во многих вузах, осуществляющих обучение студентов-инвалидов, разработаны программы, нацеленные на обеспечение условий их успешной адаптации в учебном заведении, осуществления воспитательной работы с этой категорией студенческой молодежи. Однако далеко не все программы используют потенциал адаптивной физической культуры и спорта. Студенты-инвалиды, в особенности со зрительными и двигательными патологиями, как правило, не привлекаются к физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям, проводимым в вузе, так как освобождены даже от обязательных занятий физическими упражнениями.

В то же время, в соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и государственной программой Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20% от общего количества инвалидов в Российской Федерации.

Значительную роль в решении этой задачи могут играть высшие учебные заведения, так как правильно организованная воспитательная рабо-

та способствует формированию у студентов-инвалидов интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Необходимо отметить, что обучение в вузе – одна из эффективных форм успешной социализации и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество. Однако, поступив в высшее учебное заведение, студенты-инвалиды хотят не только получить знания, определяющие их успешность в будущей жизни, но и влиться в коллектив сверстников, получить уникальный опыт студенческого содружества, почувствовать себя неотделимой частью большой университетской семьи.

В это связи, включение студентов-инвалидов в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу во многом может содействовать их успешной адаптации к обучению в вузе, а также повышения эффективности коммуникативного процесса, направленного на позитивное взаимодействие с "условно здоровыми" сверстниками.

Требования к студентам вузов, как к здоровым, так и к инвалидам, предусматривают получение определенного объема знаний по всем дисциплинам учебного плана, в том числе и по физической культуре.

В то же время, многие вузы, обучающие студентов-инвалидов, сталкиваются со значительными трудностями при решении этой задачи. Организация занятий физическими упражнениями, а тем более проведение зачетов для этого контингента является весьма затруднительной в связи с необходимостью учета различных патологий, специальной подготовки педагогов, обеспечения материально-технической базы и т.п.

В ряде вузов в силу организационных и методических трудностей, занятия адаптивной физической культурой не проводятся вообще, либо заменяются занятиями лечебной физкультурой. В этой ситуации значительный потенциал физической культуры, способствующий решению проблемы социализации студентов-инвалидов, практически не используется.

Однако есть значительное число видов адаптивного спорта, которые вызывают интерес у студентов-инвалидов, доступны для большинства из них и, при небольших усилиях, могут быть организованы в вузе. К таким видам можно отнести: бочча, дартс, настольный теннис, новус, ориентирование по тропам, стрельба из пневматического и электронного оружия, флорбол, шоудаун.

### 1.1. БОЧЧА

---

#### **История развития вида спорта**

Название игры происходит от множественной формы итальянского слова "boccia", что переводится как "шары" или с латинского – "мяч". Счи-

тается, что бочча является родоначальницей различных игр, таких как боулинг (кегельбан), петанг, керлинг (на льду) и ряда других.

Бочча – спортивная игра, где главным аргументом является точность. Игра требует от игроков большой собранности и концентрации, а также умения мыслить, читать игру и рассчитывать дальность и точность броска. Своими корнями игра уходит в далекие времена. В древнем Египте играли в игру, похожую на бочча, с отшлифованными камнями, о чем свидетельствуют графические изображения, датируемые 5200 г. до н. э. На них были изображены фигуры подбрасывающие круглый предмет. Из Египта игра в шары распространилась в Грецию, затем по всей Римской империи, далее в Европу, Америку и значительно позже в Азию. В III в. До н.э. игра в камни была очень популярна среди римских солдат. Правила игры были просты: один камушек – "вождь" – укладывается на землю, а к нему подбрасывали камни большего размера. В игру играли как командами, так и поодиночке. Победа присуждалась тому, чей камень был ближе к "вождю". С падением римской империи исчезает и игра в шары. И только в Средние века игра приобретает былое величие, но и здесь ее ждет необычный поворот судьбы. В 1339 г. император Рима Карл IV запрещает бочча, так как она пагубно влияет на его подданных и отвлекает их от обучения военному делу. Но игра не потеряла свою популярность и даже получила поддержку у медицинского сообщества, которое доказало полезность бочча как игры, положительно влияющей на организм игроков и способной излечить от ревматизма. И все же гонения на бочча не прекратились и в 1576 г. Республика Венеция публично осудила бочча. Каждый, кто пытался играть в эту игру, наказывался огромным штрафом, а самым серьезным наказанием стало проклятие католической церкви. Но игра не прекратила свое существование, а даже стала востребованной в Великобритании, где самые известные персоны того времени – королева Елизавета I и знаменитый мореплаватель Питер сэр Фрэнсис Дрейк – облюбовали ее, проводя время за игрой.

Италия и Франция стали законодателями моды в бочча, где играют на площадках перед загородными домами, что дало толчок к распространению игры во всем мире.

С 1984 г. начинается современная история бочча как паралимпийского вида спорта. Появился бочча в программе Паралимпийских игр в Нью-Йорке (США) в качестве тестовых соревнований. В соревнованиях приняло участие 19 спортсменов, отдельно в мужских и женских видах, в классах C1 и C2. В 1988 г. в Сеуле (Корея), затем в 1992 г. в Барселоне (Испания) соревнования проходили уже смешанные (мужчины и женщины) в классах C1 и C2, а также смешанные команды C1/C2. В 1996 г. в Атланте (США) впервые в программу Паралимпийских игр вошли соревнования для клас-

са C1 WAD (с вспомогательными устройствами), а также соревнования пары C1 WAD. Уже 81 спортсмен в 2000 г. в Сиднее (Австралия) выступал в индивидуальных, смешанных (мужчины, женщины) соревнованиях по классам BC1, BC2, BC 3 (со вспомогательными устройствами), а также команды BC1/BC2 и пары BC3. Впервые в программу соревнований по бочча в 2004 г. введены соревнования отдельного класса BC4 и парные соревнования BC4 на Паралимпийских играх в Афинах (Греция). В 2008 г. Паралимпийские игры проходили в Пекине (Китай). Спортсмены соревновались в отдельных видах BC1, BC2, BC3, и BC4, а также пары BC3, BC4 и команды BC1/BC2. В 2012 г. Паралимпийские игры прошли в Лондоне, в них приняли участие 107 спортсменов.

BISFed (Международная спортивная федерация бочча) еще в 2013 г. внесла предложения об увеличении к 2020 г. качества и количества доступных соревнований для развития и продвижения бочча.

В мае 2013 г. были опубликованы "Правила по классификации в бочча", в которых указано, что "каждый спортсмен, желающий участвовать в соревнованиях по бочча, должен получить спортивный класс. Все спортсмены оцениваются индивидуально для функционального определения эффекта их поражения и их спортивных способностей.

История бочча в России начинается с 1991 г. петербуржец Станислав Иванов впервые посетил чемпионат мира во французском городе Гап (Gap) по приглашению международной Федерации бочча и приехав оттуда в Санкт-Петербург привез первые комплекты шаров.

Официальный дебют российских спортсменов на международных соревнованиях состоялся на чемпионате Европы в 1994 г. в Загребе (Хорватия). После чего россияне 12 лет не появлялись на международных соревнованиях, и только в 2006 г. произошло возвращение сборной России на международную арену.

В России бочча является молодым видом спорта. В 2009 г. был проведен первый чемпионат России, в котором приняли участие 36 участников из 17 регионов. В декабре 2009 г. игра была включена во Всероссийский реестр видов спорта.

В 2010 г. была создана Федерация бочча в России для подготовки спортсменов и популяризации спорта. Сегодня задачей Федерации является выявление спортсменов с высоким потенциалом, развитие спортсменов и их подготовка к международным стартам: – Паралимпийским играм.

В настоящее время соревнования по бочча проводятся на различных уровнях – местные, региональные внутри страны, национальные и международные. Расписание международных соревнований составляется по четырехгодичному паралимпийскому циклу и выглядит следующим образом: первый год – региональный чемпионат (чемпионат Европы / Параме-

риканские игры / игры Азии). Второй год – чемпионат мира. Третий год – Кубок мира и четвертый год – Паралимпийские игры.

Бочча – единственный вид спорта для людей, имеющих значительные поражения опорно-двигательного аппарата. Бочча признан развивающимся видом спорта для людей с тяжелейшими формами детского церебрального паралича, он активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Систематические занятия способствуют развитию физических качеств и способностей, таких как ловкость, выносливость, координация движений, реакция, глазомер. Бочча является одной из самых популярных игр в мире в настоящее время для людей самых разных возрастов. Игра стала как средством проведения досуга, так и частью большого спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

#### **Основные правила соревнований**

В бочча выделяют следующие классы спортсменов: BC1 – класс CP1 (по классификации CPISRA) и класс CP2 (по классификации CPISRA); BC3 – класс для всех игроков, которые используют вспомогательные устройства (скаты, желоба) для выбрасывания мяча: игроки класса CP1, а также с другими поражениями (не церебрального поражения), которые не имеют возможности взять и/или бросить мяч бочча на площадку целенаправленно и с достаточной скоростью, чтобы играть и соответствовать другим критериям для игроков; BC4 – спортсмены с поражением не церебрального происхождения: включает спортсменов в креслах-колясках с тяжелой двигательной дисфункцией во всех конечностях (например, у кого нет спастики, атаксии или атетоза), которые могут бросить мяч для бочча на площадку целенаправленно и с достаточной скоростью. Важно отметить, что классификация BC5 (BC5–NON CP– спортсмены с поражениями, вытекающими из заболеваний не церебрального происхождения и других нарушений состояния здоровья, которые не приводят к спастике, атаксии или атетозу, а также класс BC5 – CP – спортсмены со спастической квадроплегией и/или с атетозом/атаксией) внедряется на испытательный период до конца 2017 г.

Размеры корта: 12,5 м x 6 м. Вся разметка на корте должна быть от 2 см до 5 см шириной и заметна. Для разметки линий должна использоваться липкая лента. Лента (4-5 см) используется для разметки внешних границ, линий броска и V-линий. Лента (2 см) используется для разметки внутренних линий, например, линия, разделяющая зону игры и крест. Размеры креста: 25 см, при этом используется лента (2 см). Зона броска делится на 6 участков/боксов.

Игра начинается с презентации "Джек бола" игроку на старте первого энда, всего может быть 4 энда, но в случае равного счета проводится тайм-брейк. Каждый игрок или сторона могут иметь свои собственные цветные мячи. В индивидуальных дисциплинах каждый игрок может использовать свой "Джек бол". В парах или командах каждая сторона может использовать один "Джек бол".

Проводится жеребьевка для определения, начинающего игру. Бросок "Джек бола". Сторона, играющая красными мячами, всегда начинает первый энд. Судья вручает "Джек бол" соответствующему игроку и устно объявляет начало энда. Игрок должен бросить "Джек бол" в соответствующую зону корта.

Бросок на корт первого мяча. Игрок, который бросает "Джек бол", также бросает первый цветной мяч. Если мяч выброшен за пределы корта или возвращен в результате нарушения, эта сторона продолжает бросать, пока мяч не приземлится в засчитываемой зоне корта или пока не брошены все мячи. В парах и командах любой игрок со стороны, намеревающейся произвести бросок, может бросить на корт второй (2-й) мяч. Это решение принимает капитан.

Бросок первого мяча соперника. Затем бросок производит та сторона чей мяч находится дальше от "Джек бола". Если мяч выброшен за пределы корта или возвращен в результате нарушения, эта сторона будет продолжать бросать, пока мяч не приземлится в засчитываемой зоне корта или пока не брошены все мячи. В парах и командах может бросать любой игрок, назначенный капитаном.

Бросок оставшихся мячей. Стороной, бросающей следующей, будет та, у которой мяч находится дальше от "Джек бола", если только она не выбросила все свои мячи. Если она их выбросила, то следующей бросать будет другая сторона. Процедура будет продолжаться до тех пор, пока обеими сторонами не брошены все мячи.

Завершение периода. После того как все мячи были брошены, включая любые штрафные мячи сторон, судья объявляет счет. Затем судья устно объявляет о конце периода. Прежде чем убрать любые мячи с корта, судья должен позволить спортивным ассистентам игроков ВСЗ повернуться лицом к корту.

Счет объявляется судьей после того, как все мячи, включая штрафные, брошены обеими сторонами. Сторона, чей мяч находится ближе всего к "Джек болу", получает одно очко за каждый мяч, который ближе к "Джек болу", чем ближайший к нему мяч соперника.

Тай-брейк составляет один дополнительный период. Все игроки остаются в своих боксах. Начинает игру та сторона, которая выигрывает жеребьевку (подбрасывание монеты). Используется Джек бол той стороны, ко-

торая выиграла жеребьевку. "Джек бол" помещается в "Восстановленный крест "Джек бола". Период играется как обычный.

Мячи для бочча. В набор мячей для бочча входят 6 красных, 6 синих и один белый мяч. Мячи для бочча, используемые в санкционированных соревнованиях, должны соответствовать критериям СВС.

Жеребьевка. Судья бросает монетку, и выигравшая сторона выбирает, играть ли ей красными или синими мячами.

Индивидуальные дисциплины. В индивидуальных дисциплинах матч состоит из четырех (4) периодов, за исключением случаев тай-брейка. Каждый игрок начинает два периода. Контроль Джек бола попеременно переходит от игрока к игроку. Каждый игрок получает шесть (6) цветных мячей. Сторона, бросающая красные мячи, занимает зону игры/бокс 3, а сторона, бросающая синие мячи, занимает игровую зону/бокс 4. При входе в комнату ожидания каждый игрок может принести с собой 6 красных мячей, 6 синих и один Джек бол.

Парные дисциплины. В парных соревнованиях матч состоит из четырех (4) периодов, за исключением случаев тай-брейка. Каждый игрок начинает один период. Контроль Джек бола переходит по порядку от бокса 2 до бокса 5. Каждый игрок получает по три мяча. Сторона, бросающая красные мячи, занимает боксы 2 и 4, а сторона, бросающая синие мячи, занимает игровые боксы 3 и 5.

Количество мячей в парных дисциплинах. Максимум 3 на игрока и один Джек бол на пару. Все остальные мячи комплекта и мячи, используемые резервом, находятся в условленной зоне. При входе в комнату ожидания каждый игрок пары может иметь с собой 3 красных мяча, 3 синих мяча и один Джек бол на пару.

Командные дисциплины. В командной игре матч состоит из шести (6) периодов, за исключением случаев тай-брейка. Каждый игрок начинает один период. Контроль Джек бола переходит по порядку от 1-й игровой зоны к 6-й. Каждый игрок получает два мяча. Сторона, бросающая красные мячи, занимает боксы 1, 3 и Сторона, бросающая синие мячи, занимает боксы 2, 4 и 6.

## 1.2. ДАРТС

### История развития вида спорта

Игра дартс родилась в Англии. Точное время рождения до сих пор не определено, но известно, что дартс появился в средние века. Игра была распространена в пабах и тавернах, где пострелять из лука обыкновенны-

ми стрелами было неудобно из-за тесноты и постояльцы-"лучники" придумали игру с их укороченным вариантом. В качестве мишеней использовались перевернутые бочки, а центром мишени служили деревянные пробки. В таком виде игра дошла до прошлого века, когда постепенно в Британии стали организовываться различные соревнования по дартсу и лиги дартса.

Первый официальный турнир по дартсу состоялся в 1927 году. Из года в год число участников соревнований по дартсу увеличивалось. Так в сезоне 1938 года приняло участие 280000 спортсменов!

Вторая мировая война приостановила проведение чемпионатов по дартсу, но тем не менее игра продолжала развиваться. Дротики входили в спортивных набор офицеров и солдат Британской армии и были призваны совершенствовать их физическую форму.

После окончания войны проведение официальных соревнований было возобновлено.

В 1992 году учреждена Professional Darts Corporation, в результате чего стали проводиться соревнования по дартсу самого высокого уровня, такие как Мировое Первенство, World Matchplay, Grand Prix.

Оставаясь национальной игрой Великобритании, дартс стал популярен во всём мире. Люди в домашней обстановке, в барах, кафе, ресторанах, клубах, даже в офисах время от времени тренируются в искусстве метания дротиков. И отсюда мы имеем возможность изучить историю дартса более точно по временным промежуткам, благодаря труду поклонника этой игры, английского профессора Д. Чаплина.

Итак, начала XX века, "стрелки" существовали в самых разнообразных вариантах почти во всей Англии и с их помощью, выясняли "кто лучший" в основном завсегда в близлежащих пивных пабов. После I Мировой войны, импровизированные дартс-лиги пивных заводов и мелких производителей разрослись до такой степени, что к 1924 году возникли реальные предпосылки для создания национальной ассоциации дартса. Первый организованный турнир News of the World Individual Darts Championship сезона 1927 – 1928 оказался очень удачным и в течении 30-ых годов в это первенство было вовлечена большая часть Англии. В сезоне 1938 – 1939 года полное количество вовлеченных участников было 280 000!

Дартс так полюбился английским пивоварам и играющей публике, что в 30-ых годах стал даже вытеснять из английский пабов такие традиционные игры, как кегли и quoits (кольца). Дальнейшему развитию дартса поспособствовало то, что во время II Мировой войны, стрелки входили в стандартный спортивный армейский набор NAAFI, призванный поддерживать физическую форму и высокий моральный дух британских офицеров и солдат. Американские военные, воевавшие в Европе, отвозили стрел-

ки как сувениры, и это дало существенный толчок к развитию дартса уже в Америке, где о нем знали очень немного. Первенство News of the World Individual Darts Championship было восстановлено в сезоне 1947 – 1948 году на национальном уровне и просуществовало вплоть до 90-х годов XX века. После войны возродились и командные соревнования People National Team Championships, впервые проведенные в 1938 – 1939 годах. Но национальная ассоциация не пережила войну и все попытки организованно управлять турнирами закончилась тем, что в 1954 году была создана новая Национальная Ассоциация Дартса Великобритании.

В 50-60-х годах XX века дартс переживал довольно сложные периоды, несмотря на то, что уровень участников был по-прежнему довольно высоким. В это время были организованы дартс-лиги графств, а также учреждены элитные соревнования NODOR Fours. Именно в 1960 г. дартс впервые транслировался на телевидении, а с учреждением в 1973 году BDO (British Darts Organization), через ТВ с дартсом смогла познакомиться и остальная планета.

70 и 80-е годы XX века засветили таких всемирно известных звезд, как Эрик Бристоу, Джон Лоу, Алан Эванс, Джокки Вильсон, Лейтон Риис, Клиф Лазоренко. Кроме того, именно в 80-х, когда появляются так называемые "Турниры в посольствах – Embassy darts", где за победу и за достижения (501 – за 9 дротиков) присуждаются неплохие денежные призы – дартс окончательно формируется как профессиональный вид спорта (прим. – сайт DiW).

И наконец, с 1992 года, когда в результате раскола первоначально WDC (World Darts Council) была учреждена PDC – Professional Darts Corporation, дартс начинает динамично развиваться в новом направлении и появляются соревнования такого высокого уровня, как World Matchplay, Grand Prix Мировое Первенство.

Играют в дартс как под открытым небом, так и в любом помещении, без специальной спортивной формы, обзаведясь простым инвентарём – мишенью и несколькими дротиками. Наконец, эта игра – на редкость увлекательная и зрелищная, прекрасное средство для того, чтобы интересно провести досуг и поднять настроение. Недаром англичане говорят, что дартс – "игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая обрести друзей".

#### **Правила игры в дартс**

Мишень для дартса – это круг диаметром 450 мм и толщиной 40 мм. Он разделён на сектора с большим, средним и малым кольцами [Режим доступа: <http://miksport.narod.ru/darts.jpg>.] Дротик, попавший в поле сектора, приносит количество очков, соответствующее его цифровому обозначению. Если дротик вонзится в большое кольцо, то цифра в секторе удваивается. Попадание в среднее кольцо утраивает результат. наконец,

малое кольцо вокруг яблочка ("зеленое кольцо") приносит 25 очков, а поражение самого яблочка англичане называют буллай – бычий глаз – 50 очков.

Мишень укрепляют так, чтобы её центр находился на высоте 1,73 метра от пола. Игроки становятся на расстоянии 2,37 метра от мишени и бросают дротики. Каждый игрок использует для бросков свои собственные дротики, длина которых не должна быть больше 30,5 см (12 дюймов), а вес – 50 грамм.

Чтобы определить очередность броска, каждый игрок или представитель команды бросает по дротику. Тот, кто попадает ближе к центру, начинает игру. Очки считают по дротикам, оставшимся в мишени после трёх бросков. В игре используют особую систему подсчета очков. Каждый игрок начинает со счёта 501 и вычитает из него результаты бросков. Победителем считается тот, кто первым сводит свой счёт к нулю. Ещё одна особенность: игру заканчивают обязательно броском в кольцо удвоения или в яблочко с таким расчётом, чтобы полученные при этом очки завершили счёт нулём. Если три последних броска принесут больше очков, чем нужно для нулевого завершения, то эти броски не засчитываются и счет считается таким, каким он был до перебора.

Иными словами, от игрока требуется не просто набирать очки, а со смыслом комбинировать результат, чтобы грамотно подвести себя к окончанию счёта. Тому, кто начинает играть в дартс, следует сразу приучить себя считать очки на убыль, вычитая из заданных 501 набранные результаты. особенно нужно быть внимательным, когда счет очков приближается к 150 или к 100. С этого момента старайтесь попасть в удвоения или утроения тех секторов, которые ведут к нулевому окончанию. Поэтому игроку стоит выяснить, в какие сектора чаще всего попадают дротики. Обычно их направляют в считающиеся классическими сектора 20 и 16.

Пример тактического расчёта. У игрока осталось 91 очко. Он знает, что попав в утроение сектора сектора 17, ему можно прийти к удвоению классического сектора 20 и тем самым закончить игру. Но игрок промахнулся и, не попав в кольцо утроения, получает 17 очков и, отняв их от 91, остаётся с 74 очками. Теперь игрок старается поразить утроение сектора 14, что принесёт 42 очка и выведет на удвоение классического сектора 16. то есть приведёт к нулевому окончанию. Каждую игру со счёта 501 до 0 называют лег. Пять леггов составляют сет (игру ведут до трёх побед в игре). Окончательный победитель тот, кто выиграл заданное количество сетов.

Разновидностей игры в дартс существует очень много, но самые известные из них: 301/501, Раунд, Большой раунд, Все пятёрки, Двадцать семь, Тысяча, Пять жизней, Сектор 20, Киллер, Диаметр, 301/501.

В дартс существует особый вид спортивного этикета. Причём правила этикета должны соблюдать и игроки, и зрители. К примеру, первый игрок

не должен тянуть время (вытащить свой дротик очень быстро) и уступить место следующему участнику. В течение всей игры среди зрителей и игроков должно царить молчание, а говорить разрешается только участнику, который совершает бросок (он может задавать вопросы судьё). Кроме того, никому нельзя совершать подсказки игроку. А вслух поинтересоваться как счёт считается дурным тоном.

### Игры для тренировок

**"Раунд"**. Поочередно поражают от 1 до 20 сектора, затем целью становится удвоение и утроение 20 сектора, завершают игру попаданием в "яблочко". Если в серии бросков все три попадают в цель, игрок продолжает игру вне очереди. Победит тот, кто первым поразит "яблочко".

**"Все пятёрки"**. Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число, кратное 5. Броски, не принёсшие число, кратное 5, не засчитываются. 5 приносит 1 очко, 10 – 2 очка, 15 – 3 очка, 50 – 10 очков и так далее. Победитель тот, кто первым наберет 51 очко. В игре действуют правила перебора.

**"Двадцать семь"**. Каждый игрок получает по 27 очков. Первыми тремя дротиками поражают удвоение сектора 1 и получают при каждом попадании 2 очка (1x2). Если из трёх дротиков ни один не попал в сектор, то из 27 очков вычитают 2. Следующими тремя дротиками необходимо поразить удвоение сектора 2. Попадание принесет 4 очка (2x2). Промах же, наоборот, приведет к вычитанию 4 очков. Игру ведут с 1 по 20 сектор. побеждает тот, кто после броска в удвоение сектора 20 наберет наибольшее количество очков. Игрок же, у которого счёт в ходе игры станет меньше единицы, выбывает из соревнований.

**"Тысяча"**. Засчитывается лишь попадание в "яблочко" и в "зеленое кольцо". Каждый игрок набирает очки сериями по три дротика, учитывая только 50 и 25. Побеждает тот, кто первым наберет 1000 очков. Действуют правила перебора.

**"Быстрый раунд"**. Используют правила "Раунд" с добавлением: попадание в кольцо удвоения заданного сектора перемещает счет на две или три позиции вперед. Так, игрок, попав в удвоение 10, получает право поражать сектор 13.

**"Раунд двойным"**. Используют правила "Раунд" при том, что в каждом секторе засчитывается только его удвоение. Аналогично можно играть по утроению. Игра развивает технику метания, её часто используют при ежедневных тренировках.

**"Диаметр"**. Игроки произвольно выбирают два диаметрально противоположные сектора и стараются поразить их удвоения и утроения по воображаемой прямой, например, удвоение сектора 11 – утроение сектора

11 – "зелёное кольцо" – утроение сектора 6 – удвоение сектора 6. Побеждает тот, кто первым пройдет воображаемую линию по заданным точкам.

### 1.3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

#### История развития вида спорта

Адаптивный настольный теннис был включен в Паралимпийскую программу с первой Паралимпиады (Италия, Рим, 1960 г). А на VIII Паралимпийских играх (Сеул, Южная Корея, 1988 г.) как демонстрационный вид спорта представлен теннис на колясках.

Правящим органом является Международная Федерация по Настольному Теннису (ITTF), которая осуществляет контроль через Международный Комитет по Паралимпийскому Настольному Теннису (IPTTC), входящий в ее состав. В этом виде спорта, в настоящее время соревнуются спортсмены – инвалиды всех категорий, за исключением плоховидящих. Соревнования идут в двух категориях: стоячие и сидячие. Мужчины и женщины соревнуются индивидуально, в парах и в командах. В программу Паралимпийских игр входят командные и индивидуальные соревнования. Правила распространяются на соревнования по Паратеннису с небольшими изменениями для спортсменов – колясочников, касающимися правил подачи.

Помимо Паралимпийских Игр, каждые четыре года проводятся Мировые Первенства по настольному теннису. Спортсмены также соревнуются в региональных первенствах: Европейские Игры, Панамериканские Игры, Дальневосточные Игры, и другие турниры высшего класса.

Первое успешное участие российских теннисистов состоялось в 2004 г. в Афинах, где наша сборная выставила 4 спортсмена, и Юлия Овсянникова, выступавшая в группе 6-8 классов, завоевала бронзовую медаль.

В Пекине российская сборная по настольному теннису уже насчитывала 9 человек, и вновь отличились наши девушки: Наталья Мартяшева выиграла золото, а Юлия Овсянникова – серебро, обе в группе 6-7 классы. В Лондоне Чебаника Раиса заняла первое место, а Косачёва Анжела 3 место. Также к последним достижениям Российских спортсменов относятся завоевание Косачёвой Анжелой в 2014 году, в Китае звания Чемпионки Мира.

#### Основные правила соревнований

Все спортсмены, играющие в адаптивный настольный теннис, разделяются на десять классов, в зависимости от их функциональных возможностей.

Классификация осуществляется после тестирования двигательных способностей каждого спортсмена. Оценивается его сила мышц, локомоторные ограничения, способность удерживать ракетку и баланс в коляске.

Чем меньше номер класса, тем более спортсмен ограничен в движениях. В классах 1-5 соревнуются спортсмены колясочники. В классах 6-10 – спортсмены, которые могут стоять.

Классификация необходима для того, чтобы спортсмен имел возможность соревноваться с другими спортсменами в равных условиях. Отсюда можно определить основные функции классификации: группирование спортсменов для участия в соревнованиях и определение пригодности к соревнованиям.

Каждая международная федерация устанавливает критерии, по которым определяется годность к участию в соревнованиях. Негодность спортсмена к участию в соревнованиях также считается классом.

Классификационная система в настольном теннисе состоит из 10 функционально-медицинских классов для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, другими поражениями опорно-двигательного аппарата и одного класса для спортсменов с нарушением интеллекта.

Минимальное поражение для спортсменов в колясках различными поражениями опорно-двигательного аппарата соответствует признакам поражений спортсменов 5 класса.

Спортсмен не в состоянии стоять и/или ходить без помощи двух костылей. Не в состоянии сделать шаг в сторону. Стоит с гиперлордозом и согнутыми бедрами, если не пользуется двумя костылями. В положении сидя спортсмен не может выполнить полный наклон в сторону (например, для того, чтобы поднять мяч с пола) с нормальной скоростью и выпрямиться опять же с нормальной скоростью. Наклоны вперед и назад также выполняются с замедленной скоростью.

Все спортсмены с поражениями должны соответствовать вышеперечисленным признакам поражений. Если спортсмен имеет больше функций – он должен играть стоя. Далее представлены классы спортсменов.

Теннисный стол размером 2.74 – 1.525, высота 76 см. Столешница толщиной не менее 20 см. Столы для участников на колясках должны иметь ножки, расположенные на расстоянии не менее 40 см от края стола для свободного расположения коляски. Сетка имеет высоту 15.25 см, она натянута на середине стола, разделяет его на две равные половины. Мяч 40 мм в диаметре весит 2.7 г. Ракетки с 1950 года ракетки покрываются слоем пористой резины. Игра состоит из пяти партий, каждая из которой играет до 11 очков. Победителем становится спортсмен, выигравший три из пяти партий.

### Раздел колясочники

Правила настольного тенниса для паралимпийцев идентичны правилам Международной федерации по настольному теннису (International Table Tennis Federation, ITTF), за исключением следующих изменений:

Поддача в одиночном состязании

Если при подаче звучит замечание судьи "лэт" ("a let") – "мяч", то это означает, что мяч не засчитан.

Мяч считается "не засчитанным", если:

– покидает стол с любой из боковых линий принимающего подачу (при одном или более отскоках);

– при отскоке на сторону принимающего подачу возвращается в направлении сетки;

– попадает на кромку игрового поля принимающего подачу.

Однако, если принимающий подачу успевает ударить по мячу до того, как он пересечет боковую линию или получит второй отскок на его или ее стороне игровой части поля, подача будет засчитана.

Касание игровой поверхности поля

Игрок получает очко, если быстрый обмен ударами заканчивается мячом, который не засчитывают, при условии, что:

– оппонент или что-то, что оппонент носит на себе или имеет при себе, попадает на игровое поле;

– оппонент или что-то, что оппонент носит на себе или имеет при себе, попадает на сетку (крепление с сеткой);

– свободная рука оппонента касается игрового поля стола;

– игрок может коснуться стола играющей рукой (если он потерял баланс), если он не сдвинет его при этом с места и если он уже отбил удар;

– арбитр решает, было ли "касание" стола, "движение" стола или "использование" стола.

Коляски спортсменов-теннисистов:

– коляски должны иметь, по меньшей мере, два больших колеса и одно маленькое колесо;

– упор для ног может быть специального размера для спортсмена, если требуется, но ни "упор", ни ноги не должны касаться пола во время игры. Если это будет замечено, игрок потеряет очки;

– в командных и классификационных состязаниях нельзя крепить часть тела поверх колен к креслу, так как это может изменить баланс. Если требуются какие-либо изменения по состоянию здоровья – это должно быть указано в классификационной карточке спортсмена.

Игровая территория. Для колясочников территория игрового поля может быть ограничена, но составлять не менее 8 м в длину и 7 м в ширину.

Ракетки. Во время интервалов ракетки спортсменов должны оставаться на теннисном столе. Если ракетка прикреплена к руке спортсмена, ар-

битр должен позволить игроку оставить ракетку прикреплённой на период интервала.

### Столы

Столы должны иметь возможность для спортсменов свободно подходить (подъезжать) к ним, места должно хватать на двух колясочников.

Ножки стола должны располагаться на расстоянии 40 см от конца линии стола для игроков-колясочников.

Форма. Нельзя носить джинсы во время соревнований.

### Правила для ходячих спортсменов

Для ходячих теннисистов-паралимпийцев нет исключений, правила такие же, как и для всех остальных игроков в настольный теннис. В случае если у спортсмена имеются специфические медицинские показания или противопоказания, все данные должны быть официально заверены уполномоченными врачами и представлены классификатору и техническому делегату до начала соревнований.

## 1.4. НОВУС

### История развития вида спорта

Уже в XVIII веке в Европу начинают проникать восточные идеи – религиозные, философские, художественные. Проникновение Востока на Запад, приобрело всеохватывающий характер в двадцатом веке. Взаимное культурное влияние прежде всего отражается в области искусства и быта, то есть в тех сферах, которые способны легко совмещать опыты разных культур.

Европа успешно осваивала восточную кухню, театральные традиции, а с ними и настольные игры. До настоящего времени в странах начиная от Китая до ближнего востока играют в игру от которой, возможно, и произошел НОВУС.

Известно, что новус впервые появился в 1925 – 1927 годах в Латвии и в Эстонии. Моряки, бывая в английских портах в небольших кабаках, играли там в похожую игру. И тогда же по эскизам, взятым из Англии, в Латвии был изготовлен первый стол. Столы появились в портах Вентспилса, Лиепаи, Риги и Таллинна, где и стала развиваться игра НОВУС, как называли ее в Латвии и КОРООНА, как называли ее в Эстонии.

Первые столы в Эстонии были размером 80х80см, и в эту игру соревновались спортсмены общества "КАЛЕВ", но в результате совершенствования игровой практики, размеры стола были изменены и в 1929 году была выпущена первая промышленная партия комплектов этой игры в количе-

стве 500 экземпляров размером 100 x 100 см, что является современным стандартом для игрового инвентаря.

В первые годы становления этого вида спорта единые правила отсутствовали. По одним правилам выигрывал тот, кто за ограниченное время забивал больше пешек в лузы, по другим – кто забивал все пешки за меньшее количество ударов. Сравнить мастерство спортсменов было невозможно. Различные варианты были объединены в единые правила и впервые они появились в Латвии в 1932 году. Издал их П. Тютеников. Тогда он писал, что эта игра в Латвии известна уже 5 лет. Название имеет "НОВУС" или "КОРООНА", что еще раз доказывает симметричность появления и дальнейшего развития этой игры в Латвии и Эстонии.

Первые соревнования мастеров состоялись в Риге в 1932 году. В 1940 году, спортивные секции новуса и корооны были в большинстве высших учебных заведений Таллинна и Риги, а также на многих крупных промышленных предприятиях.

После Великой Отечественной войны возрождать новус стали энтузиасты с завода VEF. Первая Федерация новуса была образована в Латвии в 1963 году. Были созданы мужские и женские команды. Звание "мастер спорта" начали присуждать с 1971 года. В 1980 году в секциях новуса по всей Латвии играло более 55 тысяч человек. Тогда же новус был включен в реестр видов спорта СССР, как латышский национальный вид спорта.

В настоящее время, в Латвии, Эстонии, России, Украине, Беларуси, Германии, США, Сербии, Финляндии проводятся районные, городские, республиканские и международные соревнования. В конце 20 и в начале 21 веков игра стала активно развиваться в Австралии, Польше, Грузии, Израиле, Канаде, Швеции, Чехии, Франции, Италии.

В России первая федерация новуса начала свою работу в Санкт-Петербурге в 1999 году, затем организации развивающие новусный спорт стали открывать в других странах Европы и Американского континента.

В 2008 году образована международная федерация новуса со штаб-квартирой в Кёльне, Германия. Учредителями Federation International of Novuss-Sport Organisations – FINSO стали Латвия, Эстония, Россия, Германия, Украина и Беларусь. В 2014 году к FINSO присоединились США, в 2016 году заявку на вступление подала Финляндия и другие европейские страны.

Начало международных соревнований, в которых принимает участие 3 и более стран, произошло в 2003 году, когда команда Санкт-Петербурга представляла Россию на первом Чемпионате Европы в Латвии. В мае 2005 года в Эстонии состоялся уже второй Чемпионат Европы. В последующие годы был утвержден и соблюдается регулярный календарь международных рейтинговых турниров – этапов Кубка Мира. В конце каждого сезона

проходит итоговый турнир года, на котором встречаются лидеры международного рейтинга в соревновании за обладание денежным призом от FINSO.

### **Основные правила игры**

**Виды соревнований.** Соревнования по новусу бывают: а) одиночные, для мужчин и женщин; б) парные, для мужчин, женщин и смешанных пар.

Соревнования по новусу могут быть: а) индивидуальные, результаты которых засчитываются каждому участнику отдельно; б) парные, в которых результаты засчитываются паре; в) командные, в которых результаты индивидуальных игр засчитываются командам; г) индивидуальные и командные, когда результаты одновременно засчитываются как отдельным участникам, так и командам.

**Начальное положение.** Игроки находятся друг напротив друга. Пешки расставляют вдоль бортов, симметрично центральной линии вплотную к бортику и друг к другу.

Игрок забивает в любую из четырех луз СВОИ пешки, которые находятся у борта напротив.

Игрок кием производит удар по бите, стремясь попасть битой по своим пешкам, чтобы забить их в лузы. Бита при каждом ударе может устанавливаться в любом месте зоны удара, которая показана косой штриховкой. Бита устанавливается так, чтобы в ее центральное отверстие не было видно линий разметки ограничивающих эту зону.

Традиционное начало игры, когда игрок, установив битку на край зоны удара (положение биты – 1 см.) стремится ударить по крайней пешке ряда, чтобы забить в любую из луз СВОИ пешки (свои пешки стоят напротив игрока). Забивший первым все СВОИ пешки выигрывает.

Игроку разрешается производить удары стоя только на своей стороне стола, эта зона пола показана перекрестной штриховкой. Кий при ударе не должен пересекать линию стыка бортов стола.

При ударе, левую руку рекомендуется класть с сомкнутыми пальцами на бортик так, как показано на врезке. Кий лежит на бортике и скользит вдоль указательного пальца, обеспечивая точность удара.

Рука и пальцы игрока не должны касаться поверхности стола, а только бортика.

Удар производится тонким концом кия.

Удар считается произведенным, если кий коснулся биты (передвигать битку кием запрещено, двигайте битку, когда передаете ее сопернику или устанавливаете в зоне удара, только рукой).

После успешного удара, если в лузу забита одна или несколько пешек, играющий производит следующий удар. Выигрывает игрок, первым забивший в лузы все свои пешки.

**Прямые и рикошетные удары.**

1. Игрок имеет право забивать прямым ударом все СВОИ пешки (кроме тех, которые находятся в центральном круге или в зоне удара).

2. Игрок имеет право бить рикошетным ударом все СВОИ пешки.

3. Пешки из центрального круга и зоны удара можно выбить только: а) рикошетным ударом биты, если она коснулась противоположного бортика; б) битой, которая перед этим коснулась пешки, находящейся вне этих зон; в) своей пешкой, находящейся вне этих зон.

**Штрафная пешка.** Игрока лишают права на удар и выставляют ему штрафную пешку (пешка выставляется вплотную к борту точно на центральную линию, если место занято, штрафную пешку ставят на ту половину стола, где меньше пешек) в следующих случаях:

- если бита после прямого удара не задевает ни одной своей пешки;
  - если бита падает в лузу;
  - если после прямого или рикошетного удара бита вначале коснется пешки противника или одновременно своей и чужой пешки (если на столе имеются пешки, "прямого" удара);
  - если бита перелетит через бортик;
  - если игрок прямым ударом выбивает свою пешку в круге или в своей зоне борта (выбитую пешку возвращают на прежнее место);
  - если прямым ударом выбивают пешку противника через бортик. Если у игрока на столе находятся все восемь пешек (забитых пешек нет), штрафную пешку не выставляют, а засчитывают в долг.
- Потеря права на удар. Игрок теряет право на удар:
- если вместе со своей пешкой игрок забивает пешку противника;
  - если при очередном ударе не забивает в лузу ни одной пешки;
  - если в результате удара своя пешка или пешка противника перелетает через бортик;
  - если игрок сделает нарушение, за которое выставляется штрафная пешка.

## 1.5. ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ТРОПАМ

---

**История развития вида спорта**

Международное название – Trail Orienteering (TrailO, также PreO, старое российское название – "ориентирование по тропам") – вид ориентирования, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты.

В 1992 году Международная Федерация ориентирования (ИОФ) создала рабочую группу, целью которой было оказание помощи федерациям

ориентирования во всем мире в деле объединения людей с ограниченными физическими возможностями для занятия ориентированием. Намерение заключалось не в организации специальных соревнований для групп этих людей или отдельных лиц, а в разработке специальных форм и методов занятия ориентированием, которые бы существовали наряду с общепринятыми. Наиболее интересным из предложенных вариантов оказалось точное ориентирование (английский термин "Трейл-О"), названное так в связи с тем, что участник все время находится на тропе или дорожке. Можно дать следующее определение точному ориентированию: это неограниченное по скорости прохождение определенной дистанции, но за определенное контрольное время, связанное с работой ума, где результат зависит от правильного детального чтения карты и легенды, сопоставления карты с местностью и решения технически сложных задач на каждом контрольном пункте. Участник при этом не должен сходить с дорожки.

В Великобритании, Швеции, Финляндии, Украине, Литве и других странах – точное ориентирование является одним из массовых видов инвалидного спорта. Наряду с людьми с ограниченными возможностями в этих соревнованиях участвуют здоровые спортсмены, желающие повысить технический уровень подготовки, соблюдая правила соревнований по Трейл-О.

Чемпионаты мира по точному ориентированию (World Trail Orienteering Championships – WTOC) проводятся с 2004 года. С 2013 года в программу Чемпионата мира включена дисциплина "Спринт" ("ТемпО"). Спринт состоит из одних "Тайм-КП". С 2016 года командные соревнования заменены на соревнования в "Трейл-О Эстафетах" (TrailO Relay).

На международных стартах по Трейл-О российские спортсмены начали выступать с начала 90-х годов на крупнейших международных многодневных соревнованиях О-Ринген и добились немалых успехов. В России первая команда лиц с поражением опорно-двигательного аппарата по спортивному ориентированию появилась в Санкт-Петербурге в 90-м году. Возглавляли ее Константин Волков и Елена Шершова. Тогда же были впервые проведены российские соревнования по спортивному ориентированию среди инвалидов. В 1993 году в Санкт-Петербурге были проведены первые международные соревнования в России по Трейл-О среди стран СНГ.

В настоящее время ориентирование по тропам развивается во многих регионах нашей страны. Первый Российский тренер, который стал развивать спортивное ориентирование среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – Александр Ильич Кобзарев. В 2011 году во Франции Дмитрий Кучеренко стал первым российским чемпионом мира в трейл-ориентировании. Наши спортсмены достойно вступают на международ-

ной арене и завоевывают ежегодно призовые места на чемпионатах Мира и Европы.

### **Основные правила соревнований**

Ориентирование по тропам является дисциплиной, которую международная федерация спортивного ориентирования рассматривает как спорт для инвалидов. В соревнованиях предусмотрена возможность передвижения на ручной или электрической инвалидной коляске, а также пешком с тростью. При этом разрешается оказывать помощь в перемещении коляски, поскольку скорость движения не учитывается при определении результата соревнований.

Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько. Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих на местности соответствует точке обозначенной на карте и заданной легенде (возможно и никакая). При этом на карте могут намеренно отсутствовать некоторые имеющиеся на местности ориентиры.

За правильный выбор призмы на КП участнику начисляется одно очко. Участник, набравший наибольшее количество очков является победителем. В случае одинакового количества очков, победителем считается участник, затративший меньше времени на принятие решения на КП с контролем времени (Тайм КП).

Участники передвигаются исключительно по дорогам и тропам, доступным для проезда инвалидной коляски или трассой, маркируемой разметочной лентой.

Местность должна быть выбрана таким образом, чтобы участники с ограниченными способностями к передвижению, а также участники, прикованные к инвалидным креслам, и участники, передвигающиеся медленно и с трудностями, – могли бы определить курс передвижения с минимальными затратами времени, пользуясь официальной помощью ассистентов, где это будет обеспечено.

Карта должна быть точным отображением местности с повышенным уровнем детализации. Масштаб карты обычно от 1: 2000 до 1: 10000. Дистанции должны быть нанесены на карту участника с указанием старта, финиша и всех КП с их номерами. Номер КП должен быть нанесен на карту с таким расчетом, чтобы он не закрывал обзор призм наблюдаемых на местности, т.е. номер наносится с той стороны кружка КП, которая является противоположной направлению обзора.

**Легенды контрольных пунктов.** Применяются легенды принятые в ИОФ, за исключением колонки с кодом КП. В клеточках буквами обозначена

информация о количестве призм, видимых из опорной точки и предлагаемых для идентификации.

**Призмы КП.** В соревнованиях применяются стандартные призмы. Все призмы должны быть хорошо видны участнику, сидящему на инвалидной коляске и они должны быть установлены на однозначно определяемых ориентирах и должны сопровождаться описанием в легенде. Каждой легенде может соответствовать только одна призма.

**Точка принятия решения (ТР)** представляет собой стойку с прикрепленным номером КП, которая оборудуется на местности, но не показана на карте. Участник самостоятельно присваивает буквенные обозначения призмам, слева направо от стойки ТР: А, В, С, Д, Е.

**Карточка участника.** Применяются специальные контрольные карточки. Выбрав призму, соответствующую кружку КП на карте и легенде, участник обозначает букву в карточке. Участник должен прокомментировать свою карточку в точке КП.

**КП с контролем времени (Тайм КП).** На дистанции могут быть расположены один или несколько КП, где фиксируется время, потраченное участником для принятия решения. Суммарное время принятия решений на всех станциях является критерием оценки результата участника при равенстве очков, набранных несколькими участниками.

Контрольное время устанавливается в пределах 150 минут. Участникам зачитываются очки, набранные только в пределах контрольного времени.

**Специальный инвентарь для участников.** Большим преимуществом для участников, которым нужны свободные руки, чтобы приводить в движение кресло-коляску, держать трость или костыли, является планшет для закрепления карты (такой используется в зимнем спортивном ориентировании), который так же может иметь прикрепленный к нему компас.

**Сопровождение участников.** Одни участники могут соревноваться без посторонней помощи, но некоторым она необходима, например, толкать кресло-коляску. Участники соревнований по ориентированию по тропам могут получать любую физическую помощь сопровождающего, но не помощь в принятии решения. Некоторые из участников могут оказаться не в состоянии сделать отметку в своих карточках. В таких случаях сопровождающий может сделать это за участника по его просьбе.

Участники с дефектами речи могут сопровождаться переводчиками, способными интерпретировать их речь.

В Трейл-О существуют дистанции различной степени сложности для различных возрастных групп и различной степени подготовленности участников. Ключевыми элементами этого вида ориентирования является умение читать карту, глазомерное определение и контроль расстояния на

местности, умение с большой точностью брать азимут на объект, а также доскональное знание всех символов для пояснения легенд КП.

Ориентировщики во всем мире хорошо осознают всю ту радость, которую им доставляет занятия спортивным ориентированием. У них появляется возможность общаться с людьми и испытывать азарт спортивной борьбы.

## 1.6. СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ

### История развития вида спорта

Стрелковый спорт – один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия в Европе начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Меткая спортивная стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное – на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Занятия спортивной стрельбой формирует у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

В Швейцарии еще в 1452 г. проводились праздничные состязания в стрельбе на меткость. С того времени проводятся национальные праздники стрельбы, ставшие впоследствии ежегодными чемпионатами страны из всех видов спортивного оружия. Первые соревнования в стрельбе из винтовок состоялись в Швейцарии в 1824 г.

Во Франции первые общества по стрельбе из огнестрельного оружия были учреждены в 1449 г., изобретение нарезного оружия с конической пулей к нему заставило правительство страны признать полезной спортивную стрельбу. Первый конкурс был проведен в 1864 г., что послужило толчком к созданию новых стрелковых обществ и союзов, которых к концу XIX века насчитывалось более 900.

В Германии одним из первых в истории стрелкового спорта зафиксирован турнир в Аугсбурге в 1432 г., но лишь в 1862 г. состоялся во Франкфурте-на-Майне национальный стрелковый праздник. К 1884 г. насчитывалось более 712 союзов, объединявших свыше 60 тысяч стрелков.

История английских стрелковых обществ начинается с 1859 г., первый национальный конкурс был проведен в 1860 г.

В Америке "Товарищество национальной стрельбы Соединенных Штатов" организовало первый конкурс в 1873 г. Стрелковые общества были организованы в каждом городе, поселке и насчитывали сотни тысяч членов.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 г., а с 1897 г. стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе.

Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (Сент-Луис, США) и 1928 г. (Амстердам, Нидерланды).

Россия послала своих стрелков в Стокгольм на Игры V Олимпиады только в 1912 г., где они выступили очень слабо и заняли в стрельбе из боевой винтовки предпоследнее, 9-е место. В стрельбе из пистолета стрелки России заняли в командном зачете 2-е (дуэльная стрельба) и 4-е места. Команда не была обеспечена качественным оружием и боеприпасами, не подготовилась должным образом к этим соревнованиям.

В России стрелковый спорт начал развиваться с конца прошлого столетия. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 г. на гарнизонном полигоне как народные состязания.

Состязания в Хабаровске послужили началом ежегодных первенств и чемпионатов России по отдельным видам оружия и проведению регулярных призовых состязаний в армии.

В 1920-1922 гг. в Бaku и Закавказье были созданы стрелковые кружки и проведены состязания в меткости. Их организатором был инспектор Всевобуча в Азербайджане, переведенный в Тифлис инспектором Спортивно-стрелкового отдела при РВС отдельной Кавказской армии, командир А. Смирнский. В 1921 г. он организовал 1-е Закавказские соревнования с участием 10 команд республик, городов и гарнизонов.

Большое значение для роста количества стрелков и занимающихся спортивной стрельбой организаций имело создание Московского пролетарского спортивного общества "Динамо", проводившего в основном стрелковую подготовку. Первый чемпионат СССР состоялся в 1923 г. в Новогиреево (Московская обл.), где победу одержала 21-я бакинская школа ОКА, в личном первенстве чемпионами стали П. Шугаев, А. Смирнский, А. Каш.

В 1927 г. было организовано добровольное общество Осоавиахим, которое стало руководить стрелковым спортом в стране.

В 1976 году, данная категория спорта была включена в программу Паралимпийских игр.

Стрельба, по своей сути, является тестом на точность, в которой при использовании ружья или пистолета делается серия выстрелов по стоящей мишени. Данный вид спорта позволяет участвовать любой категории спортсменов, и вполне доступен людям с любыми физическими ограничениями.

Но в сам процесс соревнований были включены некоторые дополнения, которые представлены в специальных приспособлениях для нестоящих спортсменов – это стулья для стрельбы из позиции стоя и опорные столики для стрельбы из позиции сидя и лежа.

Всю управленческую деятельность осуществляет Международный Паралимпийский Комитет, руководствуясь советами специально основанного Технического комитета по стрельбе. Все руководство основывается на модифицированных правилах Международной Федерации Стрелкового Sports – ISSF.

#### **Правила соревнований**

Правила и сама структура проведения соревнований были составлены с наименьшими изменениями, суть которых направлена лишь на то, чтобы учесть особенности спортсменов-инвалидов.

Цель соревнований – попасть в "яблочко" мишени, состоящей из 10 концентрических окружностей. В финале каждое кольцо разделяется на субзоны, причем наивысшее количество очков -10.9 – за попадание в центр мишени.

Стрельба осуществляется в одной из трех позиций: стоя – standing (стоя или сидя, без опоры для локтей), с колена – kneeling (сидя, с опорой для одного локтя), лежа – prone (сидя, с опорой для обоих локтей).

Соревнования проходят в двух категориях – винтовка и пистолет, с дистанции 10, 25, 50 м. Правила зависят от оружия, дистанции, мишени, позиции стрелка, количества выстрелов и временного ограничения. Участники соревнований набирают очки по результатам попадания в мишень. Каждое соревнование состоит из квалификации и финального круга. Результат спортсмена в финальном круге суммируется с результатом квалификационных соревнований. Победителем становится участник, набравший наибольшее количество очков в конце соревнований.

Из 12 паралимпийских упражнений, в шести участвуют мужчины и женщины, в трех – только мужчины и в трех – только женщины. Женские соревнования предусматривают 40 выстрелов, мужские и смешанные – 60. В финале спортсмены, занявшие первые восемь мест, делают по 10 выстрелов за определенный промежуток времени.

**Классификация.** В пулевой стрельбе используется функциональная классификационная система, которая позволяет спортсменам разных инвалидных категорий состязаться вместе – в индивидуальных или командных соревнованиях. В зависимости от существующих физических ограничений (степень подвижности и баланс туловища, сила мышц, двигательная способность верхних и нижних конечностей) спортсмены подразделяются на три класса: SH1 – спортсмены, способные удерживать оружие без дополнительной опоры, SH2 – спортсмены, использующие специальную опору для оружия и SH3 – слабовидящие.

На Паралимпийских играх соревнования проводятся только в классах SH1 и SH2.

Слабовидящие спортсмены используют винтовки, оснащенные электро-акустическими очками (оптроническая система). Они ведут стрельбу из электронной винтовки, подающей звуковой сигнал в процессе прицеливания. Чем ближе прицел к центру мишени, тем громче сигнал. Громкость сигнала позволяет стрелку обнаружить центр мишени. Звуки попадания и промаха отличаются. В начале стрельбы все мишени черные, успешное попадание (помимо звука) обозначается зеленой подсветкой мишени, промах – оранжевой.

Оптическая система для слепых и слабовидящих спортсменов может быть использована для тренировок, например, детей, так как не использует лазер и абсолютно безопасна. Фотокамера, расположенная в винтовке, видит излучение мишени и в зависимости от его интенсивности определяет точность наведения.

## 1.7. ФЛОРБОЛ

#### **История развития вида спорта**

Ещё в 1958 году в США фирма Cosom начала производить пластиковые клюшки для подростков, играющих в хоккей с мячом (или бенди, как его иначе называют). Спустя некоторое время такие клюшки добрались до Европы, и в 1970-х годах в Швеции стали проводиться нерегулярные соревнования по хоккею с мячом в помещениях. В них использовались именно такие пластиковые клюшки Cosom.

Видя популярность зарождающегося нового вида спорта, шведские спортивные комитеты разработали свод правил и порядок проведения матчей. Первая национальная ассоциация возникла там же, в Швеции, в 1981 году. Спустя несколько лет к ним присоединились Финляндия, Швейцария и Япония; благодаря общим усилиям, была создана Международная Федерация Флорбола (МФФ).

В 1993 году был проведён первый европейский турнир по флорболу, давший отчёт постоянным соревнованиям. В том же году членом МФФ стала Россия, которая уже в следующем сезоне приняла участие в турнире. Игры также разделяются на "женский" и "мужской" чемпионаты.

Популярность нового вида спорта росла с удивительной скоростью. Флорбол хотели включить в программу Олимпийских игр, но эта заявка так и не была рассмотрена. Несмотря на это, сборная по флорболу есть уже в 54 странах мира, что позволило этому виду спорта стать программой Всемирных игр – соревнований, которые не вошли в программу Олимпиады.

Первые матчи по флорболу в России стали проводиться в 1992 году благодаря Российскому центру ринкбола и флорбола. Были организованы областные Кубки и Чемпионаты, в том числе Чемпионат России по флорболу. Наибольшую популярность этот вид спорта обрёл в Московской, Ленинградской, Омской, Архангельской и Нижегородской областях.

В 1999 году флорбол России стал самостоятельной организацией, а в 2005 официально реорганизовался в "Федерацию Флорбола России". Помимо организации матчей в России, Федерация флорбола также активно сотрудничает с зарубежными коллегами, в частности, с ассоциациями флорбола Литвы и Эстонии.

Как среди женских, так и среди мужских команд, Чемпионат России проводится в период с весны по осень в течение нескольких туров. Параллельно с ним проводятся локальные чемпионаты – Санкт-Петербургский (делится на две подгруппы) и московский. Команда, одержавшая победу в Чемпионате России, отправляется на отборочные соревнования Euro Floorball Cup.

История этой игры в Санкт-Петербурге ведёт свое начало с 1998 г., когда была зарегистрирована Санкт-Петербургская Федерация Флорбола (СПФФ). Осенью того же года СПФФ провела I-й Турнир на призы газеты "Деловой Петербург" между Генеральными консульствами Швеции, Финляндии, США и иностранными представительствами. Осенью 1998 г. Санкт-Петербургу было доверено проведение Кубка России среди мужских команд.

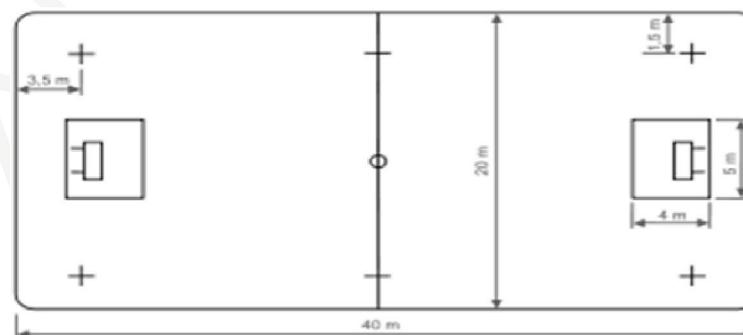
Санкт-Петербургская федерация флорбола – самая большая в России по количеству команд. Флорбол в Санкт-Петербурге и Ленинградской области развивается наиболее активно. Одной из известных и успешных команд является команда "Акулы", которая активно участвует и завоевывает трофеи в выездных играх и международных турнирах в Финляндии, Латвии, Эстонии, Республике Беларусь и являются флагманской командой Федерации флорбола Санкт-Петербурга.

### Основные правила соревнований

Правила игры во флорбол устанавливаются Международной федерацией флорбола (МФФ).

В игре участвуют две команды. Цель – забить как наибольшее количество голов команде соперников, не нарушая правил игры. Встречи проводятся в помещении, обычно это крытый спортивный зал. Мяч контролируется только клюшкой; остановка мяча ногой допустима, но наносить ногой удары по воротам запрещено.

Игровая площадка.



Игра проходит на прямоугольной площадке размером 40x20 метров, закрытой бортиками. Углы у площадки закруглены. Допускается использование площадки чуть больших или чуть меньших размеров. Минимально допустимый размер – 36x18 метров, максимально допустимый – 44x22. Существует вариант игры на маленькой (24x14 метров) площадке с тремя полевыми игроками и вратарём.

Разметка на площадку наносится линиями шириной 4-5 см. Она должна содержать:

Центральную линию, параллельную короткой стороне площадки и делящую её на две равные половины, с отмеченным центром поля.

Штрафные площадки прямоугольной формы размером 4x5 метров включая ширину линий, размеченные на расстоянии 2,85 метров от лицевых линий. Штрафные площадки должны располагаться посередине площадки.

Вратарские площадки прямоугольной формы размером 1x2,5 метров включая ширину линий, размеченные на расстоянии 0,65 метров от задних линий соответствующих штрафных площадей.

Задняя линия вратарской площадки играет также роль линий соответствующих ворот. На ней должны быть отмечены места для вратарских стоек, расстояние между которыми должно быть 1,6 м.

Точки вбрасывания на центральной линии и на воображаемом продолжении линии ворот на расстоянии 1,5 м от соответствующих длинных сторон площадки. Они должны иметь форму креста, а их диаметр не должен превышать 30 см.

Размер ворот составляет 1,60 на 1,15 метров.

Непосредственно к площадке прилегают помеченные специальным образом по обе стороны борта зоны замен длиной 10 м. Они должны располагаться на расстоянии 5 м от центральной линии и помимо прочего должны включать в себя скамьи для запасных игроков.

**Экипировка и инвентарь.** Все полевые игроки каждой из команд должны быть одеты в одинаковую форму (любого, кроме серого), состоящую из футболки, шортов и гетр. Для женщин допускается замена шортов на юбки или платья (футболка и юбка как целое). В отличие от полевых игроков, голкиперам не разрешается использовать клюшку. Вратари должны быть экипированы маской, предохраняющей лицо от попадания мяча. Им также разрешено использовать прочее защитное оборудование, не закрывающее пространство ворот. В частности, разрешается использование шлемов и перчаток.

Флорбольный мяч должен быть сделан из пластмассы, его диаметр составляет 72 мм, максимальная масса – 23 грамма. В мячике имеется 26 отверстий. Он должен быть покрашен в однотонный цвет нефлюоресцентной краской.

Клюшки обычно делаются из пластика, их длина не должна превышать 105 см, а масса – 350 г. Крюк клюшки не должен быть острым, а его длина должна быть меньше 30 см. Допускается загиб крюка.



**Участники игр.** Каждой команде разрешается задействовать по 20 игроков. На площадке, однако, одновременно может присутствовать не более шести игроков одной команды, в том числе не более одного голкипера, надлежащим образом экипированного. По ходу игры допускается совершать неограниченное количество замен, проводимых без остановки игры (аналогично хоккею). Капитан команды носит на руке специальную повязку; только он может общаться с арбитрами. Во время матча за ходом игры следят два арбитра, а за ведение отчёта, время игры и комментирование отвечает секретариат.

**Время матча.** Матч содержит 3 периода по 20 минут с двумя 10-минутными перерывами между периодами. В некоторых случаях третий период не играется, а длина периода может быть сокращена до 15 минут. Время игры считается "чистым", то есть отсчёт времени останавливается во время остановок игры и запускается вновь после того, как игра возобновляется. Во время матча каждая из команд имеет право взять один тайм-аут длительностью 30 секунд.

Если матч, в котором обязательно должен быть определён победитель, завершается вничью, назначается дополнительное время длительностью 10 минут. Если победителя не удаётся выявить и в дополнительное время, назначается серия штрафных бросков из пяти попыток с каждой стороны (аналог буллитов в хоккее).

**Стандартные ситуации.** К стандартным ситуациям относят розыгрыш спорного мяча, вводные удары, свободные удары и штрафные удары. При назначении стандартной ситуации судья делает один свисток и чётко указывает, в какую сторону производится ввод мяча, какое было совершено нарушение и какой тип стандартной ситуации назначается. Мяч должен вводиться в игру из неподвижного состояния и из указанного судьёй места.

**Спорный мяч.** Розыгрышем спорного мяча начинается матч и каждый из периодов. Также спорный мяч разыгрывается после забитых голов. Кроме этого розыгрыш спорного мяча назначается в ситуациях, когда игра была остановлена, но ни одна из команд не получила права для вводного удара. Гол, забитый с розыгрыша спорного мяча, засчитывается.

**Вводный удар.** Вводный удар назначается в случае, если мяч покидает площадку. Его исполняет противник команды, игрок которой последним коснулся мяча. Вводный удар выполняется с точки, расположенной на расстоянии 1,5 метров от борта в месте выхода мяча за пределы площадки, но не за воображаемой линией ворот. Ввод мяча в игру производится исключительно клюшкой. Запрещается осуществлять протяжку мяча, резкий удар по мячу, а также подъём мяча на клюшку. Игроку, осуществляющему ввод мяча, запрещается касаться мяча до того, пока его не коснётся кто-либо другой из находящихся на поле. Гол, забитый с вводного удара, засчитывается.

**Свободный удар.** Свободный удар обычно назначается с точки, где произошло нарушение правил. Исключением является случай, когда нарушение произошло за воображаемой линией ворот или ближе. В этом случае свободный удар выполняется с ближайшей точки розыгрыша спорного мяча. Также мяч выносится на расстояние 3,5 метров от вратарской зоны, если нарушение произошло на расстоянии меньше, чем 3,5 метра от вратарской зоны. В этом случае защищающаяся команда имеет право установить "стенку". Гол, забитый со свободного удара, засчитывается.

**Штрафной бросок.** Штрафной бросок назначается в случае, когда голевая ситуация прервана нарушением, ведущим в обычной ситуации к назначению свободного удара или удалению. Являлась ли ситуация голевой решается судьями, нарушение в штрафной площади не ведёт автоматически к назначению штрафного броска. Штрафной бросок всегда назначается в тех случаях, когда защищающаяся команда умышленно сдвигает ворота или нарушает численный состав. Также штрафной бросок всегда назначается в тех случаях, когда при исполнении свободного удара мяч летит в ворота, и игрок защищающейся команды находится во вратарской площади или в воротах.

**Удаления.** Удаления делятся на командные и персональные. Командные удаления могут быть на две или на пять минут, а персональные – на 10 минут или до конца матча в зависимости от тяжести нарушения.

**Матч-штраф.** Игрок, допустивший особо грубое нарушение правил, может быть наказан матч-штрафом. В этом случае он должен незамедлительно уйти в раздевалку, и не имеет права принимать какое-либо дальнейшее участие в матче. Матч-штраф всегда сопровождается командным 5-минутным удалением, которое должен отбывать игрок, выбираемый капитаном наказанной команды.

Эта игра становится популярной не только среди условно здоровых людей (детей, подростков, взрослых), но также людей с ОВЗ, в частности: с нарушениями слуха и интеллекта, инвалидов-колясочников.

## 1.8. ШОУДАУН

### История развития вида спорта

Практически во всем мире играют в шоудаун (теннис для слепых). Этой спортивной игре посвящают свое свободное время инвалиды по зрению России, Дании, Германии, Франции, Италии, США, Канады и даже таких экзотических стран как Марокко, Колумбия и Суринам. Данный вид спорта придумали два канадца Джо Льюис и Патрик Йорк. Годом основания шоудауна считается 1960, когда они разработали необходимое оборудование и правила. Всплеск особого интереса к этому виду спорта наметился после Паралимпийских игр 1996 года в Атланте, когда в ИБСА (Международная Федерация Спорт Слепых) обратились представители 30 стран с запросом о получении информации об оборудовании и правилах игры.

Широкую известность и мировое признание шоудаун получил в 1980 году на Олимпиаде для инвалидов в городе Арнем, Голландия после презентации этого вида спорта. И с тех пор по настольному теннису для сле-

пых регулярно проводятся международные соревнования различного уровня и есть хорошая перспектива, что столь популярная и широко распространенная в мире игра в скором времени войдет в программу Паралимпийских игр. Международные правила по Шоудауну были выработаны и утверждены ИБСА в 2009 году в Праге.

У нас в России эту игру начали культивировать в Калининграде еще в 2010 году. Первое всероссийское соревнование проходило в Культурно-спортивном реабилитационном комплексе всероссийского общества слепых в Москве в 2013 году. Тогда на соревнования приехали участники из 12 регионов страны. Это можно назвать началом бурного развития шоудауна.

В 2014 году Министерством Спортa шоудаун был внесен в реестр видов спорта слепых. Существует Федерация шоудауна в России, главным тренером сборной которой, является Колесов Сергей Александрович.

Все это способствовало началу более активного развития настольного тенниса для слепых. Сейчас в России постоянно играют в настольный теннис слепых более 1000 человек. Проводятся Чемпионаты и Первенства России. Шоудаун стал финансироваться государством, также российские спортсмены получили возможность участвовать во Всемирных Играх Слепых– 2015, где наш соотечественник В. Лапченко попал в 10-у сильнейших спортсменов мира.

На данный момент этот вид спорта культивируется более чем в 60 регионах России.

### Основные правила соревнований

Правила были разработаны подкомитетом ИБСА по Шоудауну в феврале 2013 года и утверждены в Праге. Они начали действовать с 8 апреля 2013 года. Эти правила представляют основу для всех соревнований мира, региональных и прочих мероприятий по шоудауну.

**В шоудаун играют двое.** Игра происходит на четырехугольном столе с отверстиями на обеих фронтальных сторонах и бортом по центральной линии. Играют двумя ракетками и одним мячом, в котором находятся шарики из нержавеющей стали, для того чтобы движение мяча было слышно. Во время игры требуется отправить мяч на сторону противника под центральным бортом и попасть в отверстие на стороне противника. При этом противник старается этому препятствовать.

**Инвентарь и оборудование.** Длина стола – 366 см (5 мм допуск). Ширина – 122 см (5 мм допуск). Высота от пола до дна стола – 78 см. Борт – 14 см. Внутренний радиус борта – 23 см. Радиус ворот – 15 см. Прямоугольное вертикальное отверстие – 30x10 см. Осязательная граница для вратарской площадки (зона ворот) – 40 см диаметром. Высота центрального

борта – 42 см. Расстояние от нижней части центрального борта до стола – 10 см. 60

Ракетки должны быть длиной 34 см, изготовлены из твердого гладкого материала. Они могут быть оклеены резиновым покрытием толщиной 2 мм с одной или обеих сторон. Максимальные размеры: Длина "лопатки" – 20 см. Ширина "лопатки" – 7,5 см. Толщина "лопатки" – 1 см. Длина рукоятки – 10 см. Диаметр рукоятки – 4 см. "Лопатка" может быть закругленной или с углами.

Мячи должны издавать звуки за счет металлических шариков из нержавеющей стали, которые находятся внутри них. Мячи должны быть 6 см в диаметре и с гладкой твердой поверхностью.

**Одежда.** Игроки должны быть одеты в футболки с рукавами, которые не закрывают их локтей. Рекомендуются защитные перчатки. Перчатка не должна выступать выше, чем на 6 см от запястья. Спереди 58 она должна быть не толще, чем 2,5 см (не увеличивать кисть до запястья со всеми пальцами более чем на 2 см). Игроки должны иметь непроницаемую повязку на глаза, которая полностью исключает возможность видеть. Судья должен быть четко узнаваем внешне, чем-то отмечен (одежда, повязка и т. д.).

**Классификация игроков.** Играть в теннис слепых могут как юноши и девушки, юниоры и юниорки, так мужчины и женщины различных возрастов с нарушением зрения.

**Судьи и их обязанности.** Официально уполномоченные лица во время проведения турнира у каждого стола:

- судья – зрячий;
- судья-хронометрист (счет времени остановок и окончания игры);
- судья – счетчик очков (подсчет пунктов/ очков).

Учет времени и подсчет очков может вести одно лицо. Судья также может быть учетчиком времени или ответственным за ведение счета. Но такой порядок не может быть применен в финальных играх международных турнирах, при которых должны находиться у стола как минимум два официально уполномоченных лица. Если судья получает травму, он останавливает игру, после чего производится замена судьи. На международных соревнованиях судья должен быть готов вести судейство на английском языке. Игроки, не понимающие английского, могут выступать в сопровождении переводчика, о котором они должны заявить до начала игры. Судья следит за обязательным соблюдением правил. Решение судьи неоспоримо и обязательно. Игра начинается и прерывается свистком судьи: один свисток – старт или стоп, два свистка – гол, и один длинный свисток – окончание периода или матча. Победителем является игрок, набравший 11 очков с интервалом в 2 очка к количеству очков противника до макси-

мального в 16 очков. После этого выигрывает следующее полученное очко, даже если интервал в 2 очка не соблюден. Во время турнира время каждого периода ограничивается 15 минутами. Ограничение времени не применяется во время финальных игр.

Организатор мероприятия информирует участников о правилах игры перед его началом. Если игра протекает с ограничением времени, то выигрывает тот, кто на момент истечения времени имеет преимущество в счете. Если время вышло, и счет ничейный, то бросается жребий, чтобы определить, кто подает, и первое следующее очко определяет победителя. Игроки меняются местами после каждого периода. В последнем периоде происходит обмен местами, когда один из игроков набрал 6 очков или при прерывании игры прошла половина времени.

Если играется только один период, то игроки меняются сторонами, когда один из игроков набрал 6 очков или при прерывании игры прошла половина времени. Время для обмена местами ограничено максимально 1 минутой. Во время перехода с одной стороны на другую игроки двигаются вдоль правой стороны стола. Общение игроков друг с другом и с тренерами разрешено во время смены позиции до достижения игроками нового места. Игрок должен отметить своего тренера у судьи до начала игры. Он может это сделать также, если тренер не присутствует. Тренер может войти/выйти из зала только по окончании сета. Во время смены места игрок может сам или с помощью тренера освежиться. Но он не имеет права отойти от стола далее чем на 1 метр. Зрители должны соблюдать тишину во время игры. Они могут аплодировать, когда забит гол или командой получены очки. Задача судьи заботиться о соблюдении тишины в зале и о том, чтобы зрители не издавали мешающих игре звуков. Публика может входить/выходить только по окончании сета.

**Начало игры.** Перед тем как начать игру судья представляет всех участников судейства, игроков и их тренеров. До начала игры судья проверяет непроницаемость повязок, состояние ракеток, защиту кистей рук, а также одежду игроков. Для начала игры судья бросает монету. Игроки должны выбрать "орел" или "решка". Игрок, который угадал, подает первым. Судья откатывает мяч подающему игроку и спрашивает игроков, готовы ли они. После получения положительного ответа от обоих игроков судья дает сигнал к началу игры одним свистком.

**Правила введения мяча.** После свистка судьи игрок должен произвести подачу в течение 2 секунд. Если он этого не делает, то он теряет подачу, и его соперник получает 1 очко. За подачу считается любой удар по мячу. Каждый игрок имеет две подачи, после чего подача переходит к его сопернику. Мяч при подаче должен коснуться борта одной из сторон стола перед тем, как прокатиться под центральным бортом. Если этого не происхо-

дит, судья должен остановить игру. При этом игрок лишается этой подачи, а его соперник получает 1 очко.

**Игра.** Игрок во время игры должен находиться у фронтальной стороны стола. Игрок не имеет права передвигаться вдоль продольных сторон. Мяч должен прокатиться под центральным бортом для того, чтобы оказаться в игре. Ракетка должна оставаться в одной руке все время игры.

**Очки в игре.** За попадание мяча в ворота дается 2 очка. Если мяч попал в ворота, то судья дает два свистка. Игрок может получить очки независимо от того, чья подача.

1 очко получает игрок, если:

- соперник при подаче не коснулся мячом одной из боковых сторон своего борта стола перед тем, как прокатиться под центральным бортом;
- соперник попадает в центральный борт и лишает его встречного движения;
- мяч соперника перелетает над центральным бортом;
- соперник касается мяча в пределах игровой поверхности какой-либо частью тела, кроме ракетки или руки, в которой находится ракетка;
- соперник касанием ракетки или руки с ракеткой посылает мяч за пределы игрового поля;
- соперник останавливает мяч, и игра не будет продолжена через 2 секунды;
- происходит контакт с мячом в пределах зоны ворот;
- судья считает, что игрок касается или придерживает мяч пальцами или большим пальцем;
- игрок роняет мяч;
- игрок меняет "играющую руку" во время игры;
- игрок держит не играющую руку в пределах игрового поля;
- соперник перемещает какую-либо часть тела в зону ворот снаружи (защищает какой-либо частью тела зону ворот снаружи);
- у игрока или его тренера зазвонит мобильный телефон.

**Мертвый мяч.** Судья говорит "мертвый мяч" и разрешает повторить подачу, если, по его мнению, мяч так медленно движется, что это без необходимости задерживает игру или мяч не может быть услышан.

**Штрафы.** По мнению судьи, если игрок или его тренер неправильно себя ведут, например:

- трясут стол с намерением помешать;
- шаркают ракеткой и этим мешают игре;
- разговаривают во время игры или во время прерывания игры;
- производят другие действия, которые расцениваются судьей как помехи игре, то накладываются следующие штрафы:
- первое нарушение правил: предупреждение и повторение подачи;

– второе и следующие нарушения: 1 очко получает соперник и потеря подачи.

Судье разрешается удалять из зала тренера или сопровождающих игрока лиц. В случае серьезного нарушения (например, швыряние мяча или ракетки) судье разрешается оштрафовать игрока без предупреждения. Он проигрывает сет со счетом 0:11.

**Тайм-ауты.** Каждый игрок имеет право на 1 минуту тайм-аут за игру. Необходимый тайм-аут должен быть затребован у судьи во время прерывания игры. Тайм-аут может быть заявлен игроком или тренером. Тренер и игрок могут разговаривать друг с другом только во время тайм-аута. Судья может прервать игру в любой момент, когда он сочтет это необходимым (травма игрока, слишком громкие звуки и т. д.) Судья затем возобновляет игру. Часы останавливаются во время тайм-аута или прерывания игры судьей.

Шоудан имеет большие перспективы развитие не только как вид двигательной рекреации инвалидов, а также как паралимпийский вид спорта. У спортсменов с нарушением зрения появляется еще больше возможностей найти именно тот вид деятельности, который придется им по душе, где они могут максимально проявить свои возможности, показать высокие достижения.

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

1. Расскажите об организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе со студентами-инвалидами.
2. Дайте характеристику спортивной игре "Бочча".
3. Расскажите об истории развития игры "Бочча". В каком году эта игра появилась в программе Паралимпийских игр?
4. Расскажите об истории игры "Бочча" в России. В каком году проводился первый чемпионат России по игре "Бочча"?
5. Опишите основные правила соревнований по игре "Бочча".
6. В какой стране зародилась игра "Дартс"? В каком году состоялся первый официальный турнир по дартсу? Расскажите об истории развития игры "Дартс".
7. Опишите основные правила соревнований по игре "дартс" для спортсменов-инвалидов.
8. Какие виды игры в "Дартс" Вы знаете?
9. Расскажите об истории развития адаптивного настольного тенниса. В каком году адаптивный настольный теннис был включен в Паралимпийскую программу?

10. Расскажите об успехах российских теннисистов на Паралимпийских играх.
11. Расскажите о классификации спортсменов и опишите основные правила соревнований по адаптивному настольному теннису.
12. В какой стране и когда впервые появился новус? Расскажите об истории развития игры "Новус".
13. Расскажите о развитии игры "Новус" в России.
14. Расскажите об истории развития соревнований по точному ориентированию. Могут ли здоровые спортсмены принимать участие в соревнованиях вместе со спортсменами-инвалидами?
15. Расскажите о развитии точного ориентирования в России.
16. Опишите основные правила соревнований по точному ориентированию.
17. Расскажите об истории развития стрельбы из пневматического и электронного оружия. Когда и где состоялись первые соревнования в стрельбе из винтовок?
18. Были ли включены соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета в программу первых Олимпийских игр 1896 г.?
19. Расскажите об истории развития стрелкового спорта в России.
20. В каком году стрелковый спорт был включен в программу Паралимпийских игр?
21. Опишите основные правила соревнований по паралимпийскому стрелковому спорту.
22. Расскажите о классификации спортсменов-стрелков на Паралимпийских играх.
23. Расскажите об истории развития флорбола. В какой стране зародилась эта игра?
24. С какого года стали проводиться матчи по флорболу в России? Расскажите о развитии флорбола в России.
25. Опишите основные правила соревнований по флорболу.
26. Расскажите об истории развития шоуауна (тенниса для слепых). В каком году был основан этот вид спорта?
27. Расскажите об истории развития шоуауна в России.
28. Опишите основные правила соревнований по шоуауну. Классификация игроков.

## Глава 2

### ВИДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ИНКЛЮЗИВНОЙ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ ВУЗА

Эффективным механизмом развития инклюзивного общества является инклюзивное образование. Однако на практике внедрение инклюзивного подхода, сталкивается не только с трудностями организации так называемой "безбарьерной среды", но и с препятствиями социального свойства, заключающимися в распространенных стереотипах и предрассудках.

Вуз может стать той инклюзивной средой, где впитываются идеи здоровых ценностей и непредвзятого отношения к людям, возникает осознание проблем других людей, усваиваются представления о разных способностях и возможностях.

Обычному "здоровому" человеку понять мир человека с особенностями в развитии возможно лишь в едином жизненном пространстве. Одной из форм организации такого пространства являются занятия физической культурой и спортом.

Освоение "условно здоровыми" студентами адаптивных видов спорта не только может открыть для них новый мир необычной двигательной деятельности (например, выполнения спортивных упражнений в условиях искусственной слепоты), но и включиться во взаимодействие со студентами-инвалидами в процессе инклюзивной физкультурно-спортивной деятельности.

В вузе для решения этих задач наиболее подходящими видами адаптивного спорта являются: бадминтон, волейбол сидя, голбол, футбол для незрячих.

**История развития вида спорта**

Одна из разновидностей классического бадминтона, для спортсменов с различными поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) называется парабадминтон. Парабадминтон – это спортивная игра высокого класса и большого накала, которая позволяет людям с ограниченными возможностями заниматься своим любимым спортом, в игре присутствует молниеносная реакция, стойкость в защите, упорство в нападении и спортивный азарт.

Местом рождения современного бадминтона можно считать Англию. Название игры бадминтон (англ. badminton, от собств. Badminton) зародилось в поместье Бадминтон-хаус, владельцем которой был граф Бофорт. Граф в 1873 году первым соорудил бадминтонную площадку, занимался развитием и продвижением игры как отдельного вида спорта. Первая книга о бадминтоне "Бадминтон-Батлдор – новая игра" была опубликована в 1860 году Исааком Спраттом. А уже в 1893 году английская ассоциация игры опубликовала официальные правила игры в бадминтон. Спустя много лет бадминтон не потерял своей популярности, и в 5 июля 1934 года была создана Международная Федерация Бадминтона (IBF), а в 1992 г. на Олимпиаде в Барселоне бадминтон вошел в список олимпийских видов спорта.

Соревнования на международном уровне проходили с 1990 года. В 1995 году была образована Всемирная Федерация Парабадминтона (PBWF), на сегодняшний день в ее состав входят 38 стран. Первый Чемпионат мира состоялся в Амерсфорте (Нидерланды) в 1998 году. В июне 2011 года Всемирная Федерация Парабадминтона перешла под управление Всемирной Федерации Бадминтона (BWF). "Этот шаг должен способствовать развитию спорта и включению парабадминтона – в программу Паралимпийских Игр" – высказывание председателя Комитета BWF по парабадминтону Пауль Курзо. Последний десятый Чемпионат мира состоялся в 2015 году в Стоук-Мендевиле (Англия), в нем участвовало 35 стран с разных континентов.

В октябре 2014 года парабадминтон вошел в олимпийскую семью. Его соревновательный дебют состоится в 2020 году на XVI летних Паралимпийских играх в Токио.

Ошибочно думать, что бадминтон пришел в Россию из Англии. В 1954 году эта игра попала в нашу страну из Китая, где называлась "юмаоцю" и стала развиваться быстрыми темпами. В 1961 году образована Федера-

ция бадминтона СССР и в 1974 году вышли на международную арену. В 1992 году была образована Всероссийская Федерация бадминтона.

Наряду с развитием бадминтона с 90-х годов стал стремительными темпами развиваться и парабадминтон. В 1997 году состоялся первый Чемпионат России по парабадминтону в городе Балаково Саратовской области. До недавнего времени ежегодно проводились Всероссийские соревнования по парабадминтону среди инвалидов с ПОДА – "Кубок Префекта ЮАО г. Москвы". С 2003 года российские спортсмены постоянно участвуют в Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы и международных турнирах, где занимают призовые места.

В Санкт-Петербурге парабадминтон стал развиваться в Центре Реабилитации Невского района. Ежегодно проводятся чемпионаты Санкт-Петербурга по бадминтону для лиц с ПОДА.

На первый Ставропольский краевой чемпионат по парабадминтону 11 мая 2016 года в город Ставрополь съехались 12 спортсменов-колясочников из Новоселицкого, Шпаковского районов и города Михайловска. Все они вместе с участниками из Ставрополя оспаривали награды соревнования среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Основные правила соревнований**

Парабадминтон – игровой вид спорта, для игры нужны: площадка (корт), разделенная сеткой, ракетка и волан (может быть пластиковый или перьевой), два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные – мужчина и женщина (микст)), которые соперничают друг с другом, стремясь, перекидывая волан спустя сетку удалять ракетку, создать такую ситуацию, что бы волан упал на стороне противника и не допустить падение волана на собственное поле.

Для справедливого судейства все спортсмены с ПОДА делятся на классы, объединяющие спортсменов с приблизительно одинаковыми возможностями. В соответствии с классификацией Международной федерации парабадминтона (PWF) спортсменов делят на 6 классов в зависимости от их патологии. Классы: колясочники – WH1 (с поражением спинного мозга выше среднего грудного отдела) и WH2 (высокая ампутация бедра на обеих ногах и поражение спинного мозга нижних отделов позвоночника); с поражениями нижних конечностей – SL3 (малоподвижные) и SL4 (подвижные), спортсменам не разрешается пользоваться ни костылями, ни тростью; с различными поражениями верхних конечностей – SU5; дварфс (маленькие люди) – максимальная высота роста 142 см для мужчин и 136 см для женщин – SS6.

Требования для спортсмена, который играет на коляске: играть нужно в специальной спортивной коляске или же в инвалидном кресле с антипрокидывателями; всё инвалидное кресло считается частью тела игрока;

тело и ноги игрока должны быть зафиксировано в кресле с помощью специальных приспособлений или ремней; во время игры нельзя касаться пола ни ногами, ни руками; при подаче подачи коляски игроков должны оставаться неподвижными.

Правила соревнований по парабадминтону существенно не отличаются от обычных правил по бадминтону, но есть существенные различия в размерах площадки для спортсменов на колясках и малоподвижных спортсменов. В одиночных играх малоподвижные и спортсмены на колясках играют на полплощадки.

Для игры в парабадминтон по всем правилам необходима бадминтонная площадка (корт), оборудованная сеткой (сплетена из шпагата толщиной 0,8 мм или более тонкой капроновой нити с ячейками – 1,9 кв.см, длина сетки 6 м 10 см, ширина – 76 см, верхний край имеет белую окантовку, шириной 7,5 см.) и минимум два игрока в одиночной игре и четыре в парной, ракетка и волан, он может быть перьевой или пластиковый. Разметку площадки (корта) обычно наносят белой краской. Можно воспользоваться для этого и специальной разметочной лентой. Следует помнить, что ширина линий разметки (4 см) входит непосредственно в размеры площадки. Стойки для крепления сеток должны быть высотой 1,55 м от поверхности корта. Опоры стоек не должны находиться на игровом поле, а сетка должна быть в натянутом состоянии. Все официальные соревнования проводят в закрытых помещениях. Высота потолка в зале должна быть не менее 7-9 метров. Расстояние между площадками по ширине – 1,5 м., по длине – 2 метра.

Игра начинается с подачи. Жребий решает, кто первый подает или выбирает одну из сторон площадки. Игроки подают волан со своего поля подачи: при нулевом или четном счете с правой стороны, при нечетном – с левой. В парной игре игроки на колясках меняются местами на площадке. Во время подачи полностью весь волан должен находиться ниже линии талии игрока, делающего подачу, а для игроков на колясках ниже линии подмышки. При подаче во время удара по волану стержень ракетки должен быть явно направлен вниз, удар происходит первоначально по головке волана, любая задержка ракетки во время движения вперед, считается ошибкой.

Матч, то есть сама игра, состоит из двух, максимум из трех геймов, если два гейма были сыграны в ничью. Сторона набравшая 21 очко выигрывает гейм, но присчете "20-20" и дальше выигрывает та сторона, которая набирает разницу на два очка больше, а присчете "29-29" побеждает сторона выигравшая 30-е очко. Сторона выигравшая розыгрыш подает в следующем гейме и ей засчитывается очко. После окончания первого гейма стороны меняются местами на площадке, так же смена происходит

перед началом третьего гейма и в третьем гейме при наборе 11 очков одной из сторон.

Игра должна быть непрерывной от первой подачи до завершения матча, но между геймами есть 120 сек. отдыха и не более 60 секунд в течении каждого гейма, когда счет у какой-либо из сторон достигнет 11 очков. По решению судьи игра может быть приостановлена, игроку разрешается покинуть корт не более чем на 3 минуты в течение матча для проведения гигиенических процедур или починки спортивной коляски за минимально короткое время, счет сохраняется и игра возобновляется с этого счета. Нарушения в игре называются фолами: касание сетки любой частью тела или ракеткой; совершение удара над частью корта противника, но можно сопровождать ракеткой волан после удара; падение волана за пределами площадки, касание им стен, стоек, потолка, любой части тела игрока, пролет под сеткой или сквозь нее; если во время подачи игрок теряет волан на землю, право подачи переходит сопернику, некорректное поведение игрока на корте тоже считается фолом.

Игра в парабадминтон – это великолепная и увлекательная игра, которая пользуется огромной популярностью во всем мире. Яркие комбинации, оригинальные удары, тактическая борьба и просто множество позитивных эмоций гарантированно получит каждый участник матча.

## 2.2. ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ

### История развития вида спорта

Волейбол сидя – это одна из разновидностей волейбола, входящих в список паралимпийских видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Разработал игру Таммо ван дер Схер и Антон Алберс. Впервые волейбол сидя был представлен в 1956 году в Амстердаме. Игра сочетала в себе правила волейбола и распространённых в Германии, Нидерландах и скандинавских странах ситбола и фистбола. Долгое время волейбол сидя находился в тени популярности ситбола и фистбола. Новый этап в развитии игры начался после объявления Арнема столицей VI Паралимпийских игр и включения волейбола сидя в программу соревнований (только для мужских команд). В 1979 году в Харлеме был проведён международный турнир по единым, разработанным в Нидерландах, правилам игры. Голландец Питер Йон стал первым президентом созданной в 1980 году Всемирной организации волейбола для инвалидов. В 1981 году в Бонне (Германия) состоялся первый официальный чемпионат Европы по волейболу сидя с участием десяти команд. С 1983 года разыгрываются

чемпионаты мира для мужских команд и с 1993 года – для женских. В 2004 году женский волейбол сидя дебютировал на Паралимпийских играх (Афины, Греция). Победителями Паралимпийских игр и чемпионатов мира среди мужчин становились сборные Ирана, Боснии и Герцеговины и Нидерландов, у женщин сборная Китая и США.

Историческим центром ведущих команд, как мужчин так и женщин, является Европа. На континентальном первенстве обычно встречаются 12 мужских и 7 женских команд. Среди мужских команд сильнейшими в Европе является команда Боснии и Герцеговины (паралимпийские чемпионы 2004 года, чемпионы мира 2012 года), сборные Германии, Хорватии, России, Финляндии. Среди женских команд сборные Голландии, Словении, Литвы.

Первые команды в России для людей с ограниченными возможностями в этом виде спорта были созданы в Москве и на Урале. Соревнования по волейболу сидя в России проводятся с 1989 года. Первыми чемпионами России были спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата из Красноярска, Омска, Дагестана, Саратова (в период с 1989 по 2000 гг). Сегодня центры мужского волейбола сидя – это Екатеринбург, Омск, Сургут.

Мужская сборная России, полностью укомплектованная игроками Центра паралимпийской и сурдлимпийской подготовки спортивных сборных команд Свердловской области "Родник" (с 1991 г), – одна из самых титулованных в мире: 15 – кратные чемпионы России, бронзовые (2005 г) и серебряные (2007 г) призеры чемпионата Европы, неоднократные призеры различных международных соревнований, дебютанты и бронзовые призеры Паралимпиады – 2008 в Пекине. Российская команда считается третьей сильнейшей сборной в Европе после Боснии и Германии. После поражения от Бразилии и 5 места в турнирной таблице на Чемпионате мира в 2014 году, мужская сборная всё-таки завоевала путевки в Рио на XV Паралимпийские игры в финале Кубке мира в 2016 году, обыграв сборную Украины.

Достижения женской сборной – бронзовые призеры Кубка мира (2012 г.), проходившем в Каире (Египет) и Чемпионата Мира (2014 г.), проходившем в Эльблонге (Польша).

В Санкт-Петербурге, начиная с 2008 года, ежегодно проходит спартакиада районов города, к примеру, 14 октября 2015 года проходила девятая спартакиада районов на базе СДЮСШОР Приморского района по волейболу сидя среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Каждый год участвуют всего 4 команды: Кировский, Курортный, Калининский и Приморский районы. С 2012 года каждое лето проходят соревнования по волейболу сидя в рамках фестиваля пляжного волейбола "Комус" в Солнечном", в поселке Солнечное на пляже "Ласковый".

Волейбол сидя – адаптированный вариант классического волейбола для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в котором присутствует не меньший спортивный азарт и зрелищность, а также позволяет людям с ограниченными возможностями "влюбленным" в волейбол заниматься любимым видом спорта.

### Основные правила соревнований

Волейбол сидя – это динамичная спортивная игра, в которой, как и в классическом волейболе играют команды, состоящие из 6 игроков основного состава и 6 запасных игроков. Команда может включать максимум 2 игроков, классифицируемых как "минимально нетрудоспособные (гандикап)", одного тренера, одного инструктора и одного врача. Снаряжение игрока в сидячем волейболе может включать длинное трико. Игрокам не разрешается сидеть на толстом материале.

Цель игры – послать мяч через сетку, чтобы он приземлился на площадке спортивного противника и помешать тем же усилиям противника. Команда имеет право на три удара для возвращения мяча (в дополнении к блокирующему контакту).

Мяч вводится в игру подачей: ударом подающего через сетку в сторону противника. Подача продолжается до тех пор, пока мяч не приземлится на игровую площадку, уйдет в аут или команде не удастся вернуть его валивно.

В волейболе команда, выигрывающая подачу, набирает очко (система очков подачи). Когда принимающая команда выигрывает подачу, она получает очко и право подачи и ее игроки передвигаются на одну позицию по часовой стрелке.

В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола.

Но есть не большие различия: размеры площадки в волейболе сидя 10 на 6 метров, разделённые сеткой (площадь корда одной из команд 5 на 6 метров). Размеры сетки 7 метров на 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см от пола, у женщин 105 см от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами. Длина аутов 6 метров со стороны лицевой линии и по 3 метра со стороны боковых линий. Задняя линия атаки находится в 2-х метрах от центральной линии.

Окружность мяча 65-67 см, а вес 260-280 г. Внутреннее давление мяча должно быть 0,30-0,325 кг/см<sup>2</sup>.

В правилах игры существуют 3 основных отличия от классического волейбола:

1. Игроки передней линии принимающей стороны, имеют право блокировать подачу;

2. Игрок должен иметь контакт с площадкой частью тела от плечей до ягодиц во все время, когда разыгрывается мяч. Вставать, подниматься или делать шаги запрещено. Короткая потеря контакта разрешается в двух случаях: 1) при первом ударе команды (исключая блок и атакующий удар, когда мяч полностью выше верха сетки); 2) во время оборонительной игры, чтобы спасти мяч. В любом случае, следуя этому действию, мяч может пойти прямо над площадкой противника;

3. В момент, когда подающий ударяет мяч, игрок должен быть в зоне подачи, и его/ее ягодицы не должны касаться площадки (включая лицевую линию).

Позиции игроков определяются и контролируются по позициям их ягодиц. Это значит, что кисть(и) и/или нога(и) игрока могут лежать в зоне атаки (игрока задней линии во время удара атаки), на площадке (подающего во время удара подачи) или в свободной зоне за пределами площадки (любого игрока во время удара подачи).

Касаться площадки противника ступней/ступнями/ногой/ногами разрешается в любое время игры при условии, что игрок не мешает игроку-противнику. Игрок должен вернуть ногу(и)/ступню(и) непосредственно на свою площадку. Касаться площадки противника кистью руки при условии, что некоторая часть вытянутой кисти остается либо в контакте, либо прямо над центральной линией. Контакт с площадкой противника любой другой части тела запрещен.

В остальном: счёт, замены, переходы, перерывы, игрок "либеро" и т.д., всё соответствует правилам классического волейбола.

Судейская бригада матча состоит из следующих должностных лиц:

Первый арбитр (выполняет свои функции, стоя на полу у столба у одного из концов сетки);

Второй арбитр (выполняет свои функции, стоя вне игровой площадки рядом со столбом напротив первого арбитра);

Счетчик (на мировых соревнованиях обязателен ассистент счетчика, представляет свои функции, сидя у табло на противоположной стороне площадки от первого арбитра);

Четыре (два) линейных судьи (зависит от масштабов соревнований, стоят в свободной зоне на расстоянии 1-3 м от каждого угла площадки, на вообразимом продолжении линии, которую они контролируют).

Каждый состав судейской бригады имеет определенное место расположения вне игровой площадки и выполняет свою прописанную в официальных правилах процедуру судейства.

На крупных соревнованиях по волейболу сидя существует своя градация спортсменов по системе классификации. Система классификации нацелена на распределение спортсменов по классам, в зависимости от степе-

ни влияния их инвалидности на специальные ключевые факторы успеха в волейболе сидя. В результате классификации, во время санкционированных соревнований, спортсмену устанавливается соответствующий международный классификационный статус. Пригодными для волейбола сидя являются следующие типы инвалидности: ампутации, поражения мышечной силы, ограничения движения суставов, нестабильность суставов, нарушение равновесия и координации. Заболевания имеют ортопедическую или неврологическую природу. В первую группу входят люди с ампутированными конечностями. Во вторую – имеющие более легкие недостатки, например, "послеоперационные" колени или последствия незначительного повреждения позвоночника. По группам распределяет медкомиссия из трех врачей.

Классификация предназначена не для снижения навыков при игре в волейбол или на тренировках, она должна только рассмотреть и определить эффект, который оказывает поражение опорно-двигательного аппарата само по себе на спортивное выступление в плане ключевых особенностей игры в волейбол. Кроме того, способность игрока улучшать и максимизировать свою физическую функцию (или компенсировать свою инвалидность путём тренировок и развития навыков) не должна наказываться.

Волейбол сидя позволяет человеку с ограниченными возможностями за короткое время мобилизоваться, активизировать интеллектуальные и физические способности, а также другие ресурсы организма, что особенно важно для таких людей.

### 2.3. ГОЛБОЛ

#### История развития вида спорта

Голбол (от англ. goalball) – спортивная игра. Цель игры – забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. Входит в программу Паралимпийских игр.

Немец Зепп Райндле и австриец Ганс Лоренцен в 1946 году придумали голбол. Он был создан для реабилитации слепых ветеранов Второй мировой войны. Спустя 30 лет в Торонто состоялся паралимпийский дебют (в официальной программе голбол появился в 1980 году), а в 1978 в Австрии был проведен первый чемпионат мира. На сегодняшний день голбол распространен в 51 стране мира.

В России о голболе узнали в 1960-х годах. Сначала он распространялся в школах-интернатах для слабовидящих, где появились секции, а в на-

чала 70-х годов начали проводиться матчи между командами. Соревнованиями по голболу занимается Федерация спорта слепых.

### Основные правила соревнований

В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать. В случае возникновения разногласий по поводу данных правил за основу принимается английский вариант текста.

**Площадка**, на которой играют в голбол, должна представлять собой прямоугольник размером 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Измерения проводятся по внешним краям площадки. На полу должна быть нанесена разметка только для голбола и больше ничего.

**Ширина ворот** должна быть 9 метров. Стойки ворот должны быть круглыми и высотой 1,30м. Стойки и верхняя планка должны быть твердыми. Стойки ворот должны находиться за пределами игровой площадки, но на одной линии с линией ворот. Конструкция ворот должна быть безопасной.

**Мяч**, используемый для игры среди мужчин, должен весить 1250г, а для игры среди женщин – 950г. Он должен содержать внутри колокольчики и иметь 8 отверстий. Окружность мяча составляет около 76 сантиметров. Сделан он из резины с усилением, как определено Спортивным техническим комитетом ИБСА. Для большинства чемпионатов мяч должен быть одобрен Техническим делегатом, назначенным ИБСА.

Все участники соревнований во время игры должны быть одеты в **официально принятые футболки**. Футболки на груди и на спине должны иметь номера от 1 до 9, минимальная высота цифр – 20 см. Защита игрока не должна быть толще 10 см. На Паралимпийских играх и чемпионатах мира экипировка игроков в команде (футболка, шорты и носки) должна быть одинаковой; она может нести рекламу в соответствии с утвержденными организационным комитетом требованиями.

Ношение очков и контактных линз запрещено. На площадке все **игроки должны носить игровые очки** начиная с первого свистка любой половины игры до ее окончания. Это время включает саму игру, дополнительное время и выполнение свободных бросков. Если во время тайм-аута запасные игроки выходят на игровую площадку, они должны надеть игровые очки.

В начале турнира команда должна состоять из **3-х игроков** и максимум трёх человек на замену. Каждая команда ограничивается тремя сопро-

вождающими на скамейке запасных. Перед игрой судья должен быть уведомлен в письменной форме об игроке, не принимающем участия в соревновании, но одетым в футболку своей команды, как предусмотрено организационным комитетом турнира.

В каждой игре принимают участие двое судей в поле, четверо судей у ворот, один судья-счётчик, один хронометрист, один "судья 10 секунд", секретарь. На всех крупных чемпионатах требуется двое "судей 10 секунд".

Полное время игры составляет 20 минут, оно разделено на две равные половины по 10 минут. Перерывы между играми должны быть, по крайней мере, 5 минут. На Паралимпийских играх и чемпионатах мира дается минимум 15 минут между играми. Хронометрист дает звуковое предупреждение за 5 минут до начала игры и также он дает звуковое предупреждение за 30 секунд перед началом любой половины игры. Любая половина считается законченной по истечении ее времени. Перерыв между половинами игры длится 3 минуты. Игра начинается по истечении 3 минут. Игроки, собирающиеся играть, должны быть готовы к проверке своих игровых очков и повязок за 1 минуту 30 секунд до начала игры. Если команда не готова начать игру по истечении 3 минут, то назначается штраф за задержку игры. Время игры останавливается во время выполнения пенальти. Игра начинается и заканчивается по свистку судьи.

**Дополнительное время.** В случае ничейного результата, когда необходимо определить победителя, назначаются 2 дополнительные 3-х минутные половины для определения победителя. Команда, первая забившая гол, считается победителем и игра завершается. Второй жребий определяет, какая из команд первой бросает мяч, а какая защищается в начале дополнительного времени. Во время второй дополнительной половины стартовые ситуации меняются, и команды меняются скамейками в течение 3-х минутного перерыва. Если всё же остаётся ничья, а определить победителя необходимо, то выполняются свободные броски.

**Переориентация игроков.** Во время соревнований оказывать помощь игрокам на поле разрешается только судье и только при защите во время выполнения пенальти, если защитники оказались за пределами игровой площадки. В любое другое время помощь игроку для его ориентировки на поле наказывается штрафом за персональную задержку игры.

**Гол.** Всякий раз, когда мяч полностью пересекает линию ворот и оказывается в воротах, это считается голом. Однако, гол может быть и не засчитан судьей на поле или судьей у ворот, вводящим мяч в игру. Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот до истечения времени. Если глазная повязка защищающегося игрока сбивается мячом, и мяч впоследствии попадает в ворота, то гол засчитывается.

**Нарушения.**

**Опережающий бросок.** Если игрок бросит мяч до того, как судья объявит: "игра", бросок записывается, но не засчитывается.

В случае нарушения правил мяч передается защищающейся команде.

**Передача мяча в аут.** Если в процессе передачи мяча между членами команды он выходит за пределы игрового поля (за боковую линию), это рассматривается как потеря командой способности контролировать мяч. Любой раз, когда мяч поднимается над игровым полем, это также рассматривается как потеря командой способности контролировать мяч.

**Положение вне игры.** Если мяч после блока защищающегося игрока рикошетом возвращается в нейтральную зону, он возвращается во владение командой, которая бросала мяч. Это правило также применяется в случае, если мяч ударяется о стойки или перекладину ворот и откатывается назад над центральной линией. Это правило не применяется во время свободных бросков и пенальти.

Существует два типа **пенальти**: персональное пенальти и командное пенальти. В обоих случаях только один игрок остается на площадке, чтобы отражать штрафной бросок. В случае персонального пенальти это игрок, получивший предупреждение. В случае командного пенальти это должен быть игрок, совершивший последний зарегистрированный бросок перед тем, как было назначено пенальти. В случае, если командное пенальти было назначено до того момента, когда был произведен бросок, то защищает ворота тот игрок, которого выберет тренер провинившейся команды. Все броски пенальти производятся в соответствии с правилами игры.

**Короткий мяч.** Всякий раз, когда мяч после броска останавливается перед командной зоной защищающейся команды, игра останавливается и пенальти присуждается в пользу защищающейся команды.

**Высокий мяч.** Мяч должен хотя бы один раз коснуться пола в командной зоне или зоне приземления после того, как он будет отпущен игроком во время выполнения броска. Если нет, то бросок записывается, но не засчитывается.

**Длинный мяч.** После того, как мяч коснулся пола в командной зоне или зоне приземления, он должен также коснуться пола игровой площадки перед центральной линией. Если этого не происходит, то бросок записывается, но не засчитывается.

**Игровые очки.** Любой игрок на площадке, который дотронется до своих игровых очков, должен быть наказан пенальти. Игрок, уходящий с площадки во время пенальти, не может дотрагиваться до своих игровых очков, иначе будет назначено еще одно пенальти. Если во время перерыва между периодами, тайм-аута или любой остановки в игре спортсмен захочет поправить свои игровые очки, он должен спросить разрешение у

судьи на это, и, получив его, должен повернуться спиной к площадке перед тем, как дотронуться до своих игровых очков.

**Третий бросок.** Игрок может бросить мяч только два раза подряд. Третий и любой последующий бросок, выполненный одним и тем же спортсменом, рассматривается как нарушение. Число последовательно выполненных бросков учитывается в следующей половине игры или при выполнении пенальти, но не переносится на дополнительный период. В случае если мяч попал в ворота своей команды, он не засчитывается как бросок.

**Свободные броски.** В случае ничейного результата по истечении игры, когда необходимо определить победителя, назначаются свободные броски, чтобы определить исход игры. Количество свободных бросков

Количество свободных бросков определяется минимальным числом игроков, записанных в листе очередности. Игроки, удаленные из игры или игроки, получившие травму и неспособные продолжать игру, должны быть удалены из списка игроков, а игроки, находящиеся в нижней части списка, передвигаются выше.

Голбол развивает интуицию, помогает ориентироваться в пространстве, тренировать координацию движений и становится огромной поддержкой для незрячих. Благодаря этой игре люди быстрее адаптируются к жизни.

Голбол, как вид спорта вовсе не затратный. Экипировка, специальные очки, мяч с колокольчиком – вот и всё, что нужно для игры. И возраст не ограничен – играют люди от 15 и до 50-ти лет.

## 2.4. ФУТБОЛ ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ

### История развития вида спорта

Незрячие люди начали играть в футбол задолго до первых официальных чемпионатов, состоявшихся в Испании и в Бразилии в конце 80-х годов прошлого века. В 1981 году была создана Международная Федерация спорта слепых (IBSA), с тех пор этот вид спорта динамично развивается во всем мире.

Первый чемпионат мира среди незрячих прошёл в 1986 году в Испании. В 2004 году футбол для незрячих включен в программу Паралимпийских игр – 2004. Победили по пенальти бразильцы – 3:2. На Играх-2008 также первенствовали бразильцы. С 2006 года IBSA начинает сотрудничать с Союзом европейских футбольных ассоциаций (УЕФА).

В России первые игры по футболу для незрячих прошли в 2004 году в рамках Кубка Президента РФ. Развивать данный вид спорта в России на-

чал Береговой Николай Николаевич, который до этого момента был тренером по голболу и торболу – специальному виду спорта для незрячих. Футбол слепых категории В1 зародился в г. Москве на базе КСРК ВОС при активной поддержке Федерации Спорта Слепых, Президент ФСС Абрамова Лидия Павловна.

5 декабря 2007 года была зарегистрирована Федерация футбола слепых и слабовидящих (ФФСС) России. Президентом федерации единогласно избран И.Б. Медведев, профессор, доктор медицинских наук, офтальмолог-хирург, глава Международного медицинского холдинга, руководитель Фонда помощи слепым и слабовидящим, а также президент Фонда поддержки и взаимопомощи Медведевых.

19 марта 2008 года федерация в исключительном порядке получила поддержку исполкома Паралимпийского комитета России, который рекомендовал Федеральному агентству по физической культуре и спорту аккредитовать федерацию по футболу. Приказом руководителя россспорта В.А. Фетисова от 23.03.2008 №0144 футбол слепых признан новым видом спорта и введен в перечень видов спорта, признанных органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а именно во Всероссийский реестр видов спорта.

На сегодняшний день в России существует 13 команд незрячих футболистов в разных регионах страны, команды: Москвы, Московской области, Уфы, Волгограда, Рязани, Санкт-Петербурга, Республики Марий Эл, Республики Татарстан, Тульской, Вологодской, Нижегородской, Саратовской и Новосибирской областей.

Сформирована сборная команда России по футболу 5x5 в классе В1. За несколько лет активного развития футбола для незрячих игроков наши спортсмены добились уже первых успехов на международном уровне: сборная команда России по футболу 5x5 (В1) успешно выступила на Чемпионате Европы 2009 в Нанте (Франция), завоевав право участвовать в Чемпионате Мира 2010 года. Наша сборная заняла 7-е место и удостоилась приза Честной игры. Таким образом, сборная России по футболу 5x5 В1 впервые в истории завоевала право на участие в Чемпионате Мира 2010 года, который состоялся в Англии.

В 2015 году команда "Звезда" из Московской области под руководством Николая Берегового (также работающего в сборной России) впервые выиграла Кубок Европы, который проходил в Чехии. А в середине марта команда вернулась из Сочи, где стала чемпионом России 2015 года.

В настоящее время регулярно проводятся чемпионаты Европы и Мира, растет число крупных международных соревнований. Всего в Чемпионате Мира принимают участие 11 национальных сборных.

### Основные правила игры

Футбол слепых – это смесь мини-футбола и хоккея. Для игры используется мини-футбольная площадка, огороженная специальными наклонными бортами по бокам, чтобы не травмировать людей. Поле искусственное, мяч со звуком и не скачет.

Классификация:

Незрячие футболисты разделены на две категории: **тотально слепые (класс В1) и слабовидящие (В2/В3)**. На Паралимпиадах соревнования проходят только в классе В1.

**В1** – слепые или почти слепые: когда человек видит свет, но не в состоянии различить форму руки.

Для спортсменов В1:

- применяются специальные звуковые мячи;
- вратарь является зрячим и во время игры выполняет роль лидера, направляя игроков;
- все игроки играют в специальных очках;
- площадка для игры меньших размеров.

**В2** – человек имеет очень слабое зрение, находящееся в пределах от способности различить форму руки до остроты зрения 2/60 или поля зрения не более 5 градусов.

Для спортсменов В2:

- в зале должно быть освещение, не дающее отражения;
- освещение должно быть равномерным и одинаковым во всех частях зала;
- мяч для игры должен быть белым, зеленым или оранжевым; допускаются и другие цвета, делающие мяч заметным на поле;
- игрок, получивший пять персональных фолов дисквалифицируется и заменяется другим игроком.

**В3** – острота зрения находится в пределах от 2/60 до 6/60 или поле зрения – в пределах от 5 до 20 градусов.

Для спортсменов В3:

- спортсмены класса В3 носят на правом рукаве красную повязку;
- во время всего матча на поле должно быть как минимум два игрока класса В2.

Поле и ворота:

**Размеры поля:** длина 32-42 метра, ширина 18-22 метра. Поле окружено бортиками высотой 1,3 метра. Размеры ворот – 3 метра в ширину и 2 метра в высоту.

**Мяч.** Мяч имеет сферическую форму, его покрышка изготавливается из кожи или иного одобренного ИБСА материала. Длина окружности мяча должна быть от 60 до 62 см. Вес мяча должен составлять от 410 до 430 г. В

мяче должна находиться звуковая система, не нарушающая траекторию полета или же вращения мяча. Чтобы обезопасить игроков, при вращении или ударе мяч должен издавать звук. Если мяч испорчен или отсутствует звук, игра должна остановиться, а испорченный мяч должен быть заменен. Игра возобновляется с подачи от ворот, свободного удара, штрафного или же углового удара.

**Состав команды.** В игре участвуют две команды, каждая из которых состоит минимум из 4 тотально слепых игроков (категория В1) и 1 вратаря, который может быть либо зрячим, либо с нарушением зрения (В2, В3). Если вратарь зрячий, он не должен быть зарегистрирован подкомитетом футбола 5x5 или ФИФА за последние 5 лет. Каждая команда должна состоять минимум из 13 человек в следующем составе: 8 игроков, 2 вратаря, 1 тренер, 1 помощник тренера и 1 врач или массажист. Минимальное число игроков, при котором команда допускается до игры, равно пяти (1 вратарь и 4 полевых игрока). В силу различных обстоятельств игра может закончиться с тремя игроками (1 вратарь и 2 полевых игрока). Максимальное число игроков, выходящих на замену, равно пяти (1 вратарь и 4 полевых игрока).

Во время игры каждый игрок должен носить светонепроницаемые очки. Эта мера разработана для того, чтобы все полевые игроки находились в равных условиях, независимо от их классификации. Вратарь – единственный в команде, кто должен видеть лучше остальных. Вратарь руководит атаками своих партнеров, командует, куда нужно отдать пас. Но он не может бить по чужим воротам и выходить из штрафной площадки. Количество замен в футболе для незрячих неограниченно, но на скамейке запасных могут находиться лишь 5 игроков.

**Продолжительность игры.** Матч состоит из двух периодов, каждый по 25 мин. Продолжительность каждой половины может быть увеличена в случае пробития пенальти. Перерыв в игре не должен длиться больше 10 мин.

**Арбитры.** Судят матч двое. Они помогают игрокам ориентироваться в пространстве. В игре часто возникают ситуации, когда мяч останавливается и игроки его теряют. Тогда судья подбегает к нему и начинает постукивать подошвой ботинка по мячу, чтобы его "услышали".

**Форма.** Форма обычная, кроме одной детали – повязки на глазах. Перед началом игры всем заклеивают глаза специальными наклейками, чтобы всех игроков с разными степенями слепоты поставили в равные условия. Повязка еще и защищает от травм во время игры.

**Пенальти.** Пробивается с 6 метров. Четвёртый и последующий фолы караются дабл-пенальти – ударом с 8 метров. Вратарь может перемещаться только в пределах своей вратарской площадки размером 5 м в длину и

2 м в ширину. Если вратарь во время выполнения броска от ворот заступит хотя бы одной ногой за пределы своей вратарской площадки, то назначается пенальти в его ворота. Если вратарь вступает в игру за пределами своей вратарской зоны, это наказывается 6-м пенальти.

Любой игрок, несколько раз коснувшийся своих защитных очков или же повязки, должен быть наказан персональным замечанием. В целях безопасности игрок, который в борьбе за мяч не произносит громко и отчетливо слово "Я" или "МОЙ", должен наказываться персональным техническим фолом, не являющимся накопленным (набранным) для команды. Как мера безопасности, игрок, который в борьбе за мяч опускает голову и тем самым может нанести травму сопернику, должен наказываться персональным техническим фолом, не являющимся накопленным (набранным) для команды.

Когда мяч полностью перелетает через боковое ограждение (бортик), он должен быть возвращен в игру посредством вбрасывания обеими руками с той точки, где мяч покинул игровое поле. Вбрасывание производится в любом направлении и должно быть осуществлено соперником игрока, который последним коснулся мяча. Игрок, производящий вбрасывание, должен стоять лицом к игровой площадке, а обе ноги должны касаться пола. Для вбрасывания необходимо использовать обе руки и бросать мяч следует из-за головы в прямом направлении, с двух ног и под прямым углом, касаясь бокового ограждения (бортика).

Кроме игроков в игре принимают участие тренер и т.н. "гид" – обычно он стоит за воротами соперника и "наводит" игроков своей команды на цель, руководит их действиями.

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

1. Какая страна считается родиной бадминтона? В каком году проводились первые международные соревнования по парабадминтону? Расскажите об истории развития парабадминтона.
2. Расскажите о развитии парабадминтона в России.
3. Опишите основные правила соревнований по парабадминтону.
4. Кто является разработчиком игры "Волейбол сидя"? В каком году и где был впервые представлен волейбол сидя?
5. Расскажите о достижениях российских спортсменов в волейболе сидя.
6. Опишите основные правила соревнований по парабадминтону.
7. Расскажите о классификации спортсменов на соревнованиях по волейболу сидя.

8. Расскажите об истории развития игры "Голбол". В каком году был проведен первый чемпионат мира?
9. С какого года голбол начал развиваться в России?
10. Опишите правила соревнований по голболу.
11. Расскажите об истории развития футбола для незрячих (футбола 5x5). Где и когда прошел первый чемпионат мира по футболу среди незрячих?
12. В каком году в России прошли первые игры по футболу для незрячих. Расскажите о достижениях российских спортсменов в футболе для незрячих.
13. На какие категории делятся незрячие футболисты?
14. Опишите основные правила соревнований по футболу 5x5 (для незрячих).

## Глава 3

---

### ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ

---

Паралимпийское образование открывает новые возможности в процессе обучения, воспитания и формирования нравственных основ личности студентов. Это образование в корне меняет отношение к людям с инвалидностью, ломает стереотипы, учит находить сходства, а не различия.

Главная цель паралимпийского образования – показать российской общественности в целом, и людям с инвалидностью, в частности, насколько полна и многогранна может быть жизнь, благодаря паралимпийскому спорту.

Адаптивный спорт может открыть молодому человеку, имеющему инвалидность, двери для полноценного участия в жизни общества, если ему представится возможность самоутвердиться и обрести чувство собственного достоинства.

Спорт – многогранный катализатор позитивных изменений. Пример инвалида, участвующего в соревнованиях по разным видам спорта, показывает, что, несмотря на ограничения некоторых функций организма, другие навыки и способности остаются полноценными, а во многих случаях даже обостряются.

В центре Паралимпийского образования находятся четыре основные ценности, связанные с адаптивным спортом: уважение к спортивному достижению, уважение к другому человеку и принятие его индивидуальных особенностей, спорт как право человека, поддержка общества и социальная поддержка в спорте.

В 2001 году Генеральная ассамблея МПК санкционировала пересмотр управления и структуры МПК. Под руководством нового Президента, сэра Филиппа Крейвена (Sir Philip Craven), в 2002 году был начат процесс стратегического пересмотра. Кульминацией процесса стало утверждение пакета предложений на исторической Генеральной ассамблее 2003 года "Проектирование будущего" в Турине, что привело к принятию в 2004 году

нынешней Конституции. Конституция и принятые на ее основе Регламенты являются руководящими документами МПК и Паралимпийского движения.

В 2003 году МПК принял Видение, отражающее главную цель Паралимпийского движения: создать для паралимпийцев все условия, позволяющие им достичь спортивного мастерства, вдохновлять и восхищать мир.

Паралимпийское движение, находящееся под верховным руководством МПК, охватывает всех спортсменов и официальных лиц, относящихся к НПК, ИОСД, Международным спортивным федерациям (МСФ), Региональным организациям (РО), Спортивным комитетам МПК, Советам МПК, Постоянным комитетам МПК, а также других лиц и другие организации, которые согласны руководствоваться Конституцией и Регламентами МПК. Критерием принадлежности к Паралимпийскому движению является официальное членство в МПК или признание со стороны МПК. При создании МПК в 1989 году его штаб-квартира была расположена в Брюгге, Бельгия. В 1997 году Генеральная ассамблея МПК проголосовала за перемещение штаб-квартиры в Бонн (Германия) и за создание первой структуры профессиональных сотрудников. Официальное открытие новой штаб-квартиры состоялось 3 сентября 1999 года.

В ноябре 2015 года в Азербайджане прошли первые детские Паралимпийские игры, на которых приняли участие около 50 детей, которые представляли как Баку, так и регионы страны. Соревнования по дзюдо, плаванию, настольному теннису и бочке в рамках Игр проходили в Паралимпийском спортивном комплексе в городе Сумгайыт.

Девятые международные Сток-Мандевильские игры, прошедшие в 1960 году в Риме (Италия) спустя несколько недель после Олимпийских игр, стали считаться первыми Паралимпийскими играми.

В первых летних Паралимпийских играх участвовали 209 спортсменов из 18 стран. Было разыграно 113 комплектов медалей в восьми видах спорта. В программу Игр входили стрельба из лука, легкая атлетика, баскетбол на колясках, фехтование на колясках, настольный теннис, плавание, дартс (метание дротиков) и бильярд (снукер). В Играх участвовали только спортсмены-колясочники, перенесшие травму спинного мозга.

С этого времени началось бурное развитие паралимпийского движения в мире.

В 1988 году команда СССР впервые приняла участие в летних Паралимпийских играх в Сеуле. Советские паралимпийцы выиграли 21 золотую медаль, 20 серебряную и 15 бронзовых медалей.

В 1992 на летней Паралимпиаде участвовала Объединенная команда.

В настоящее время для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата проводятся соревнования по следующим видам спорта: академичес-

кая гребля (пода), бадминтон, баскетбол на колясках, бочка, велоспорт (шоссе, трек), волейбол сидя, гребля на байдарках и каноэ, конный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, паратриатлон, паратхэквондо, парусный спорт, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, регби на колясках, стрельба из лука, теннис на колясках, фехтование на колясках, футбол спорта лиц с заболеванием ЦП.

Для лиц с нарушением зрения проводятся соревнования по следующим видам спорта: велоспорт-тандем, голбол, дзюдо, легкая атлетика, мини-футбол (футзал), плавание.

### 3.1. АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

#### История развития вида спорта

Паралимпийская гребля, как олимпийский вид спорта, очень молода. Сама адаптивная гребля появилась в конце семидесятых годов XX века в Австралии, Америке и Великобритании. И только во время чемпионата Мира по гребле в Нидерландах в 1993 году были представлены показательные гонки. В дальнейшем было проведено много семинаров и показательных соревнований, связанных с адаптивной греблей, после которых было принято окончательное решение о введении этой спортивной дисциплины в Чемпионат Мира, проходившем в Севилье, Испания в 2002 году.

С каждым годом количество участников соревнований возрастает, это говорит о том, что происходит развитие адаптивной гребли. Так же увеличивается и количество классов лодок, участвующих в гонках. Если в Севилье в 2002 году было только 2 класса лодок – одиночки с парным веслом и в классе с рулевым, то на Чемпионате в Милане, Италия участвовало уже 4 класса лодок. В дальнейшем было проведено еще не одно соревнование по адаптивной гребле. Уже в 2005 году 42 спортсмена из десяти стран представляли адаптивную греблю как отдельный вид на Чемпионатах Мира по гребле.

Впервые на Паралимпийских играх гребля для людей с ограниченными возможностями была представлена в Пекине в 2008 году. В 2013 году адаптивная гребля получила официальное название пара-гребля. На Паралимпийских играх 2012 г. в Лондоне принимало участие 23 страны, спортсмены соревновались в 4 классах лодок и разыгрывали 4 комплекта медалей. В общей сложности на соревнованиях было 48 лодок и 96 гребцов.

Существует основной регулирующий орган, который совершенствует систему соревнований, проводит работу по развитию адаптивной гребли,

а также осуществляет организацию и классификацию спортсменов – Международная Федерация Гребли (FISA).

В 2016 году пройдут Паралимпийские игры, в которых была представлена парагребля. За всю историю паралимпийской гребли было внесено много изменений, которые делают лучше и доступнее этот вид спорта для людей с ограниченными возможностями.

#### **Основные правила соревнований**

Адаптивная гребля ориентирована на атлетов, физические возможности которых соответствуют критериям, установленным правилами. Под понятием "адаптивная" следует понимать, что оборудование лодок специально адаптировано для таких спортсменов.

Федерация гребного спорта России осуществляет деятельность по развитию, пропаганде и популяризации гребного спорта и его дисциплин – академической гребли, прибрежной гребли, народной гребли, гребли индор, а также адаптивной гребли.

Главной отличительной особенностью вышеуказанных дисциплин является то, что гребцы проходят дистанцию спиной вперед по ходу движения. Коррекция движения лодки осуществляется по специальным дорожкам (буйкам), натянутым на поверхности воды по всей длине дистанции.

Лодки для занятий пара – греблей оборудуются специальными сиденьями, которые могут изменяться в зависимости от степени неспособности атлета. На сегодняшний день нет других различий между сиденьями, за исключением следующих: в классе LTA4+ скользящее сиденье, а в других классах неподвижные сиденья. Класс TA 2x располагает сиденьями, которые обеспечивают "комплиментарную (удобную) поддержку". Классы AW1x и AM1x оборудованы специальными сиденьями, поддерживающих прямое положение спины, для лиц с нарушенным равновесием в положении сидя (травмы позвоночника, церебральный паралич). Это обеспечивает поддержку верхней части тела и сохраняет фиксированное положение.

Лодки меньшего размера оборудованы вспомогательным плавучими понтонами, которые работают как стабилизаторы, обеспечивая боковое равновесие.

#### **Важные термины**

– Coxswain: Рулевой, сидящий на корме, задача которого управлять направлением движения лодки и руководить командой.

– Scull: Гребля двумя веслами – по одному веслу в каждой руке.

– Sweep: Гребля одним веслом.

#### **Описание соревнований**

Классическая длина дистанции – 2000 метров.

На сегодняшний день пара – гребля имеет четыре класса лодок, в зависимости от неспособности спортсменов.

#### **Классы лодок:**

1. **LTA4+** (ноги, туловище и руки рулевой четыре)

– Гонки на дистанциях свыше 1000 м (с 2006 г. – ранее 2000 м)

– Подвижное сиденье

– Смешанная лодка (мужчины и женщины)

2. **TA2x** (туловище и руки)

– Гонки на дистанциях свыше 1000 м

– Неподвижное сиденье

– Смешанная (мужчины и женщины) лодка

3. **AW1x** (одна женщина, только руки)

– 1000 м

– Неподвижное сиденье

– Женская лодка

4. **AM1x** (один мужчина, только руки)

– 1000 м

– Неподвижное сиденье

– Мужская лодка

В соревнованиях на Паралимпийских Играх участвуют спортсмены с ПОДА и со слабым зрением.

#### **Описание функциональных классов**

Класс LTA включает гребцов-инвалидов, у которых функционируют ноги, туловище и руки и которые могут использовать подвижную банку.

Нарушение зрения. Офтальмолог или Международная ассоциация спорта слепых (IBSA) должны определить, к какому классу из трех – B3, B2 или B1 – относится спортсмен. Заявление на участие в отборе FISA и подтверждающая документация должны быть предоставлены в FISA до начала соревнований, в которых спортсмен изъявил желание участвовать. Все спортсмены с нарушением зрения должны пройти процесс классификации у классификаторов IBSA до участия в чемпионатах мира по гребле.

Поражение опорно-двигательного аппарата. Минимальным поражением является потеря 10% одной конечности или 15% двух конечностей при оценке с помощью функциональных классификационных тестов (как оговорено в заявлении для спортсменов с физическими недостатками), либо полная потеря трех пальцев на одной руке или предплюсневая метатарзальная ампутация стопы.

Обычно спортсмены класса LTA, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения: а) ампутация; б) неврологические нарушения, эквивалентные частичному поражению на уровне S1; в) церебральный паралич, класс 8 (CP-ISRA); г) нарушение зрения: 10% зрения в лучшем

глазу после коррекции (острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения более 5°, но менее 20°); д) умственная отсталость: INAS-FID в соответствии с критериями апреля 2005 г.

Если в команду входят гребцы с нарушением зрения, то в LTA4+ допускается, что гребцы с нарушением зрения должны носить очки, одобренные FISA, постоянно как на тренировках, так и во время соревнований, с начала открытия чемпионата и до финальной гонки. Подобные очки полностью блокируют попадание света.

Члены контрольной комиссии и/или классификаторы вправе провести проверку очков на соответствие требованиям во время соревнований.

Класс TA включает гребцов, у которых функционирует верхняя часть тела, но которые не способны использовать подвижную банку для приведения лодки в движение ввиду значительно сниженных функций нижних конечностей. Обычно спортсмены класса TA, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения: а) двусторонняя ампутация на уровне колена или поражение четырехглавой мышцы; б) неврологические нарушения, эквивалентные полному поражению на уровне L3 или частичному поражению на уровне L1; в) комбинация вышеперечисленного, например односторонняя ампутация на уровне колена и поражение четырехглавой мышцы другой конечности; г) церебральный паралич, класс CP5.

Класс A включает гребцов с полной или максимальной дисфункцией туловища (т.е. функционируют только плечи). Гребцы класса A могут прикладывать силу только с помощью кистей и/или предплечий. Обычно спортсмены, годные к участию в соревнованиях, имеют следующие поражения: а) церебральный паралич, класс 4 (CP-ISRA); б) неврологические нарушения с полным поражением на уровне T12 или частичным поражением на уровне T10.

В ходе соревнований спортсмены могут переходить на класс выше без влияния на свой классификационный статус, но не могут переходить на класс ниже. Например, спортсмены класса TA могут участвовать в соревнованиях в классе LTA, но не могут участвовать в классе A. Гребной спорт – один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95% мышц всего тела.

Классы лодок, участвующих в соревнованиях, различаются по количеству гребцов в экипажах – от одного до восьми, а также по виду – парному или распашному.

В парной гребле у каждого из гребцов по два одинаковых весла, прикрепленных к правому и левому бортам лодки. В парную греблю входят следующие классы – одиночка (1х), двойка парная (2х), четверка парная (4х).

В распашной гребле каждый гребец в экипаже держит по одному веслу, прикрепленному к правому или левому борту лодки. Гребцы, весла

которых смотрят в левую сторону по ходу движения лодки, называются загребными, в правую – баковыми. Загребные и баковые могут чередоваться в экипаже в различной последовательности. Распашными являются следующие классы лодок: двойка без рулевого (2-), двойка с рулевым (2+), четверка без рулевого (4-), четверка с рулевым (4+), восьмерка с рулевым (8+).

В распашных классах лодок в составе экипажа может присутствовать рулевой, который располагается в кормовой или носовой части лодки и управляет экипажем во время тренировок и гонок. Вес рулевого строго ограничен, если он меньше положенного, в лодку кладут балласт. Во многих национальных и международных соревнованиях по академической гребле пол рулевого может не совпадать с полом гребцов. На Олимпийских играх несоответствие пола рулевого и гребцов не допускается.

### 3.2. БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ

#### История развития вида спорта

Баскетбол на колясках – это увлекательнейшая игра, которая как нельзя лучше подходит для физической и психологической реабилитации людей, получивших травму спинного мозга или перенесших ампутацию ног.

Эта игра впервые появилась в 1946 г. в США. Команды в основном состояли из бывших спортсменов-военнослужащих, которые получили серьезные травмы во время Второй мировой войны. Не желая расставаться со спортом, они придумали "свою" особенную игру, отличающуюся от обычного баскетбола скоростью, столкновениями и падениями, а также своей специфичной техникой владения мячом. Этот вид спорта интересен тем, что в одной команде могут играть люди с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата, мужчины и женщины, а в некоторых странах, например, в Германии, допускаются до соревнований и здоровые люди.

Со временем этот зрелищный и динамичный вид спорта завоевал большую популярность и был включен в программу летних Паралимпийских Игр 1960 года в Риме, как самый первый игровой вид спорта. Сейчас в него играют более чем в 80 странах, а число только официально зарегистрированных игроков – около 25 тысяч.

В 1973 году в составе Международной федерации Сток-Мандевильских игр была создана организация, отвечающая за баскетбол на колясках. В 1993 она начала самостоятельную деятельность по развитию данного вида спорта под новым официальным названием "Международная федерация баскетбола на колясках" (IWBF). Первым президентом федера-

ции стал англичанин Филип Крэйвин. В настоящее время действующей главой является уроженка Канады Морин Охард, избранная в 2002 году на всемирном конгрессе в Японии. Международная федерация баскетбола на колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия и турниры.

В нашу страну баскетбол на колясках пришел в 1990 году, при полном отсутствии необходимых условий: играли на обычных инвалидных колясках, в залах без соответствующих разметок и практически без правил, что больше напоминало детскую подвижную игру с мячом. Изменения в развитии баскетбола на колясках произошли после визита в Москву в октябре 1990 года баскетболистов на колясках из Бонна.

В апреле 1991 года в Московском городском физкультурно-спортивном клубе инвалидов была создана и зарегистрирована секция баскетбола на колясках. Популярность этой спортивной игры возрастала, и в 1993 году в г. Москва был проведен первый чемпионат России по баскетболу на колясках.

На международной арене сборная России дебютировала на чемпионате Европы в 1993 году в Польше, где заняла последнее место. Однако на следующем чемпионате Европы, который состоялся в 1995 году в Загребе (Хорватия), команда России заняла 3-е место в группе "В". В настоящее время, по рейтингу IWBF, Россия занимает 13-е место из 36 стран Европы, где развивается баскетбол на колясках.

Родоначалником баскетбола на колясках в Санкт-Петербурге стала общественная организация "Физкультурно-спортивный клуб инвалидов "БасКИ". С 1991 г. команды "БасКИ" участвуют во всех официальных и неофициальных российских соревнованиях по баскетболу на колясках. В 1999 году клуб из Санкт-Петербурга принял участие в розыгрыше кубка Еврокап-3, где занял 7-е место. В 1995 г. ФСК "БасКИ" создал 1-ю и единственную до сих пор в нашей стране команду баскетболисток – колясочниц. В 2004 году "БасКИ" впервые становятся чемпионами России, этот клуб неоднократно добивался права представлять Россию и Санкт-Петербург в официальных соревнованиях сильнейших европейских клубных команд.

В настоящее время в России баскетбол на колясках развивается в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Тюмени, Челябинске. В России насчитывается 7 мужских и одна женская баскетбольные команды.

### Основные правила соревнований

Действующие правила для баскетбола на колясках составлены на базе многолетнего опыта работы в области спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с правилами Международной Федерации баскетбола (FIBA), в которые, с одобрения Международ-

ной Федерации баскетбола на колясках (IWBF), включены некоторые изменения и добавления. Рассмотрим некоторые из них.

Инвалидная коляска должна соответствовать определенным допустимым размерам, так как она считается частью игрока. Особые требования предъявляются к подножкам, бортам, размерам колес, подлокотникам. Обязательное отсутствие управляющих устройств. Максимальная высота до верхней точки стороны рельс сиденья от пола, включая материю, из которой сделано сиденье кресла не должна превышать 53 см. Коляска должна иметь или 3 или 4 колеса – т.е. 2 больших колеса сзади и (2) два или (1) одно маленькое колесо спереди коляски. Большие колеса, включая шины, максимум должны составлять 69 см.

Классификация игроков. Каждый игрок классифицируется в зависимости от физических возможностей и способностей выполнять определенные двигательные действия. Система классификации, разработанная Международной федерацией баскетбола на колясках, включает в себя шкалу от 1 до 4,5 баллов.

**Класс 1.0** Спортсмен класса 1.0 имеет минимальный объем движений по сравнению со спортсменами других классов. Вследствие паралича мышц туловища и ног у него очень ограничены движения туловища вперед, в стороны или повороты туловища.

**Класс 2.0** Спортсмен класса 2.0 может частично управлять движениями туловища вперед и делать повороты в стороны, но наклоны туловища в сторону невозможны по причине паралича мышц туловища и ног. Примечание: важно знать, что при хорошей подгонке коляски может показаться что спортсмен класса 2.0 имеет хорошие функции нижней части туловища.

**Класс 3.0** Спортсмен класса 3.0 имеет полный диапазон движений туловищем в вертикальном положении и наклонах вперед, но очень маленький диапазон или полное отсутствие движений в стороны, по причине недостатка устойчивости бедер из-за парализованных мышц или высокой ампутации обеих ног.

**Класс 4.0** Нормальное движение туловищем, но обычно из-за ограничений в одной нижней конечности у игрока имеются трудности при движении туловища в одну сторону.

**Класс 4.5** Спортсмен имеет полный объем движений во всех плоскостях без выраженных ограничений. Спортсмен класса 4.5 имеет все признаки игрока класса 4.0, но он в состоянии управлять движениями в любую сторону.

Важно отметить, что суммарное значение классификационных баллов игроков одной команды, находящихся на площадке, не должно превышать 14-ти. Если в ходе игры команда превышает предел, то назначается технический фол тренеру с требованием произвести замену в составе иг-

роков. Контроль за общим количеством классификационных баллов в ходе игры осуществляется судьями, которым предоставлены специальные карточки спортсменов с указанием баллов.

**Правила ведения мяча.** Игрок, установивший контроль над мячом на площадке, передвигает свою коляску и одновременно с этим ведет мяч, либо он может поочередно передвигать коляску и вести мяч. Один или два толчка коляски обязательно сопровождаются одним или несколькими ударами мяча в пол. При ведении мяча в движении, важно, мяч направлять в пол между подножкой и колесом. Нарушение в передвижении с мячом (двойное ведение) происходит в тех случаях, когда игрок толкает свою коляску более двух раз, в то время, когда держит мяч на своем круге, не возвращая его на пол, не отдавая передачи, не выполняя броска или не начиная катить его.

**Технический фол игрока.** Наиболее значительными нарушениями правил, влекущими за собой назначение технического фолла, являются: покидание площадки, выход из коляски, отрывание обоих задних колес от пола, поднятие стопы с подножек, использование любой части нижних конечностей для того, чтобы помочь себе остановиться или изменить направление движения коляски, с целью получения игрового преимущества.

**Замены.** Все замены игроков производятся согласно положениям обычного баскетбола, но необходимо обязательно придерживаться и максимального 14-балльного классификационного правила. В случае если команда, игрок которой выполняет штрафные броски, производит несколько замен для того, чтобы сохранить 14-балльное ограничение, тогда команда соперников также может произвести несколько замен для того, чтобы противостоять вступившим в игру игрокам и не оказаться поставленной в невыгодное положение.

**Покидание площадки без разрешения.** Покидание площадки игроками в баскетболе на колясках происходит гораздо чаще, чем в обычном баскетболе. Технический фол назначается, когда игрок пытается получить несправедливое преимущество. Если нападающий нарушает это правило, то судья должен зафиксировать нарушение и передать право владения мячом команде соперника. Предупреждение применяется ко всей команде на оставшуюся часть игры и при следующем подобном нарушении приводит к назначению технического фолла. Если это правило нарушает защищающаяся команда, то предупреждение выносится по окончании данной фазы игры, и каждое последующее подобное нарушение будет уже являться техническим фолом. Случайное покидание площадки в баскетболе на колясках не наказывается.

**Правило трех секунд.** Из-за размеров колясок игроков часто задерживают соперника при попытке притормозить их продвижение. В подобных

ситуациях судьи вправе воздержаться от свистка о нарушении до тех пор, пока игрок пытается отцепиться, но в то же время защитник может быть наказан фолом за задержку соперника своей коляской. Наиболее существенным различием в этом правиле является тот факт, что нападающий не может находиться в ограниченной зоне до тех пор, пока мяч не будет передан игроку, выполняющему вбрасывание из-за пределов площадки. Если это происходит, то незамедлительно фиксируется нарушение команды, имеющей право на вбрасывание.

**Принцип вертикальности.** Каждый игрок имеет право на пространство (цилиндр) на площадке, занимаемой коляской и его туловищем в вертикально сидячем положении. Как только игрок покидает свое вертикальное положение и его тело, рука или кресло входит в контакт с другим игроком, находящимся в своем цилиндре, то он автоматически становится ответственным за произошедший контакт и может быть наказан фолом.

Необходимо отметить, что судьи не должны помогать спортсмену в восстановлении положения тела. Если игрок действительно выпадает из коляски и это оказывает прямое влияние на игровое действие, то арбитры вправе прервать игру и дать возможность спортсмену восстановить исходное положение. Однако если упавший игрок не участвует в игровом действии, то судьи должны воздержаться от свистка до тех пор, пока игровой момент не завершится.

**Судьи и их обязанности.** В обязанности рефери входит осмотр и разрешение на использование колясок и всего оснащения. Рефери следит за тем, чтобы игроки не имели на себе предметов, которые, по их мнению, представляют опасность для других игроков и не использовали таким же образом коляски.

Особенности в правилах игры баскетбола на колясках со временем видоизменяются и становятся более приближенными к стандартным правилам игры в баскетбол. Технический прогресс не стоит на месте, с каждым годом появляются инновационные разработки, внедряющиеся в спортивную деятельность. Создание трехколесных колясок, увеличение размеров колес для улучшения устойчивости, добавление нижних роликов для повышения маневренности и предотвращения падения на спину во время игры, разрешение всем игрокам (а не только тем, кто имеет более серьезные физические недостатки) пристегивать себя ремнем к коляске позволяет спортсменам с данной нозологией активнее заниматься баскетболом на колясках.

Преодолевая стереотипы по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья можно с полной уверенностью сказать, что баскетбол на колясках создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной

жизни независимо от физических недостатков. Достигая невозможного, проявляя волю к победе в соревновательной деятельности, спортсмены-колясочники пропагандируют активный образ жизни

### 3.3. ВЕЛОСПОРТ

#### История развития вида спорта

Впервые соревнования по велосипедному спорту для людей с физическими ограничениями стали проводиться в 80-х годах XX века.

В программу Паралимпийских игр велоспорт вошел в 1984 году. По количеству разыгрываемых медалей паравелоспорт занимает 3 место. На Паралимпийских играх разыгрывается 50 комплектов наград (32-шоссе, 18-трек). Соревнования проводятся среди мужчин и женщин по 4 категориям (велосипеды стандартные, трехколесные, tandems, с ручным приводом) и 13 спортивным классам.

Первые соревнования в России по велоспорту лиц с ПОДА прошли в октябре 2010 г. в г. Орел, где приняли участие представители всего 4 регионов.

В 2011 г. на Чемпионате России по велоспорту лиц с ПОДА на шоссе выступали спортсмены из 14 регионов. В 2012 г. – 17 регионов России.

В марте 2011г. сборная команда России впервые выступала на международных соревнованиях (Чемпионат мира на треке). В июле 2011 г. на этапе Кубка мира наши спортсмены впервые поднялись на пьедестал (заоевали: 1 серебряную, 4 бронзовые медали).

В 2012 году команда приняла участие в Чемпионате мира на треке (спортсмены заняли 4-17 места), в двух этапах Кубка мира (1 золотая медаль, 3 серебряные, 7 бронзовых) и заработали 2 лицензии на Паралимпийские игры в Лондоне, где Светлана Мошкович завоевала бронзовую медаль в индивидуальной гонке с раздельного старта на 16 км. На сегодняшний день в национальном рейтинге команда России занимает 7 место из 54 стран.

#### Описание классов в паралимпийском велоспорте

Четыре группы поражений в паралимпийском велоспорте:

**1. Неврологическое** – поражение центральной или периферической нервной системы, врожденное или приобретенное. Признаки:

- спастика
- атетоз
- атаксия
- дистония и смешанные – спастика/атетоз/атаксия/дистония

- поражение периферических нервов
- нарушение мышечной силы

#### **2. Локомоторное**, включающее:

- ампутации – как определяется в спортивных классах
- укорочение конечности и разница в длине конечностей
- нарушение мышечной силы
- уменьшение диапазона пассивного движения сустава
- множественные поражения, которые приводят к постоянному и подающемуся проверке ограничению деятельности

#### **3. Поражение спинного мозга** – полное или неполное

**4. Нарушение зрения** – спортсмены, которые соответствуют критериям, установленным для класса В в тандемах.

Специфическая система классификации в паралимпийском велоспорте оценивает возможности спортсмена, основанные на уровне поражения спортсмена. В случае неполного поражения спинного мозга, функциональные возможности спортсменов определяют окончательную классификацию и последним должно быть решение в соответствии с классификатором UCI.

Спортсмены, которые имеют возможность выбора класса, должны выбрать свой класс в течение процедуры классификации и затем соответствовать этому классу. Прерогативой группы классификаторов является решать, нуждается ли спортсмен в перемещении в другой класс, менее или более высокий, в зависимости от их оценки поражения спортсмена. Спортсмены оцениваются при помощи тестов, которые соответствуют их поражению.

#### Правила соревнований

Участники соревнований выступают на колясках и хендбайках – велосипедах с ручным приводом, к которым присоединяет инвалидная коляска. Участники соревнуются на дистанциях 100, 500 и 3000 метров по шоссе и треку.

**Критерии проведения соревнований.** В соревнованиях по паравелоспорту, за исключением Паралимпийских Игр, организатор, при согласовании с назначенным Техническим Делегатом или ЮСИ, может смешивать классы, дисциплины, возрастные и гендерные группы, если это необходимо для проведения официального соревнования. При проведении соревнований, предусматривающих вручение медалей, в которых участвует менее 4-х спортсменов, применяется правило "минус один": при одном участнике медаль не вручается, при двух участниках – вручается одна медаль, при трех участниках – вручаются две медали, при четырех и более участников – вручаются три медали.

**Возрастные категории.** При проведении соревнований по паравелоспорту под эгидой МПК, за исключением Паралимпийских Игр, предус-

матриваются возрастные категории, как для женщин, так и для мужчин, в соответствии с гл. 11.034 действующих правил ЮСИ. Спортсмены из различных возрастных групп могут участвовать в одном и том же соревновании за исключением категории "юноши и девушки". При проведении соревнований МПК с объединением возрастных групп награждение с учетом возраста не является обязательным:

– Для участия в соревнованиях по паравелоспорту на треке и шоссе допускаются только спортсмены, достигшие возраста 14 лет.

– Все шоссейные трасы для спортсменов юношеской категории должны быть полностью закрыты для движения транспорта.

– Спортсмены юношеской категории могут соревноваться только между собой.

– Финальная заполненная форма заявки для участия в соревновании по паравелоспорту в юношеской категории должна включать подпись родителей (опекунов/попечителей) спортсмена.

– Международные соревнования, за исключением Паралимпийских Игр, открыты для юношеской и элитных категорий ЮСИ.

#### **Классификация спортсменов с ПОДА**

**Спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата (LC).** Спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут участвовать в соревнованиях по четырем функциональным классам: LC 1; LC 2; LC 3; LC 4, в соревнованиях, проводимых отдельно для мужчин и женщин.

**Класс LC 1** – спортсмены с незначительными нарушениями опорно-двигательного аппарата или не имеющие нарушений функций нижних конечностей.

**Класс LC 2** – спортсмены с повреждением одной ноги, но способные нормально педалировать двумя ногами, с протезом или без него.

**Класс LC 3** – спортсмены с повреждением одной ноги, имеющие или не имеющие повреждения верхних конечностей. Большинство спортсменов этого класса педалируют одной ногой.

**Класс LC 4** – спортсмены с серьезными повреждениями обеих ног, имеющие или не имеющие повреждения верхних конечностей.

**Спортсмены с церебральным параличом (CP).** Спортсмены с церебральным параличом могут участвовать по четырем функциональным классам в соревнованиях, проводимых отдельно для мужчин и женщин.

**CP 4** – классы 8 и 7 – тип велосипеда: обычный двухколесный велосипед.

**CP 3** – классы 6 и 5 – тип велосипеда: обычный двухколесный велосипед.

**CP 2** – классы 6 и 5 – тип велосипеда: трехколесный велосипед.

**CP 1** – классы с 4 по 1 – тип велосипеда: трехколесный велосипед.

Выбор типа велосипеда для участия в соревнованиях по категории 2 или 3 остается за спортсменом. При проведении любого соревнования по паравелоспорту спортсмен может участвовать в гонке только по одной категории. Переход в другую категорию не разрешается.

**CP 4** – спортсмены с менее значительными повреждениями, способные управлять двухколесным велосипедом

**CP 3 и 2** – эти классы позволяют спортсменам самим выбирать тип велосипеда – двухколесный (3) или трехколесный (2).

**CP 1** – спортсмены со значительными повреждениями, способные управлять только трехколесным велосипедом.

**Велосипеды с ручным управлением (НС).** Спортсмены, использующие велосипеды с ручным управлением, могут выступать по трем категориям в соревнованиях по паравелоспорту, проводимых отдельно для мужчин и женщин. Велосипеды с ручным управлением предназначены для спортсменов, которые обычно перемещаются в инвалидной коляске или спортсменов, которые не могут использовать обычный двухколесный или трехколесный велосипед из-за серьезного повреждения нижних конечностей.

**НС А** – классы 1 и 2

**НС В** – классы 3; 4 и 5

**НС С** – классы 6; 7 и 8

**НС А** – Спортсмены с серьезными нарушениями функций туловища и ног, а также с другими серьезными физическими нарушениями.

**НС В** – Спортсмены с полной потерей функций нижних конечностей и ограниченной стабильностью туловища.

**НС С** – Спортсмены с полной потерей функций нижних конечностей, но минимальными другими физическими нарушениями, или частичной потерей функций нижних конечностей совместно с другими физическими ограничениями, не позволяющие им использовать велосипед обычного типа.

При проведении гонок в командном спринте в рамках соревнований на треке каждая страна может быть представлена максимально тремя спортсменами, смешанного состава, с учетом запасных. В гонке может участвовать вторая команда, если она состоит из женщин. Максимум два спортсмена могут иметь одинаковое количество очков. Общее количество очков троих участников командного спринта может быть не менее шести.

Соревнования состоят из двух серий. Первая серия – это квалификационный раунд по отбору наиболее быстрых команд, на основе времени, показанного в финалах. Команды, показавшие два лучших результата, будут бороться за золото и серебро, две другие – за бронзу и 4-е место.

Индивидуальный рейтинг учитывает следующие соревнования:

– трек: 1 км/500 м, спринт, индивидуальные гонки преследования и командный спринт;

– шоссе: индивидуальные гонки на время и шоссейные гонки.

### Классификация спортсменов с нарушениями зрения

**Слепые и с нарушением зрения (B & VI).** Профиль класса – от полной потери восприятия света до остроты зрения 6/60 и/или зрительного поля менее 20 градусов. Этот минимум соответствует классу В3 ИБСА. Классификация проводится по наилучше видящему глазу с наилучшей коррекцией (например, спортсмены, которые имеют контактные или корректирующие линзы, должны их одеть во время классификации, вне зависимости от того, собираются ли они их носить во время соревнования, или нет). В случае травмы или заболевания, при предоставлении соответствующих медицинских документов, пилот может быть заменен за 24 часа до официального старта соревнования, в котором участвует тандем. После этого срока никакие замены не разрешаются.

Рекомендуют использовать следующие коды в лицензиях пара-велосипедистов:

**Слепые или с нарушением зрения мужчины: MBVI**

**Слепые или с нарушением зрения женщины: WBVI**

Дистанции шоссейных гонок. Минимальные и максимальные дистанции соревнований по паравелоспорту на шоссе определяются следующим образом:

| Класс/Категория                              | Минимальная дистанция, км | Максимальная дистанция, км |
|--|---------------------------|----------------------------|
| Незрячие и спортсмены категории IV – мужчины | 90                        | 120                        |
| Незрячие и спортсмены категории IV – женщины | 70                        | 100                        |

Дистанции гонок на время. Минимальные и максимальные дистанции гонок на время при проведении соревнований ЮСИ по паравелоспорту на шоссе определяются следующим образом:

| Класс   | Минимальная дистанция, км | Максимальная дистанция, км |
|---|---------------------------|----------------------------|
| Незрячие атлеты и атлеты категории IV – мужчины | 20                        | 35                         |
| Незрячие атлеты и атлеты категории IV – женщины | 15                        | 30                         |

**Гонки на треке.** При проведении всех чемпионатов мира ЮСИ по паравелоспорту каждая страна может быть представлена максимально тремя спортсменами в каждом классе гонок на треке. Для спортсменов категорий CP 4 и 3 допускается использование "трещетки" с одной звездочкой в целях безопасности. Спортсменам классов HC и CP 1-2 не разрешается принимать участие в гонках на треке.

1 км и 500 м. Для всех классов во время следующих соревнований используются стартовые блоки: индивидуальная гонка преследования, спринт лидера и на 1 км/500 м. Эти гонки проводятся для спортсменов следующих классов и категорий:

| Класс  | Дистанция |
|--|-----------|
| Тандем – мужчины; смешанные пары; женщины - незрячие и спортсмены категории IV | 1000 м    |

Индивидуальные гонки преследования. Эти гонки проводятся для спортсменов следующих классов и категорий:

| Класс   | Дистанция |
|---|-----------|
| Тандем – смешанные пары; женщины - незрячие и спортсмены категории IV | 4000 м    |

**Спринт** на тандемах проводятся для незрячих и спортсменов с нарушением зрения: мужчины и женщины.

Незрячие и плохо видящие спортсмены могут участвовать в гонках на тандеме управляемом назначенным видящим пилотом, находясь на задней позиции, в одной или двух категориях: мужчины и женщины.

Каждый незрячий или плохо видящий атлет может привлекать только одного пилота для участия в любом соревновании по паравелоспорту.

## 3.4. ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

### История развития вида спорта

В 2009 году ICF – Международная Федерация Каноэ, объединившись с IVF – Международной Федерацией Va'a (Va'a в переводе с некоторых полинезийских языков означает "лодка", "каноэ" или "корабль" и представляет собой традиционное полинезийское каноэ с балансиrom – аутригер-каноэ), разработали программу "Параканоэ", с целью привлечения к гребле на каноэ людей с ограниченными физическими возможностями во всем мире – на клубном, региональном, национальном и международном уровнях. ICF и IVF осуществляли поддержку этой программы в ряде соревнований сезона 2010 года и всячески способствовали осуществлению конечной цели – включению пара-каноэ в программу Паралимпийских игр Рио-2016.

Паралимпийская гребля на байдарках и каноэ дает возможность людям, имеющим поражение опорно-двигательного аппарата, принимать участие в соревнованиях национальных и международных уровней. Меж-

дународная федерация каноэ развивает паралимпийскую греблю на байдарках и каноэ более пяти лет. Ежегодно в мире все больше людей начинают заниматься и принимать участие в соревнованиях по этому виду спорта. Соревнования проводятся в одиночных заплывах среди мужчин и женщин по гребле на байдарках (K-1) и гребле на каноэ (V-1) по трем функциональным классам: L1, L2, L3. На Чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ 2009 г. в г. Галифакс (Канада) впервые проводились заплывы среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, которые вызвали большую поддержку со стороны зрителей и спортивной общечественности.

В 2012 году Международный паралимпийский комитет принял решение о включении гребли на байдарках и каноэ в программу Паралимпийских игр. На XV Паралимпийских играх 2016 г. в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) спортсмены впервые состязались в этом виде программы, было разыграно 6 комплектов медалей.

В России гребля на байдарках и каноэ начала развиваться с 2011 года. Правила соревнований по пара-каноэ разработаны Международной федерацией каноэ (ICF) и вступили в силу с 1-го января 2011 года.

Цель ICF для пара-каноэ – "включенность": дать возможность гребцам-инвалидам соревноваться на чемпионатах мира по спринту на каноэ и международных регатах.

Данные правила являются временными. По всем вопросам, которые не отражены в нижеприведенных правилах, в настоящее время спортсмены пара-каноэ подчиняются Правилам спринта каноэ ICF.

#### Виды соревнований

На чемпионате мира соревнования включают 12 гонок на дистанции 200 м:

Мужчины

K-1 200 метров (LTA); K-1 200 метров (TA); K-1 200 метров (A)

V-1 200 метров (LTA); V-1 200 метров (TA); V-1 200 метров (A)

Женщины

K-1 200 метров (LTA); K-1 200 метров (TA); K-1 200 метров (A)

V-1 200 метров (LTA); V-1 200 метров (TA); V-1 200 метров (A)

Смешанные

K-2 200 метров (TA & A); V-2 200 метров (TA & A).

ICF выделяет 4 вида соревнований по пара-каноэ для начисления очков в общий зачет Чемпионата Мира. Виды с наибольшим количеством участников приносят очки в общий зачет национальной федерации.

Гонки проходят во всех трех классах (LTA, TA, A), при условии участия спортсменов от шести и более национальных федераций в каждом классе – только в этом случае гонки удовлетворяют критерию Чемпионата мира.

Федерации имеют право подать заявку на участие не более одного представителя в каждом классе в каждой дисциплине.

Кроме того существуют следующие виды соревнований, не входящие в мировые чемпионаты и Паралимпийские игры:

**K-2 и V-2** – экипажи состоят из двух гребцов с различными категориями инвалидности. Каноисты K-2 должны иметь некоторую функцию ног для возможности управлять лодкой, в то время как состязания на V-2 (без руля) больше подходят для спортсменов с полным отсутствием функции ног.

**K-1 (Int. Dis.)** – для спортсменов с интеллектуальными ограничениями. Международный Паралимпийский Комитет восстановил эту категорию в программе Паралимпийских Игр, необходима проработка деталей. Категория K-1 (Int. Dis.) включена в программу соревнований Специальных Олимпийских Всемирных Летних Игр, которые пройдут в Афинах в 2011 году, ICF намеревается использовать этот опыт в будущем.

По мере роста и развития пара-каноэ ICF будет вводить новые дисциплины – смешанные двойки и тройки, гонки на различные дистанции, а также увеличивать количества классов – все будет зависеть от степени интереса к пара-каноэ.

#### Стандарты лодок пара-каноэ

Общие замечания:

1. Разрешаются модификации для поддержания устойчивости, если лодка вынуждена идти медленнее (то есть стабилизирующие понтоны).

2. Адапционное оборудование не регулируется правилами. Оно включается в вес лодки, если это необходимо для обеспечения безопасности.

Дополнительные замечания по каноэ Va'a (Va'a "лодка"):

1. Va'a (Va'a) должно представлять собой однокорпусное каноэ, оснащенное одним ама (выносной опорой, балансиром) и двойным джако (соединяющая корпуса опора), отделенным по крайней мере одним (1) сидением.

2. А) Корпус, ама и джако должны соответствовать вышеприведенным спецификациям. Б) Когда организаторы соревнований не предоставляют комплект идентичных В-1 или В-2 для выступлений, корпус, ама и джако должны соответствовать вышеприведенным спецификациям.

3. Оборудование для пара-каноэ, такое как сидение с опорой, должно быть съемным. Гребец может применять свое собственное оборудование, одобренное председателем комитета по пара-каноэ ИВФ.

4. Каноэ может использоваться с встроенными сидениями или с сидениями наверху, однако рекомендуются встроенные сидения.

5. Ама должна быть укреплена на левой стороне, но должна быть в состоянии крепиться и справа, чтобы приспособить судно к потребностям

гребца в соответствии с решением председателя комитета по пара-каное ИВФ.

б. Рули не разрешаются.

#### **Классификация в пара-каное**

ICF отвечает за классификацию спортсменов пара-каное, которые хотят соревноваться на международном уровне, и устанавливает критерии классификации, определяющие минимальную инвалидность гребца, позволяющую ему соревноваться в каждом из установленных классов. Прежде чем гребец сможет соревноваться на чемпионате мира по спринту на каное или международной регате, Спортивный класс и Спортивный статус гребца должны быть утверждены ICF.

По классификации ICF спортсмены с физическими ограничениями делятся на три класса (LTA, TA, A), а по классификации IVF – на шесть классов. Две федерации привели свои системы в соответствии между собой и со стандартами IPC. Деление на классы проводится по правилам, применяемым в адаптивной гребле: LTA – IVF гребцы 5 и 6 очков. Работают ноги, туловище, руки TA – IVF гребцы 4 очка. Туловище и руки A – IVF гребцы 1 – 3 очка. Только руки и/или плечи. Баланс туловища очень слабый.

#### **Спортивная классификация**

ICF признает три (3) спортивных класса для пара-каное: LTA, TA, A. Международная Федерация Va'a (IVF) признает шесть (6) спортивных классов. Следующая классификация соединяет эти две системы.

LTA (IVF 5 и 6). Класс LTA предназначается для гребцов, которые обладают функциональным использованием своих ног, туловища и рук для гребли и которые могут прикладывать силу к подножной планке или сидению, чтобы толкать лодку. Гребцы LTA должны отвечать минимальным требованиям инвалидности:

LTA – минимальная физическая инвалидность – полная потеря трех пальцев на одной руке, или по крайней мере тарзально – метатарзальная ампутация ноги, или постоянная потеря по крайней мере десяти очков на одной конечности или пятнадцати очков на двух конечностях, в соответствии с Функциональным Тестом Классификации, как установлено в Заявке на Классификацию для инвалидов-опорников и Инструкцией для Классификаторов ICF.

Гребцы LTA могут иметь минимальную инвалидность, эквивалентную следующему: а) Ампутация; б) Неврологическое поражение, эквивалентное неполному повреждению в S1; в) Класс 8 Церебрального паралича (CPISRA).

TA (IVF 4). Класс TA предназначается для гребцов, которые обладают функциональным использованием туловища и рук. Они неспособны прикладывать продолжительную и контролируемую силу к подножной план-

ке или сидению, чтобы толкать лодку, из-за значительно ослабленной функции нижних конечностей.

Гребцы TA могут, как правило, иметь минимальную инвалидность, эквивалентную по крайней мере одному из следующих поражений: а) двусторонняя ампутация до колена, или значительно ослабленный квадрицепс; б) неврологическое поражение, эквивалентное полному повреждению на уровне L3, или неполному повреждению в L1; в) комбинация ампутации одной ноги до колена и другой ноги с существенным поражением квадрицепса; г) по Классификации Международной спортивной федерации для гребцов с церебральным параличом (CPISRA), имеющие право быть в Классе 5 CP.

A (IVF 1). Класс A предназначается для гребцов, у кого нет никакой функции туловища (то есть только функция плеча). Такие гребцы в состоянии прикладывать силу, используя руки и/или плечи. У этих спортсменов также плохое равновесие в сидячем положении. У этих гребцов может, как правило, быть минимальная инвалидность, эквивалентная по крайней мере одному из следующих поражений: а) Класс 4 церебрального паралича (CP-ISRA); б) Неврологическое поражение с полным повреждением на уровне T12 или неполное повреждение в T10.

### 3.5. Дзюдо

#### **История развития вида спорта**

Дзюдо в переводе с японского дословно означает "мягкий путь". Этот вид спорта сочетает в себе духовное и физическое начала и отражает "мягкое" отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни. Этот вид единоборств основан на технике самурайской рукопашной борьбы джиу-джитсу. Изначально дзюдо использовался для развития самоконтроля, самодисциплины, чувства независимости и уверенности в себе у людей с инвалидностью. Постепенно он развился в соревновательный вид спорта.

Первые чемпионат Европы и чемпионат мира по дзюдо для спортсменов с проблемами зрения состоялись в 1987 году, а уже в следующем, 1988 году в Сеуле (Корея) соревнования по дзюдо среди мужчин стали составной частью программы Паралимпийских игр. Женщины впервые приняли участие в соревнованиях на Паралимпиаде в Афинах в 2004 году.

Паралимпийский спорт слепых дзюдо является адаптацией японского боевого искусства дзюдо для слепых и слабовидящих спортсменов. Четырьмя годами позже на Играх в Барселоне на медали претендовали спортсмены из 16 стран. Высочайший уровень спортивной подготовки спорт-

сменов инвалидов позволяет утверждать, что по зрелищности и насыщенности соревнований дзюдо инвалидов ничуть не уступает состязаниям здоровых спортсменов. На Играх в Афинах (2004) россияне завоевали шесть медалей: золото, серебро и четыре бронзы. Впервые на вершину пьедестала поднялась Магина Казакова из Дагестана.

Тринадцатая по счету Паралимпиада в Пекине (2008) стала для российского дзюдо успешной – появилось первое мужское золото в истории Игр – завоевал его в категории до 90 кг Олег Крецул из Уфы. Всего же отечественная команда слабовидящих дзюдоистов в Китае добилась шести медалей: к золоту Крецула добавили пять бронз наши девушки: москвички Виктория Потапова (48 кг), Татьяна Савостьянова (70) и Ирина Кальянова (+70), смолянка Алеся Степанюк (52) и Магина Казакова (63) из Дагестана.

В 2013 году исполнилось 25 лет, участия спортсменов Федерации спорта слепых в Паралимпийских играх. И каждый раз они показывают выдающиеся результаты, приумножая спортивную доблесть и славу России. В настоящее время этот вид спорта на международном уровне практикуется в 30 странах.

#### Правила соревнований

Правила лишь немного отличаются от обычных соревнований по дзюдо. Соревнования по паралимпийскому дзюдо регулируются Международной федерацией дзюдо (IJF) с некоторыми изменениями в правилах, установленными Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA). Основное отличие в правилах заключается в том, что дзюдоисты начинают соревноваться, удерживая друг друга за кимоно (этот захват называется "кумиката") и, если связь спортсменов нарушена, то судья командой "матэ" (ждите), или "стоп" останавливает борьбу, и спортсмены возвращаются в исходное положение. Схватка обязательно начинается и заканчивается поклоном. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз, причем продолжительность одного поклона составляет около 4 секунд, сгиб в талии – 30 градусов.

Паралимпийский вид дзюдо – спорт для слепых и слабовидящих спортсменов, которые классифицируются по весовым категориям – семь у мужчин и шесть – у женщин.

Мужские весовые категории: 60 кг, 66 кг, 73 кг, 81 кг, 90 кг, 100 кг и свыше 100 кг.

Женские весовые категории: 48 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг, 70 кг и свыше 70 кг.

В дзюдо спортсмены делятся на три класса в соответствии с тремя уровнями потери зрения.

**V1:** полная слепота – когда человек абсолютно не видит свет, или немного видит свет, но не в состоянии различить форму руки на любом расстоянии и в любом направлении от глаз.

**V2:** частичная потеря зрения, когда человек способен различить форму руки, но его зрение не лучше 2/60 и/или когда поле зрения составляет не более 5 градусов.

**V3:** слабовидящие, имеющие остроту зрения от 2/60 до 6/60 и/или когда поле зрения находится в пределах от 5 до 20 градусов.

Инвалиды категории V1, V2, V3 соревнуются в одном классе.

Поединки по дзюдо проводятся на татами размерами 8 м x 8 м. Схватка длится пять минут у мужчин и четыре минуты у женщин. Участникам присуждают очки за броски, захваты, зацепы и удушающие приемы. Дзюдоист, в сумме набравший больше очков, объявляется победителем.

Для того, чтобы достичь превосходства и набрать очки, дзюдоист должен сочетать быстрые движения с силой и ловкостью. Главная задача – поддерживать равновесие и быть в состоянии постоянной бдительности, быстро реагируя на выпады противоположной стороны. В то же время спортсмен стремится вывести соперника из равновесия и применять технические приемы. Основными приемами для получения очков при атаке и контратаке являются броски и сковывание (удержание, удушение и болевые приемы). Удары ногами, руками и головой в спортивном дзюдо запрещены. Высшая оценка "иппон" (ippon) – приводит к немедленной победе применившего прием борца и схватка заканчивается досрочно. Эта оценка присуждается в случае, если соперник коснулся татами большей частью спины после броска со значительной амплитудой, силой и быстротой или если проведено удержание в течение 25 секунд. "Иппон" засчитывается также в том случае, когда результат болевого или удушающего приема очевиден или если соперник самостоятельно признает свое поражение. Для этого он должен произнести: "Майтта!" ("Сдаюсь!"), либо дважды постучать рукой по татами или какой-то части своего тела. Классификация

В последние десятилетия спорт для лиц с ограничениями по зрению во всем мире развивается бурными темпами.

На сегодняшний день популярность дзюдо среди лиц с ограниченными возможностями по зрению растет и в нашей стране. Количество занимающихся значительно увеличивается, чему способствовал высокий результат выступления на Паралимпийских играх в Лондоне – 5 медалей.

Наибольшее количество людей с ограниченными возможностями по зрению занимается дзюдо в Москве, Республике Дагестан, Республике Башкортостан, Свердловской, Воронежской и Ульяновской областях, в Пермском и Хабаровском краях. Кроме этих регионов дзюдо для лиц с ограниченными возможностями по зрению есть в Смоленской, Томской, Тульской, Челябинской, Новосибирской, Саратовской областях, в Санкт-Петербурге, в Чеченской Республике и Республике Татарстан, в Ханты-Мансийском АО и Краснодарском крае.

Также проводятся международные турниры, региональные чемпионаты и чемпионаты мира.

### 3.6. КОННЫЙ СПОРТ

#### История развития вида спорта

Паралимпийский конный спорт является новейшей дисциплиной Международной Федерации Конного Спорта. В настоящее время паралимпийская выездка – единственный вид пара-эквиестриан, включенный в программу Паралимпиады; конкур и драйвинг (гонки на колясках) пока только набирают силу, это более сложные для организации виды.

Выездка – это комбинация элегантности, точности, силы и умения, что делает ее наиболее эффективным видом из всех конноспортивных дисциплин. Наездник и лошадь с изяществом и гармонией демонстрируют серию движений на маркированной арене.

В индивидуальных соревнованиях наездники показывают мастерство в двух видах верховой езды – в обязательной программе и в кюр. Обязательная программа включает специально утвержденные правилами тесты, кюр – вольный стиль – это индивидуально подготовленный хореографический спектакль под музыку, включающий предписанные правилами движения.

В командных соревнованиях участвуют три или четыре лучших спортсмена от каждой страны, причем по меньшей мере один из них должен иметь квалификационный уровень 1 или 2. Финальный результат команды определяется суммой трех лучших выступлений в командном тесте. Если команда выставляет четырех всадников, выступление с наименьшим количеством баллов не берется в расчет.

Главным принципом паралимпийского конного спорта является постулат: инвалидность – не препятствие для занятий любимым делом, а участие в соревнованиях приносит ощущение полноты жизни. Уникальность спорта состоит в том, что команда лошадь-человек, тонко чувствующие друг друга, выступают как единое целое. Этот вид спорта динамично развивается в мире в течение последних 25 лет и практикуется наездниками с различными функциональными отклонениями. Российские спортсмены впервые приняли участие в международных соревнованиях в 1999 г. на Чемпионате мира в Дании.

Соревнования по паралимпийской выездке начали регулярно проводиться в 1970-х годах в Скандинавии и Великобритании. Первый Чемпионат Мира состоялся в 1987 г. в Швеции, а в 1991 г. паралимпийский кон-

ный спорт был официально признан Международным Паралимпийским Комитетом. Был создан Международный Паралимпийский Комитет по Конному Спорту (IPES), в задачи которого входило проведение соревнований и развитие конного спорта по всему миру. В 1996 г. паралимпийская выездка впервые вошла в программу Паралимпийских Игр в Атланте. Чемпионаты мира по паралимпийскому драйвингу (Para-Equestrian World Driving Championships) регулярно проводятся с 1998 г., с периодичностью в два года. В следующем, 2010 г., паралимпийская выездка впервые станет составной частью соревнований на Всемирных Конноспортивных играх в Кентукки (2010 Alltech FEI World Equestrian Games). Подготовка к этому событию способствует еще большей популярности и развитию этого вида спорта.

1 января 2006 г. паралимпийский конный спорт вышел из-под опеки МПК и стал восьмой дисциплиной Международной Федерации по Конному спорту (FEI), и FEI стала первой мировой спортивной федерацией, регулирующей спорт как для здоровых спортсменов, так и для инвалидов, что явилось большим шагом вперед. С этого момента началась новая эпоха в развитии конного спорта для инвалидов. Если в 2005 г. в международных соревнованиях принимали участие представители 38 стран, то на пекинскую Паралимпиаду в 2008 г. прибыли 4200 наездников из 148 стран.

#### Классификация

В соревнованиях по паралимпийскому конному спорту принимают участие спортсмены с различной степенью и характером физических отклонений. Для обеспечения справедливого подхода к оценке результатов была принята система классификации, при которой соревнуются наездники со схожим уровнем инвалидности. Profile System – это простая и гибкая система, отражающая все виды физических нарушений и удовлетворяющая критерию справедливости.

В соревнованиях по выездке существует пять классификационных уровней – от уровня 1а, к которому относятся спортсмены с наиболее сильными функциональными отклонениями, до уровня 4. Для установления уровня каждый наездник оценивается лицензированной федерацией классификатором (FEI PE Classifier). В расчет берется подвижность, сила, координация и зрение. Спортсмен должен пройти классификацию за 6-12 месяцев до начала соревнований. Инвалиды с умственными отклонениями не допускаются к международным соревнованиям, они участвуют в Специальных Играх.

При необходимости наездник может пользоваться компенсирующими вспомогательными средствами, утвержденными Федерацией конного спорта. К ним относятся специальное седло, поводья с петлями, резинки для стремени, два хлыста, и т. д.

Тесты соревнований для каждого уровня включают следующие упражнения:

Уровень 1a: движение только шагом.

Уровень 1b: Движение шагом и рысью.

Уровень 2: Движение шагом и более сложная рысь, легкий галоп в свободном стиле.

Уровень 3: Движение шагом, рысью и галопом, включая различные упражнения.

Уровень 4: движение шагом, рысью, галопом, включая боковые движения и средний темп.

#### **Паралимпийская выездка**

Этот вид конного спорта доступен лицам с широким спектром поражений. В зависимости от поражения спортсмен принимает участие в одном из пяти Уровней среди равных себе по степени функциональных нарушений.

Паралимпийская выездка начала развиваться в Скандинавии и Великобритании в семидесятых годах прошлого века. В 1987 году в Швеции был проведён первый Чемпионат мира по этому виду спорта.

В 1991 году Международный паралимпийский комитет поручил Международному паралимпийскому конноспортивному комитету (больше известному по аббревиатуре IPES) развивать и пропогандировать паралимпийскую выездку по всему миру. На Паралимпийских играх в Атланте в 1996 году впервые приняли участие спортсмены по паралимпийской выездке. К 2005 году членами IPES уже были 38 стран из пяти континентов. В 2006 году паралимпийский конный спорт стал восьмым видом конного спорта FEI, а IPES был переименован в FEI PE – отделение FEI по паралимпийскому конному спорту.

Соревнования по паралимпийской выездке проводятся в соответствии с Уставом FEI, Общим регламентом FEI, Ветеринарным регламентом FEI, Правилами по паралимпийской выездке FEI, Общими правилами проведения паралимпийских конноспортивных соревнований FEI, Правилами проведения паралимпийских конноспортивных соревнований и другими правилами и руководствами, регулярно переиздаваемыми FEI.

Спортсмены участвуют в одном из пяти Уровней, которые определяют по степени поражения в соответствии с Руководством по классификации для международных паралимпийских конноспортивных соревнований, издаваемых отделением паралимпийского конного спорта FEI.

Отделение паралимпийского конного спорта FEI регулярно публикует для каждого Уровня программы исполнения упражнений – тесты, которые обязательны к исполнению на всех соревнованиях, проводящихся под эгидой FEI PE.

Соревнования по паралимпийской выездке. Цель международных конноспортивных соревнований по паралимпийской выездке состоит в том, чтобы обеспечить и расширить возможности соревноваться спортсменам-конникам с функциональными нарушениями.

Классифицировать всех спортсменов по паралимпийской выездке и определить им Функциональный профиль и Уровень, давая возможность тем самым соревноваться на равных, используя компенсирующие вспомогательные средства в соответствии с их нарушениями и давая им соответствующие тесты для соревнований.

Категории соревнований по паралимпийской выездке. В соответствии с Общим регламентом Паралимпийские конноспортивные соревнования по выездке делятся на:

#### **Национальные соревнования.**

Международные соревнования (низкий уровень).

Международные соревнования (высокий уровень).

Все эти соревнования должны проводиться согласно Правилам по паралимпийской выездке если нет других положений в соответствующих специальных Правилах для любых из этих соревнований.

На Паралимпийские игры и другие соревнования (где это требуется) проводится квалификационный отбор спортсменов по результатам квалификационных соревнований, установленных для этого вида соревнований. Определение минимальных квалификационных требований осуществляется конкретно для каждого спортивного мероприятия, допуск на которые производится в соответствии с квалификационными результатами.

**Командные зачёты.** Командные зачёты разрешается проводить во всех категориях соревнований. На соревнованиях спортсмен, который был отстранён по медицинским или ветеринарным показаниям, может вернуться и продолжить выступление в личном первенстве с разрешения организаторов или Оргкомитета. Командные зачёты обязательно включаются в программу соревнований уровня CPEDI 3\* и выше.

Любая страна не может выставить более одной команды на соревнования. Команда должна состоять из спортсменов одной страны, и их должно быть не менее трёх (3) и не более четырёх (4). В каждой команде должен быть всадник Уровня Ia, Ib или II, выступающий по тестам своего Уровня. В состав команды не может входить более двух (2) всадников одного Уровня. В зачет идут три самых высоких результата в личном первенстве и в тестах командного первенства; по сумме определяются места.

Максимальное количество выступлений в день. На соревнованиях всадники могут выступать на одной лошади не более двух (2) раз в день. Лошади в Уровнях Ia, Ib, II и III могут выступать не более четырёх (4) раз в день. Лошади Уровня IV могут выступать не более двух (2) раз в день.

**История развития вида спорта**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье и толкание ядра) и легкоатлетическое многоборье. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Первые соревнования по легкой атлетике среди спортсменов с ограниченными возможностями были проведены в 1952 году, в г. Сток Мондевили (Великобритания), которые были организованы для ветеранов Великой Отечественной войны. Это был один из восьми видов спорта, включенных в программу первых Паралимпийских игр 1960 года, которые прошли в г. Риме, Италия. Легкая атлетика развивается более чем в 120 странах мира и находится под эгидой Международного Паралимпийского Комитета.

Первое участие сборной СССР в Летних Паралимпийских Играх состоялось в 1988 году в Сеуле (Республика Корея) в двух видах спорта – легкой атлетика и плавание. Сборная завоевала 56 медалей и заняла 12-ое место в общекомандном зачете. Все золотые медали, которые были в копилке сборной СССР, взяли легкоатлеты, среди которых самым титулованным стал атлет Вадим Калмыков (спорт слепых) – золото в прыжках в длину, высоту, тройном прыжке и пятиборье. Также в составе сборной была и выдающаяся легкоатлетка Рима Баталова (спорт слепых), тогда спортсменка стала двукратной чемпионкой Игр (бег на 400 и 800 м), за всю же свою спортивную карьеру Рима завоевала 13 золотых, 2 серебряных, 2 бронзовых медали Паралимпийских Игр и установила свыше 20 мировых рекордов. За невероятные достижения Рима Баталова занесена в книгу рекордов Гиннеса.

На Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне в соревнованиях по легкой атлетике участвовало 53 российских спортсмена (32 – ПОДА, 18 – ФСС, 3 – МИ). Российские спортсмены завоевали 19 золотых, 12 серебряных и 5 бронзовых медалей. Всего в легкой атлетике на ПИ-2012 разыгрывалось 166 комплектов медалей.

7 медалей в активе петербургских спортсменов: Евгений Швецов (спорт лиц с ПОДА) стал трехкратным чемпионом и установил мировой рекорд в беге на 400м, Денис Гулин взял золото в прыжках в длину (спорт слепых), Федор Триколич (спорт слепых) стал победителем в беге на 100 м, эстафете 4x100м и серебряным призером в беге на 200 м.

В России легкая атлетика развивается более чем в 40 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проходят Чемпионаты и первенства России по легкой атлетике.

Наши петербургские атлеты были кандидатами в сборную России по легкой атлетике на участие в Паралимпиаде 2016: Евгений Швецов, Жанна Феколина, Артем Калашян – спортсмены с ПОДА; Федор Триколич, Евгений Кегелев, Александр Костин, Артем Логинов – спорт слепых, Кольцова Мария, Вячеслав Хрусталева – спорт ЛИН.

Спортсмены активно выступают на соревнованиях разного уровня по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата и прославляют наш город – Феколина Жанна, Диордица Сергей, Смирнов Михаил, Янгаев Ринат, Новикова Наталья, Михайлова Екатерина, Эль-Котеб Сония, Мачульская Карина.

**Основные правила соревнований**

В соревнованиях по легкой атлетике принимают участие спортсмены спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта слепых и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. Спортсмены соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие и средние дистанции, метаниях диска, копья, булавы, толкание ядра, прыжки в высоту, прыжки в длину, а так же тройном прыжке.

**Принципы классификации спортсменов:**

- максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, т. е. осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости);
- максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения);
- периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).

**Спортивно-функциональная классификация спортсменов.**

Спортсмены с ПОДА классифицируются в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета (МПК).

Комитет по легкой атлетике МПК следующим образом обозначил спортивные классы согласно дисциплинам в соревнованиях:

**T** – бег (бег или гонки в колясках) и прыжки,

**F** – метания,

**P** – пятиборье

Метатели диска, копья и толкатели ядра относятся к единому классу. Спортсменам не разрешается соревноваться в положении стоя в одной и в положении сидя в другой дисциплине, например, метать в классе F57 и соревноваться в беге в классе T42.

**Спортивные классы в легкой атлетике МПК:**

Спортсмены в колясках/сидячие:

гонки: классы T31, T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54 (всего 8 классов);

метания: классы F31, F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57 (всего 11 классов);

Ходячие/стоячие (карлики) спортсмены:

бег/прыжки: классы T35, T36, T37, T38, T40, T41, T42, T43, T44, T45, T46, T47 (всего 12 классов)

метания: классы F35, F36, F37, F38, F40, F41, F42, F43, F44, F45, F46 (всего 11 классов).

Спортсмены с нарушением зрения

бег/прыжки/метание T/F11, T/F12, T/F13

**Беговые дисциплины (ПОДА)**

| Дисциплины | Мужчины          | Женщины          |
|------------|------------------|------------------|
| Бег        | 100 м            | 100 м            |
|            | 200 м            | 200 м            |
|            | 400 м            | 400 м            |
|            | 800 м            | 800 м            |
|            | 1500 м           | 1500 м           |
|            | 5000 м           | 5000 м           |
|            | 10000 м          |                  |
|            | 4x100 м Эстафета | 4x100 м Эстафета |

Спортсмены преодолевают дистанцию с использованием разных средств передвижения, а именно: спортсмены на колясках используют спортивные, гоночные и трековые инвалидные коляски (в гонках на колясках); технические требования к коляске прописаны в регламенте; с использованием специальных протезов для спортсменов с ампутациями конечностей.

**Прыжки**

| Дисциплины | Мужчины         | Женщины         |
|------------|-----------------|-----------------|
| Прыжки     | Прыжки в длину  | Прыжки в длину  |
|            | Прыжки в высоту | Прыжки в высоту |
|            | Тройной прыжок  |                 |

**Метание**

Для проведения соревнований в метаниях и толкании ядра со станка IPC и IAAF (международная федерация легкой атлетики) создали свод правил, учитывающих особенности спортсменов, а также специфичность оборудования.

В паралимпийские игры включены следующие дисциплины:

| Дисциплины | Мужчины | Женщины |
|------------|---------|---------|
| Метание    | Ядро    | Ядро    |

| Диск  | Диск  |
|-------|-------|
| Копье | Копье |
| Молот |       |

В зависимости от нозологии, у спортсменов-инвалидов с ПОДА выделяются три категории: спортсмены с ДЦП (спортивно-медицинские классы 32-38), спортсмены с ампутациями, также с прочими двигательными нарушениями (классы 42-46) и спортсмены "на колясках" (классы 51-58).

В первой и третьей категории есть определённые классы, спортсмены которых метают и толкают не из классических секторов, а со специализированного станка. Так, среди спортсменов-инвалидов с ДЦП со станка метают и толкают спортсмены классов F32-34. В категории спортсменов "на колясках" участники всех классов (F51-58) метают и толкают со станка.

**Основные правила и требования к атлетам с ПОДА**

1. Атлеты классов 51-56 могут метать только из сидячего положения и не могут использовать ногу или ноги для раскручивающих движений (т. е. обе ягодицы должны находиться в контакте со стулом). Высота подножки должна позволять ставить ноги таким образом, чтобы угол в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах был около 90°.

2. Атлеты классов 32-34, 57-58 могут использовать ногу или ноги для раскручивающих движений и могут выполнять метание в вертикальном положении, если выполняют ряд требований:

- сохраняют сидячее положение на метательном станке до начала финального усилия (не допускается отрыв ноги (ног) при замахе и прочих подготовительных движениях);

- контактная нога должна соприкоснуться с поверхностью станка до момента выпуска снаряда;

- не контактирующую со станком ногу спортсмен может перемещать в радиусе сектора, ограниченного правилами (т. е. спортсмен может переступать не контактирующей со станком ногой во время броска);

3. Максимальная высота сиденья станка для метания не должна превышать 75 см.

4. Поверхность сиденья должна быть расположена параллельно земле (то есть не допускаются наклонные сидений);

5. При использовании спинки, необходимо её устанавливать перпендикулярно земле (то есть между сиденьем и спинкой должен быть угол близкий к 90°). Цель данного пункта правил – обеспечение угла между туловищем и бедрами близкого к прямому. На высоту спинки нет ограничений. При использовании спинки, недопустимо её сгибание в любой фазе броска. Цель данного пункта правил – не допустить использование элементов, способных запасать энергию, или материалов, которые могут активно влиять на дальность броска;

6. Для обеспечения безопасности и устойчивости спортсмена могут использоваться боковые подлокотники, прикрепляемые к сиденью, но с теми же ограничениями на материалы, какие оговорены для спинки;

7. Метательный станок может быть оборудован поддерживающим стержнем (шестом), который не должен иметь в своей конструкции никаких шарниров и соединений, не должен гнуться или изгибаться во время выполнения броска. Основная цель этого правила состоит в том, чтобы не допустить использования элементов запасующих энергию или материалов, которые могут активно влиять на дальность броска;

8. Все части станка должны быть неподвижны (неизменны). Помощь атлету за счет использования гибких сочлененных частей не позволена.

В зависимости от класса и пола различен вес соревновательных снарядов при метании и толкании со станка.

| Вид           | Пол | Класс |     |     |       |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|               |     | F32   | F33 | F34 | F51   | F52 | F53 | F54 | F55 | F56 | F57 | F58 |
| ядро,<br>кг   | м   | 2     | 3   | 4   | -     | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   |
|               | ж   | 2     | 3   | 3   | -     | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   |
| копье,<br>кг  | м   | -     | 0,6 | 0,6 | -     | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
|               | ж   | -     | 0,6 | 0,6 | -     | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| диск,<br>кг   | м   | 1     | 1   | 1   | 1     | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |
|               | ж   | 1     | 1   | 1   | 1     | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| Булава,<br>кг | м   | 0,397 | -   | -   | 0,397 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   |
|               | ж   | 0,397 | -   | -   | 0,397 | -   | -   | -   | -   | -   | -   | -   |

В программу включен вид многоборья – Пентатлон (5 видов, в зависимости от классификации спортсменов).

### Легкая атлетика (Спорт лиц с нарушением зрения)

Для спортсменов с нарушением зрения в программу включены те же дисциплины, которые перечислены выше. Однако также есть особенности в условиях организации и проведения соревнований.

Для участия спортсменов с серьезными нарушениями функций зрения возможно использование специального каната или сопровождающего спортсмена-гида или лидера.

**Спортсмен-гид** ни в коем случае не может находиться впереди участника соревнований. Спортсмен-гид не может тянуть за собой спортсмена или перемещать спортсмена вперед, подталкивая его.

Спортсмены-гиды должны носить ярко оранжевые жилеты и быть четко отличимыми от участников соревнований. Жилеты должны быть представлены организационным комитетом игр.

Для спортивного класса 11 разрешены звуковые сигналы. Тем не менее не допускается никаких визуальных изменений существующего оборудования. На соревнованиях, где используется звуковое оборудование

(например, прыжок в длину, тройной прыжок и прыжок в высоту), от зрителей должна требоваться полнейшая тишина.

Для спортсменов класса 12 разрешается визуальная модификация существующего оборудования (т.е. краска, уголь, порошок, конусы, флаги и пр.). Также могут использоваться акустические сигналы.

Спортсмены класса 11 будут участвовать в забегах от 100 м до 800 м в сопровождении лидеров. Каждому спортсмену должно быть выделено две дорожки – для него самого и для лидера. Линии старта при ступенчатом старте будут для дорожек 1, 3, 5, 7 и т.д.

Спортсмены класса 12 должны иметь право на размещение на двух дорожках во всех забегах на дорожках. В таких случаях стартовая линия в ступенчатом старте будет для дорожек 1, 3, 5, 7 и т.д. Спортсмен в классе 12 может выбирать, использовать ли лидера в любых забегах. Если спортсмен использует лидера, применяются правила для спортивного класса 11 в отношении лидеров.

Участникам соревнований классов 11 и 12 разрешается использовать помощника для звуковой ориентации во всех технических видах спорта, а также визуальные контрастные и тактильные ориентиры.

## 3.8. ПАРАТРИАТЛОН

### История развития вида спорта

Триатлон – один из немногих видов спорта, в котором соревнования между спортсменами с ограниченными физическими возможностями проходят в одни сроки и в одном месте с соревнованиями здоровых спортсменов.

Паратриатлеты соревнуются на дистанциях: 750 м плавание, 20 км велосипед (велосипед с ручным приводом/танDEM/трехколесный велосипед), 5 км бег (гонка на колясках). Атлеты последовательно преодолевают дистанцию плавания, велогонки и бега с переодеванием в одной или в двух транзитных зонах.

1 декабря 2010 на совещании IPC в китайском городе Гуанчжоу, Международный Паралимпийский Комитет принял решение о включении паратриатлона в программу Паралимпийских Игр 2016 года.

Международный Союз Триатлонистов (ITU) поддерживает и развивает паратриатлон в течение 15 лет.

В России первые официальные всероссийские соревнования прошли 24 июля 2011 года в Нижнем Новгороде. Они собрали 10 участников из 7 городов России. А годом позже, 21 июля 2012 года состоялся первый чем-

пионат России (также в Нижнем Новгороде). В нём приняли участие 20 спортсменов из 12 городов (9 регионов) России.

В 2007 году в Германии (г. Гамбург) был впервые проведён официальный чемпионат мира по паратриатлону, в котором приняли участие 47 мужчин и 12 женщин. Тогда же были разработаны критерии для классификации спортсменов по 7 категориям.

Начиная с 2014 года, спортсмены стали соревноваться в 5 классах. Введена новая система классификации, основной принцип которой – распределить спортсменов не в зависимости от характера поражения, а в зависимости от степени ограничения подвижности в суставах, от слабости мышц.

### Основные правила соревнований

Соревнования по паратриатлону проходят в соответствии с правилами ITU, в которых паратриатлону посвящена отдельная глава.

Категории соревнований по паратриатлону ITU установлены основываясь на физических поражениях спортсменов. Для классификации необходимо медицинское освидетельствование.

#### Существует 6 (шесть) категорий:

**TR11** – Ручной велосипед: включая параплегию, квадроплегию, полиомиелит, ампутацию двух ног. Должен использовать "ручной велосипед" (согласно разделу 16.11) во время велогонки и "гоночную коляску" (согласно разделу 16.13) во время бега.

**TR12** – Серьезное поражение ног, включая ампутацию ноги выше колена: должен использовать велосипед и бежать, используя разрешенные протезы или костыли. Гоночные коляски не используются.

**TR13** – Другое: включая (но не ограничиваясь) рассеянный склероз, мышечная дистрофия и церебральный паралич, бегуны на двух ампутированных ногах или паралич в нескольких конечностях. Должны использовать велосипед и бежать с биндажом или разрешенными протезами. Гоночные коляски использовать запрещено.

**TR14** – Поражение рук: включая паралич, ампутацию выше и ниже локтя или поражение в обоих верхних конечностях. Должны ехать на велосипеде. Разрешенные протезы верхних конечностей, биндажей или поддерживающих повязок разрешено.

**TR15** – Среднее поражение ног: включая ампутацию ниже колена. Должен ехать на велосипеде и бежать с использованием разрешенных протезов. Гоночные коляски использовать запрещено.

**TR16** – Нарушение зрения, достаточное нарушение зрения (20/200 зрения с наилучшей коррективкой): один помощник (handler) того же пола, что и спортсмен, должен сопровождать во время гонки спортсмена. Уча-

стники должны быть связаны во время заплыва и бегового этапа и ехать на велотандеме во время велогонки.

Все участники соревнований по паратриатлону должны быть классифицированы классификатором UTI перед соревнованием. От каждого соревнующегося требуется:

- представить медицинское освидетельствование / документацию, описывающую его поражение;
- быть готовым к осмотру со стороны классификатора перед соревнованиями;
- соответствовать минимальным критериям поражения.

Непригодные поражения: паратриатлонисты с различными поражениями, такими как (список не полный): неспособность переносить крайние температуры, пересадка органов, искусственные суставы (эндопротезы), почечный диализ, а также нарушения слуха.

### Особое внимание уделяется помощи ассистентов (handlers).

Квалифицированные помощники для оказания помощи (handlers) должны быть ответственны за паратриатлониста и все такие помощники должны получить мандат от Судьи во время Брифинга.

"Помощники" выделяются следующим образом:

- один помощник в категориях TR12, TR13, TR14 и TR15;
  - не более двух помощников в категории TR11;
  - нет помощников в категории TR16 (лидеры могут быть помощниками).
- "Помощники" специально могут помогать паратриатлонистам:
- помогая с протезами и другими устройствами;
  - поднимая и снимая участников на велосипед и коляску;
  - снимая плавательный костюм или одежду;
  - ремонтировать шины, проколы и помогая с другим оборудованием.

Все помощники должны следовать Правилам Соревнований UTI, а также требования представленные судьей.

Любое действие помощника, которое может стимулировать спортсмена двигаться вперед, может на усмотрение Судьи быть наказано штрафным временем или дисквалификацией.

Наиболее динамично триатлон развивается в Москве, в Челябинской, Тюменской, Нижегородской и Свердловской областях, а также в Ставропольском крае. Ежегодно всё новые регионы делегируют своих представителей на чемпионат России.

**История развития вида спорта**

Тхэквондо – один из видов корейского боевого искусства. Было основано 11 апреля 1955 года генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи. В переводе с корейского языка "тхэ" означает удары ногой, "квон" – кулак или удары рукой, "до" – это путь. То есть, в тхэквондо две составляющие: первая – это "тхэквон" (использование рук и ног в целях самообороны), и вторая – "до" (жизненный путь, включающий в себя интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии тхэквондо, которая является квинтэссенцией философской мудрости Востока). За короткий срок существования тхэквондо, достаточно молодое боевое искусство по сравнению со многими другими обрело огромную популярность и на сегодняшний день численность занимающихся им около 40 млн. людей во всём мире.

В 1966 году Чхве Хонхи организовал Международную федерацию тхэквондо (ITF). Год спустя в результате конфликта с властями генерал Чхве покинул родину и перенес штаб-квартиру ITF в Торонто (Канада).

В 1972 году в Сеуле был возведен дворец "Куккивон" – Всемирный центр тхэквондо, где в 1973 году был проведен первый чемпионат мира и основана Всемирная федерация тхэквондо (WTF) во главе с Ким Уньюном.

Обе ветви тхэквондо переработали свои наборы комплексов. Чхве Хонхи исключил из арсенала тхэквондо ката каратэ. В тхэквондо WTF приоритетом стал спортивный поединок в протекторах. В настоящее время тхэквондо в версиях WTF и ITF имеет различия не только в комплексах формальных упражнений, у них различны также правила соревнований и терминология.

Версии имеют в мире примерно равные позиции. Очень сильны позиции тхэквондо версии ITF в Европе, где еще в 1979 году была создана самостоятельная Федерация таэквондо во главе с Ри Киха, одним из первых учеников Чхве Хонхи.

Развитием паратхэквондо активно занимаются во многих регионах России – Москве, Дагестане, Северной Осетии-Алании, Красноярском крае, Ханты-Мансийском автономном округе, Свердловской области, Чечне и других регионах.

В июне 2009 года в Баку, перед командным Кубком мира по тхэквондо, состоялся первый чемпионат мира по паратхэквондо, в котором принял участие единственный тренер и спортсмен с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата) Артур Кан из Ивановской области. На первом Чемпионате Мира по паратхэквондо Артур завоевал золото, победив в

финальном бою спортсмена из Кореи. В апреле 2010 года приказом президента Союза тхэквондо (ВТФ) России В.А.Ни назначается исполняющим обязанности председателя Комиссии по развитию паратхэквондо ВТФ. В Подмоскowie состоялись первый отборочный турнир и учебно-тренировочный сбор с целью формирования сборной команды России для участия на втором чемпионате мира по паратхэквондо, 11 мая 2010 года в Санкт-Петербурге.

26 сентября 2011 г. сборная России по паратхэквондо завоевала 15 медалей на первом чемпионате Европы, который прошел в Москве, и победила в общем командном зачете.

4 октября 2016 года в Ульяновске завершился Чемпионат России по паратхэквондо. В соревновании приняли участие свыше 100 участников более чем из 20 регионов РФ. Первое место в общекомандном зачете заняла Республика Дагестан, второе – Свердловская область, третье – Ивановская область.

**Классификация**

В паратхэквондо спортсмены-инвалиды делятся на четыре категории: А-5 – Ампутация обеих конечностей выше локтей; А-6 – Ампутация одной конечности выше локтя; А-7 – Ампутация обеих конечностей ниже локтей; А-8 – Ампутация одной конечности ниже локтя.

В случае если уровень травмирования спортсмена не соответствует минимальным критериям (MDC) для спортсменов с физической недостаточностью в керуги, тогда спортсменам будет дана возможность участвовать в Открытом Классе (Оупен Класс).

**Основные правила соревнований**

Правила соревнований, техника, площадка для соревнований, пояса спортсменов – как в обычном тхэквондо. Отличие заключается только в том, что удары в голову запрещаются. Если в обычном тхэквондо разрешается бить ногами в голову, то здесь по правилам бьют только в жилет-корпус. Это ограничение связано с нарушенной координацией лиц с ПОДА.

Соревнования проходят на площадке размером 8 на 8 метров. Длительность раундов составляет 2 минуты, перерыв между раундами -30 секунд. Каждый участник соревнования должен:

- явиться на соревнования в форме (добке);
- проявлять уважение к участникам, судьям и секундантам;
- надеть всю необходимую защитную экипировку для участия в соревновании (накладки на руки, на ноги; бандаж; жилет; перчатки; шлем; капа).

Выигрывает участник, набравший большее количество баллов. По новым правилам баллы выставляются следующим образом:

- простой удар с корпус-жилет -1 балл;

- удар с разворотом в корпус – 2 балла;
- простые удары в голову – 3 балла;
- удары в голову с разворотом – 4 балла.

Также применяются штрафные санкции, их 2 вида: кёнго и гамчёнг. Кёнго снимает полбалла, его дают за падения во время боя, неспортивное поведение, толчок, обхват соперника. Гамчёнг снимает балл, его дают за грубые нарушения, например: удар кулаком в лицо, бросок, выход за ограничительную линию, атака упавшего соперника.

Перед соревнованиями все участники проходят медицинский осмотр. Если участник не явился на осмотр, то его могут не допустить к участию в соревнованиях.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая – с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных шагов – гып (от корейского "уровень"). По мере освоения очередного "гып" меняется цвет его пояса.

У каждого цвета пояса в тхэквондо есть свое значение: белый обозначает чистоту и стремление к познаниям, желтый символизирует плодотворную почву, на которой растут знания, зеленый – первые плоды после усердного обучения, синий означает небо и границу (ученик должен доказать, что готов стремиться дальше), красный предупреждает, что ученик скоро станет мастером. Черный пояс объединяет все цвета, его носят мастера от первого дана и выше.

Первый, второй и третий даны в тхэквондо рассматриваются как начальные степени мастерства. При аттестации на эти даны, в аттестационные требования входят только технические приемы и знания истории тхэквондо.

При аттестации на четвертый дан сдается обязательный теоретический тест в форме письменного экзамена или реферата. Существует также временной ценз: человек может стать обладателем этого дана минимум через 7 лет после начала занятий тхэквондо.

Обладатели седьмого, восьмого и девятого данов – мастера, разбирающиеся во всех тонкостях боевого искусства. В большинстве случаев они имеют собственные школы и учеников, проводят семинары для спортсменов, инструкторов, судей.

Аттестация спортсменов при освоении очередного "гып" включает три основных элемента: спарринг ("керуги") между кандидатом и обладателем того пояса, на который он претендует; "кекпа" – упражнения на разбиение деревянных дощечек, черепицы и т.п. и "пумсэ" (комплексы упраж-

нений различной сложности, в которых раскрывается мастерство владения техникой единоборства).

Оценка состязания ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, запрещены все виды захватов и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения.

Правила соревнований во всех версиях тхэквондо оценивают удар ногой выше, чем удар рукой, удар в прыжке – выше, чем удар с земли. Серия ударов руками оценивается как один удар ногой, в то время как в серии ударов ногами каждый удар ногой оценивается отдельно. Техника работы с оружием в тхэквондо отсутствует.

### 3.10. ПАРУСНЫЙ СПОРТ

#### История развития вида спорта

Парусный спорт сравнительно недавно вошел в программу Паралимпийских Игр. В Атланте в 1996 году он был представлен как демонстрационный вид, и уже на следующей Паралимпиаде в Сиднее он был впервые включен в Программу. В этом виде спорта могут принимать участие спортсмены с физическими (но не умственными) недостатками, в том числе с нарушением ОДА, с ДЦП, слабовидящие. Главным управляющим органом адаптивного парусного спорта является Международный Фонд яхтсменов-инвалидов – IFDS, который тесно взаимодействует с Международной Парусной Федерацией (ISAF).

Паралимпийский парусный спорт быстро развивается и к сегодняшнему дню в мире практикуется в 70 странах. В Пекине принимало участие 80 яхтсменов из 25 стран.

Парусные гонки состоят из нескольких заездов, каждый из которых проводится по принципу "туда – обратно", при этом яхта проходит несколько этапов – по ветру (downwind) и против ветра (upwind).

Яхтсмены набирают очки в соответствии с позицией, которую они занимают в каждом заезде, например, за первое место – одно очко, за второе – два, и т.д. Победителем становится команда, набравшая наименьшее количество очков и наименьшее количество штрафных.

На последних Паралимпийских играх в Пекине соревнования проходили в трех смешанных категориях. "Смешанные" означает, что мужчины и женщины соревнуются вместе. Причем, класс двоек (SKUD18) был включен в программу впервые.

### Основные правила соревнований

Уровни соревнований и критерии. Всего существует 4 уровня в парусном спорте среди паралимпийцев. Основанные на уровне состязания, мероприятия должны отвечать различным критериям и включать в себя различные правила.

Различают следующие уровни:

IFDS утвержденные чемпионаты мира, паралимпийские игры.

Данные состязания должны включать утвержденных IFDS технического делегата, международное жюри, комитет по адаптации, в полном составе международный комитет по классификации, сотрудники, определяющие класс, сотрудник по правильному исполнению правил гонки, комитет по гонкам.

Международные чемпионаты, не мирового статуса международные состязания.

Данные состязания должны входить в календарь IFDS. В них принимают участие классификационный комитет, утвержденный IFDS технический делегат, международное жюри или комитет по протестам.

Национальные чемпионаты.

Данные состязания могут входить в календарь IFDS. В них могут принимать участие технический делегат и по меньшей мере один международный классификатор.

Локальные, местные состязания.

При проведении данных состязаний рекомендуется консультироваться с IFDS техническим делегатом с национальным или международным классификатором.

### Классификационные требования

В соответствии с IFDS классификационной функциональной системой участник парусной регаты (морьяк) должен предъявить действующий классификационный паспорт IFDS для участия в состязаниях Уровня 1 или 2.

На ответственности морьяка лежит его правильная классификация до начала гонок. Те морьяки, у которых паспорт T или PRS должны удостовериться, что их имена есть в списке спортсменов, подлежащих пересмотру. Официальное расписание переклассификации должно быть направлено спортсменам заблаговременно. Нарушения наказываются штрафами.

Максимальное количество очков одному спортсмену для участия в официальных состязаниях IFDS составляет 7.

Совместные очки для экипажа из 3 спортсменов не должны превышать 14.

Максимальное количество очков, разрешенное экипажу из 2 спортсменов должно быть опубликовано в предварительном Уведомлении гонок, Уведомлении гонок, или за 6 месяцев до начала соревнований.

Протесты по классификациям заслушиваются по IFDS классификационной функциональной системе.

**Приспособления.** Под приспособлениями понимают оборудование и/или модификации лодки, направленные на помощь спортсмену во время плавания.

Приспособления должны:

- не нарушать существующих правил класса;
- не поднимать моряка более, чем на 200 мм над существующим уровнем кресла;
- не улучшать выступление спортсмена сверх общепринятых норм;
- не улучшать существенно технические характеристики лодки;
- не приносить физического вреда спортсмену или окружающим.

### Специфические требования.

Лодка, которой требуется сопровождение (другая помощь) должна вывесить флаг "L", который участники доставляют самостоятельно.

Допускается с разрешения технического делегата для спортсменов с очень тяжелыми заболеваниями (физические недостатки) замена стандартного оборудования на специализированное в виде исключения. При этом необходимо на лодке вывесить спец. знак., уведомляющий об этом остальных участников.

### Основные условия проведения парусных гонок.

Сила ветра должна составлять не более 11 м. в сек., грубо соответствуя 22 узла или 25.3 мили в час.

Примечание: по согласованию с техническим делегатом исходя из условий ветра данные требования могут быть изменены.

Отмена и смещение графика (и тем более даты) состязаний на другие даты производится только по согласованию к Комитетом по гонкам при участии технического делегата.

Рекомендуемая длина курса воды: расчет таким образом, чтобы состязание длилось не более 75 мин. Последняя лодка должна прийти максимум через 1 ч. 45 мин.

### Виды лодок, оборудование и менеджмент.

Лодки команды поддержки\* (спасатели, медицинские сотрудники, официальные лица гонок, тренеры) должны быть четко обозначены каждая по своей функции.

Лодки, которые непосредственно не вовлечены в менеджмент гонок, судейство или классификацию, должны находиться за пределами гоночной зоны.

Весь персонал, находящийся на лодках команды поддержки\* должен быть обеспечен рациями для переговоров одной лодки с другой.

Оборудование, которое будет использоваться на гонках, включая стоимость аренды, страховки или других платных услуг должны быть опубликовано в специальных чартах, до начала гонок.

Лодки для официальных лиц. Пять (5) лодок должны быть отведены техническим делегатам, две (2) лодки для жюри, две (2) лодки для сотрудников по измерению и классификационному комитету.

**Требования по измерениям на основных международных и Паралимпийских состязаниях.**

#### **Взвешивание.**

Если участвуют 2 или более классов в гонках в одном соревновании, желательно иметь 2 крана, 1 – с минимальной вместимостью 524 кг. и 2 – с минимальной вместимостью 508 кг.

Свинец может быть снят с лодки и взвешен. Потребуется помощь для этой операции и возможно потребуются 3 вагонетки, вместимостью 200 кг. каждая.

Флотация (2.4. Mr's только).

Плаучесть будет проверяться на всех значимых мероприятиях. Потребуется насос, способный пропускать минимум 1000 л. в минуту и весом (свинец или железо) в 35 кг.

Дополнительный насос, который может быть установлен на лодку спасателей и работать от батареи должен быть 2.4. mR.

### 3.11. ПАУЭРЛИФТИНГ

#### **История развития вида спорта**

В 1964 года этот вид спорта дебютировал на Паралимпийских играх в Токио под названием "Тяжелая атлетика" и выступали на данных соревнованиях только мужчин с травмами спинного мозга.

В течение последующих лет спорт начал включать другие группы.

В 1992 году было принято решение, что данный вид спорта будет называться в дальнейшем в программе Паралимпийских игр не тяжелой атлетикой, а пауэрлифтингом. На Паралимпийских играх в Барселоне за медали боролись атлеты уже из 25 стран.

К Паралимпийским играм 1996 года в Атланте число участников возросло до 58 стран, а к Паралимпийским играм 2000 года в Сиднее, в соревнованиях впервые приняли участие женщины, и спортсмены сражались за медали уже из всех пяти континентов.

Сегодня этот вид спорта может похвастаться сотнями участников из более чем 100 стран.

#### **Основные правила соревнований**

Пауэрлифтинг Международного Паралимпийского комитета (МПК) представляет собой спорт, в котором атлет демонстрирует силу верхней части тела и иногда можно увидеть, когда спортсмен поднимает вес штанги, превышающий в 3-4 раза собственный вес тела.

Пауэрлифтингом могут заниматься мужчины и женщины, имеющие физические нарушения (нарушение питания мышц, нарушение пассивного диапазона движений, дефицит конечностей, разница длины ног, небольшого роста, гипертония, атаксия и атетоз) с ограниченным диапазоном двигательной способностью, в том числе (церебральный паралич, травмы спинного мозга, ампутации нижних конечностей, полиомиелита), которые соответствуют критериям, установленными правилами пауэрлифтинга Международного Паралимпийского комитета. Все спортсмены соревнуются в одном спортивном классе, но в разных весовых категориях.

Спортсмен должен взять штангу на выпрямленные руки в положении лежа на скамье, далее опустить на грудь, остановить в неподвижном положении на груди, а затем выжать штангу вверх, в положение выпрямленных рук с обязательной фиксацией в локтевом суставе. Спортсмены делают три попытки и побеждает тот спортсмен, который поднимает наибольшее количество килограммов.

Спорт развивает Международный Паралимпийский комитет, а непосредственно эту функцию выполняет технический комитет по пауэрлифтингу Международного Паралимпийского комитета.

Спортсмены допускаются к соревнованиям по пауэрлифтингу не моложе 14 лет.

Мужчины соревнуются в весовых категориях: 49 кг, 54 кг, 59 кг, 65 кг, 72 кг, 80 кг, 88 кг, 97 кг, 107 кг и +107 кг.

Женщины участвуют в весовых категориях: 41кг, 45кг, 50 кг, 55 кг, 61кг, 67 кг, 73 кг, 79 кг, 86 кг и + 86 кг.

В пауэрлифтинге, мужчины и женщины выполняют жим лежа штанги на специальной скамье и все движения выполняются под команду судьи.

Каждый спортсмен имеет только три попытки. Но если спортсмен желает сделать попытку в целях достижения рекорда, ему дают возможность сделать четвертую попытку.

Возрастные группы.

Для признанных соревнований пауэрлифтинга МПК существуют три возрастные группы, за исключением Паралимпийских игр, где имеется только одна комбинированная группа в весовой категории.

Юниоры: со дня 14-летия до 23 лет (могут также соревноваться в группе взрослых спортсменов. В таких случаях соревнования проводится в существующей весовой категории или вводятся ограничения).

Взрослые спортсмены: со дня 23-летия.

Мастера: со дня 40-летия (могут также выбрать открытые соревнования в группе взрослых спортсменов. В таких случаях соревнования проводятся в существующей весовой категории или вводятся ограничения).

С точки зрения перспективы участия спортсмены пауэрлифтинга МПК могут соревноваться в различных чемпионатах:

- одобренные соревнования: со дня 14-летия;
- региональные соревнования или региональные игры: со дня 15-летия;
- чемпионаты мира и Паралимпийские игры: со дня 16-летия.

#### **Место проведения соревнований**

**Разминочная зона.** Для подготовки к соревнованию спортсменам должна быть предоставлена контролируемая разминочная зона, расположенная в доступном месте, непосредственной близости к зоне соревнования, и должна иметь поблизости доступные туалетные комнаты.

В разминочную зону и зону тренировки никогда не разрешается одновременный доступ более двух представителей тренерского состава.

Разминочная зона должна быть оснащена следующим оборудованием:

- определенное количество одобренных скамей в соответствии с числом участников и правилами пауэрлифтинга МПК;
- определенное количество штанг и наборов дисков, замков, фиксирующих ремней, коробок с магнием и пр. в соответствии с числом скамей;
- необходимое количество воды, соответствующее числу участников;
- громкоговорители, соединенные с микрофоном диктора;
- видеоэкраны, соединенные с табло соревнования, показывающие имена спортсменов в порядке их участия в соревновании;
- видеоэкран, показывающий секундомер в зоне соревнования;
- видеоэкран(ы), показывающий происходящее на платформе.

**Зона тренировки.** На соревнованиях МПК или санкционированных соревнованиях должны предоставляться дополнительные возможности для тренировки.

Они могут быть на спортооружии или альтернативном месте, но в любом случае должны контролироваться и иметь поблизости доступные туалеты.

Зона тренировки должна быть оборудована следующим образом:

- определенное количество одобренных скамей в соответствии с числом участников и правилами пауэрлифтинга МПК;
- определенное количество штанг и наборов дисков, замков, фиксирующих ремней, коробок с магнием и пр. в соответствии с числом скамей;
- необходимое количество воды, соответствующее числу участников;

– откалиброванные весы для того, чтобы спортсмены могли точно контролировать собственный вес.

**Платформа/сцена.** Признанные пауэрлифтингом МПК соревнования должны проводиться на сцене или в зале, при наличии реальной платформы (описание дано ниже) или четко обозначенного с помощью не скользкого материала контрастного цвета "помоста" на полу зала.

Должны соблюдаться следующие требования:

- платформа для соревнований по пауэрлифтингу МПК должна быть размером 4 м x 4 м;
- поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой и горизонтальной;
- сцена не должна возвышаться более, чем на 700 мм, быть минимум 10 м в глубину на 10 м в ширину, и максимум 12 м в глубину на 12 м в ширину;
- при наличии сцены специальной платформы не требуется. Там, где отсутствует платформа, на полу контрастирующим цветом размечается зона 4 м x 4 м;
- если используется платформа, то ее высота не должна превышать 50 мм. Она также должна иметь скошенный край/пандус;
- для выхода на сцену и спуска с нее должны быть обеспечены пандусы с нескользкой поверхностью. Пандусы необходимы для колясочников и спортсменов с ограниченной подвижностью. Кроме этого сцена должна иметь обычную лестницу.

**Спортивное оборудование.** На всех признанных соревнованиях в тренировочной зоне и зоне соревнования всегда должны использоваться штанги соответствующей спецификации и одобренные пауэрлифтингом МПК.

На признанных пауэрлифтингом МПК соревнованиях в зонах тренировки и соревнования никогда не используются тяжелоатлетические штанги.

### 3.12. ПЛАВАНИЕ

#### **История развития вида спорта**

Паралимпийское плавание представляет собой адаптированные соревнования по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями. В паралимпийском плавании соревнуются не только на летних Паралимпийских играх, но в спортивных соревнованиях инвалидов по всему миру. Этот вид спорта регулируется Международным паралимпийским комитетом.

Паралимпийское плавание было частью программы Паралимпийских игр в первых же играх в Риме в 1960 году и с тех пор через каждые четыре

года наблюдается увеличение количества спортсменов и стран, принимающих участие в играх.

Чемпионаты мира в настоящее время проводятся каждые два года в дополнение к региональным чемпионатам.

#### **Условия проведения соревнований**

Соревнования проводятся в 50-метровом бассейне на восьми дорожках. Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. Используются специальные платформы для старта в воде для некоторых дистанций, а также особые метрономы для пловцов с нарушением зрения.

Слабовидящим спортсменам требуется ассистент, когда они доплывают до борта бассейна и делают разворот и/или финишируют. Они обязаны соревноваться в непрозрачных плавательных очках. По правилам соревнований запрещено использование протезов и других вспомогательных средств.

В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом в заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

Атлеты со слабым зрением разделяются на три категории в зависимости от степени потери зрения – от S11, для абсолютно невидящих, до S13, для слабовидящих пловцов. В этой категории соревнования проводятся на следующих дистанциях:

- 50, 100 и 400 метров свободным стилем
- 100 метров на спине
- 100 метров брассом
- 100 м метров баттерфляем
- 200 метров индивидуальное комплексное плавание
- эстафета 4x100 метров свободным стилем и
- эстафета 4x100 метров комплексным плаванием.

Для спортсменов с ПОДА классификация основана на нескольких факторах, таких, как сила мышц, координация, подвижность суставов и/или длина поврежденной конечности. Атлетам необходимо пройти классификацию в воде всеми стилями плавания для определения их класса. Пловцы разделяются на следующие категории:

- 10 классов (S1-S10) свободным стилем, на спине и баттерфляем;
- 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание;
- 9 классов (SB1-SB9) брассом.

Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения, например, класс 1 соответствует большой неспособности и класс 10 – минимальной неспособности.

На Паралимпийских Играх соревнования проводятся в следующих дисциплинах:

- 50 м и 100 м свободным стилем: класс S1-S10
- 200 м свободным стилем: класс S1-S5
- 400 м свободным стилем: класс S6-S10
- 50 м на спине: класс S1-S5
- 100 м на спине: класс S6-S10
- 50 м баттерфляй: класс S1-S7
- 100 м баттерфляй: класс S8-S10
- 50 м на спине: класс SB1-SB3
- 100 м на спине: класс SB4-SB9
- 150 м индивидуальное комплексное плавание: класс SM1-SM4
- 200 м индивидуальное комплексное плавание: класс SM5-SM10
- эстафета 4x50 м свободным стилем и 4x50 м комплексным плаванием
- эстафета 4x100 м свободным стилем и 4x100 м комплексным плаванием.

Правила соревнований по плаванию среди инвалидов разработаны и утверждены Спортивно-техническим комитетом по плаванию Международного паралимпийского комитета на период 2011-2014 годов.

#### **Классификация спортсменов**

Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова "swimming" – плавание). Обозначение "S" относится к функциональным классам в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем. Обозначение "SB" относится к классам в плавании брассом.

Обозначение "SM" относится к классам в комбинированном плавании.

Цифры от 1 до 10 обозначают уровень поражения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), спортсменов с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями, от максимального (S1, SB1, SM1) до минимального (S10, SB9, SM10).

Цифры от 11 до 13 обозначают уровень поражения у спортсменов с нарушением зрения от максимального (S11) до минимального (S13).

Спортсмены выступают в костюмах, которые разрешены МПК по плаванию. Разрешена модификация плавательного костюма, чтобы он подходил спортсмену с его степенью инвалидности.

#### **Правила проведения соревнований**

**Старт.** В начале каждого заплыва рефери должен дать сигнал пловцам короткой серией свистков, приглашая их снять всю одежду, а затем длин-

ным свистком указать им, что они должны занять места на стартовых тумбочках (или для плавания на спине и для комбинированной эстафеты немедленно прыгнуть в воду). По второму длинному свистку спортсмены, плывущие на спине и в комбинированной эстафете, должны без задержки занять стартовую позицию. Когда пловцы и судьи будут готовы к старту, рефери, жестом вытянутой к старту руки, должен показать, что пловцы теперь находятся под его контролем. Вытянутая рука должна оставаться в этом положении до стартового сигнала.

Во время подачи сигнала стартер должен находиться на боковой стороне бассейна примерно в пяти метрах от стартовой линии так, чтобы секундометристы могли видеть и/или слышать стартовый сигнал, а пловцы – могли видеть и/или слышать сигнал.

Если у пловца проблемы со зрением, после длинного свистка рефери ему разрешается сориентироваться до команды стартера "на старт".

Если у пловца проблемы с равновесием, ему могут помочь, придерживая его за бедра, руку или кисть руки.

Если пловцы классов S1-10 и S14 и не слышат, то вспомогательному персоналу разрешено, если нет стартового сигнала, передать стартовый сигнал невербальным способом.

Если пловец слепой и глухой, то вспомогательному персоналу разрешено передать стартовый сигнал невербальным способом.

**Вольный стиль** означает, что в названном так плавании пловец может плыть любым стилем, за исключением того, что в индивидуальном комплексном плавании или комбинированной эстафете вольный стиль означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса или баттерфляя. Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

**Плавание на спине.** Перед стартовым сигналом пловцы должны выстроиться в линию в воде лицом к стартовому концу, держась обеими руками за стартовые рукоятки.

Пловцам, которые не могут воспользоваться стартовыми рукоятками, разрешено использовать кромку бассейна или стартовое приспособление.

На финише дистанции пловец должен коснуться стенки на его дорожке, находясь в положении на спине.

**Брасс.** После старта и после каждого поворота пловец может сделать один длинный гребок руками до бедер, находясь при этом полностью

погруженным в воду. В момент первого гребка руками разрешается один дельфинообразный удар ногами, следующее движение ногами должно быть как в брассе.

После старта и после каждого поворота пловец, который не может оттолкнуться ногой/ногами, может сделать один взмах руки, который может быть не одновременным или в горизонтальной плоскости взмаха для обретения положения на груди.

Если у пловца нет ног или рук или их частей, то либо толчок, либо соответствующий взмах руки должен представлять полный цикл.

Пловцы с нарушением зрения при приближении к повороту или финишу могут вытянуть руки вперед из любой точки цикла гребка после того, как ему был дан сигнал тэппером.

Пловцы класса S11-12 могут иметь затруднения в одновременном касании на повороте и финише, если их действия ограничены, из-за контакта с веревкой дорожки. Пловец не будет дисквалифицирован при условии, что не было получено никакого преимущества.

**Баттерфляй.** От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжении всего заплыва.

Пловцы класса S11-12 могут иметь затруднения в выбрасывании вперед двух рук, если они ограничены из-за контакта с веревкой дорожки.

Пловец не будет дисквалифицирован при условии, что не было получено никакого преимущества.

Пловец с проблемами зрения при приближении к повороту или финишу может выбросить руки вперед под водой, после того, как тэппер предупредил его о финише.

Если часть руки отсутствует, культия должна выбрасываться вперед вместе с другой рукой.

Если пловец использует одну руку для гребка, рука должна проходить над водой.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками на, над или ниже поверхности воды.

На каждом повороте и финише заплыва, если у пловца руки разной длины, он должен коснуться стенки только более длинной рукой, но обе руки должны быть вытянуты вперед одновременно.

**Комплексное плавание.** В индивидуальных комплексных заплывах на 150 м и на 75 м пловец использует три стиля плавания в следующем порядке: на спине, брасс, вольный стиль. Каждым способом необходимо проходить одну треть всей дистанции.

В комбинированной эстафете пловцы показывают четыре стиля плавания в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль. Каждая часть дистанции должна заканчиваться в соответствии с правилами, которые применяются к данному стилю.

**Эстафеты.** Эстафетные команды основаны на подсчете очков. Классификация отдельного пловца является фактическим числовым значением, то есть класс S6 стоит 6 очков, класс SB12 стоит 12 очков и т.д. Пловец, участвующий в эстафетном заплыве, который должен стартовать из воды, может войти в воду только тогда, когда предшествующий пловец проходит свой этап.

При смене этапов эстафеты может понадобиться дополнительный тэпер: один для тэппинга пловца, завершающего этап эстафеты, другой – для тэппинга пловца, принимающего эстафету. Никакой инструктаж не разрешается.

Если во время заплыва пловцов с проблемами зрения один из них после старта или выполнения поворота непреднамеренно выныривает не на той дорожке, он имеет право закончить заплыв на этой дорожке. Если спортсмену необходимо вернуться на правильную дорожку, тэпер может дать словесную инструкцию, но только после четкой идентификации пловца по имени, чтобы не помешать и не отвлекать других пловцов.

Пловцам не разрешается пользоваться протезом(ами), за исключением глазных протезов во время заплыва.

Открытая вода. 5 км на открытой воде класс S1-10 и пловцы с проблемами зрения. Плавание на открытой воде определяется как любое соревнование, которое проходит в реке, озере, океане или водном канале.

### 3.13. РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ

#### История развития вида спорта

Регби на колясках – это командный вид спорта для парализованных мужчин и женщин, который включает в себя элементы баскетбола, регби и хоккея.

В 1977 году в Канаде пятеро молодых людей, которые из-за тяжелых нарушений двигательных функций больше не могли играть в баскетбол, придумали новый вид спорта. Регби на колясках считается одним из самых экстремальных для людей с ограниченной двигательной активностью, так как во время игры существует крайне жесткий контакт между спортсменами, находящимися на специальных игровых колясках. Состав команды – до 12 человек, одновременно на площадке могут находиться только 4 человека, команды комплектуются как из мужчин, так и женщин.

В 1996 году регби на колясках был представлен как показательный вид соревнований на Паралимпийских играх в Атланте. В 2000 году в Сиднее, он дебютировал как полноценный и официально утвержденный вид спорта на Паралимпийских играх. На сегодняшний день уже более 30 стран практикуют у себя этот вид спорта.

В 2009 году в Союзе регбистов России (Федерация регби России) был создан Комитет по развитию регби на колясках. Появился общественный орган, обративший внимание на новый вид спорта для людей с ограниченной двигательной активностью, возглавил который Шамсуев Варис Шамсуевич. Благодаря работе Комитета за три года были переведены Международные правила игры, проведены специальные мероприятия с участием российских и зарубежных спортсменов-колясочников, показательные мероприятия во время крупных международных соревнований по регби, выделены средства для приобретения специальных колясок для спортсменов.

В августе 2011 года Министерством юстиции РФ была зарегистрирована Общероссийская общественная организация "Всероссийская федерация регби на колясках", работающая в тесном контакте с Паралимпийским Комитетом РФ. Основными задачами Федерации являются создание возможностей для людей с ограниченной двигательной активностью заниматься регби на колясках, совместно с Паралимпийским Комитетом готовить сборную команду России к крупнейшим международным соревнованиям (Чемпионатам Европы, мира, Паралимпийским играм).

Регби на колясках – это игра между двумя командами по четыре игрока в каждой. Все игроки должны находиться в колясках и их определение происходит в соответствии с действующей системой классификации.

Цель игры – состоит в том, чтобы внести мяч за линию ворот команды соперника. Для этого оба колеса должны пересечь линию ворот, и игрок должен иметь полный контроль над мячом, когда он пересекает линию. В регбийной коляске, игроки используют руки для движения, передачи мяча (пасов), дриблинг и манёвров на ней. Побеждает команда, набравшая большее количество очков к окончанию игры.

Классификация – есть несколько классификаций игроков, начиная от 0,5 (низшего класса, которые имеют ограничения функций руки и кисти) до 3,5 (самый высокий класс, которые имеют гораздо больше функций). Максимальное значение точки допуска на игру в команде составляет 8,0 баллов – пример  $3,0 + 2,0 + 2,0 + 1,0 = 8,0$

#### Основные правила соревнований

Играют в регби на колясках на баскетбольных площадках. Вместо кольца устанавливают ворота, в которые, как и в традиционном регби, нужно занести мяч. Мяч напоминает волейбольный, но по весу он легче. Правила

частично позаимствованы из баскетбола: матч разбит на четыре периода, на атаку дается 24 секунды.

Игровое поле соответствует размерам стандартной баскетбольной площадки, определенной действующими правилами ФИБА (обычно 15 метров на 28 метров); с некоторыми отличиями: должны быть нанесены только боковые, центральные линии, линии зачетного поля, а также линия центрального круга.

Особое внимание необходимо обратить на коляску, которая рассматривается как часть игрока. В соответствии с характером игры игрок ответственен за обеспечение того, чтобы коляска на протяжении всей игры удовлетворяла установленным техническим требованиям.

Разрешено использование любого способа защиты рук, однако, запрещено использование любого рода материалов, способных создать риск получения травмы соперником или самим игроком, например, твердых и неровных материалов.

Каждая команда состоит из двенадцати игроков. Каждый игрок команды обязан иметь классификационную карту для участия во всех международных турнирах. Один из 12 членов команды должен выполнять обязанности тренера. Во время матча на игроков поле могут находиться только четыре игрока от каждой команды. Все оставшиеся игроки, указанные в протоколе, но не находящиеся на игровом поле в течение матча, определяются как запасные игроки.

**Ход игры.** Регби на колясках состоит из четырех периодов по восемь минут каждый + перерывы. Это может быть интервал в одну минуту по окончании первого и третьего периодов в течение установленного времени и интервал в пять минут по окончании второго периода. Перерыв интервалом в две минуты совершается в промежутке между окончанием основного времени и первым периодом дополнительного времени и перерыв интервалом в одну минуту для каждого последующего периода дополнительного времени. Каждый период дополнительного времени длится три минуты + перерывы.

**Розыгрыш начального удара.** В ходе розыгрыша начального удара два центральных игрока должны находиться в центральном круге на своей половине поля (по обе стороны от центральной линии). Все остальные игроки должны находиться вне центрального круга.

Игроки одной команды не могут занимать смежных позиций вокруг центрального круга, если соперник желает занимать позицию между ними.

Арбитр 1 первым подает сигнал в виде свистка, что свидетельствует о начале атакующих действий с мячом, после чего входит в центральный круг и производит центральное вбрасывание мяча вверх (вертикально), который разыгрывается между 2 центральными игроками по одному из каж-

дой команды. При этом вбрасывание производится на высоту, на которой они не смогут сразу поймать мяч и перебросить одному из игроков своей команды. Наконец, после достижения мячом наивысшей точки до него должен коснуться один из центральных игроков. В случае касания мячом пола, касания мяча одним из центральных игроков не произошло, розыгрыш начального удара повторяется.

Игрок должен соблюдать следующие правила по проведению розыгрыша начального удара:

а) игрок не должен использовать части коляски кроме спинки, которая служит для поддержания равновесия в ход розыгрыша начального удара.

б) игрок не должен держать соперника за руку или рукав для создания собственного преимущества.

в) игроки, не задействованные в розыгрыше начального удара, должны находиться вне центрального круга до тех пор, пока не произойдет контакт мяча с одним из центральных игроков.

г) игроки одной команды не могут занимать смежных позиций вокруг центрального круга, если соперник желает занимать позицию между ними.

д) центральные игроки не могут перебрасывать мяч неоднократно количество раз, но и получать возможность владения мячом до тех пор, пока мяч не коснется пола или одного из 6 игроков обеих команд.

е) центральные игроки не могут покинуть центральный круг после того, как мяч стал живым, и до того, как мяч не будет правильно вброшен.

ж) в случае пересечения мячом границ любой команды команда-соперница начинает игру с вбрасывания, а команда, пересекшая линию границ другой команды, получает право владения первым мячом в рамках процедуры поочередной атаки.

Процедура поочередной атаки. Команды могут поочередно получать право владения мячом за пределами границ собственной площади в следующие моменты игры:

а) в начале второго, третьего и четвертого периодов (основного времени).

б) в момент захвата мяча.

**Замечание.** Команда, не получившая контроль над мячом в начале игры, может получить право следующего владения мячом в начале процесса поочередной атаки.

**Документирование забитых голов.** Голом в данной игре считается момент, когда игрок с мячом в руках обоими колесами касается внешней границы линии (между стойками ворот). В соответствии с данным правилом игрок, несущий в руках мяч, должен получить преимущество владения мячом еще до пересечения внешних границ линии любыми частями его тела или коляски.

Судья извещает о забитом мяче свистком, останавливает время и предоставляет мяч для вбрасывания команде с меньшим количеством очков.

**Вбрасывание.** Мяч можно бросать, перебрасывать, возвращать, подкидывать, катать или двигать (толчками) по полю.

Вбрасывание производится для возврата мяча в игру после забитого гола, нарушения или удаления, таймаута, любой остановки в игре, в начале второго, третьего и четвертого периодов основного времени.

**Присуждение победы.** Победа в игре присваивается команде, набравшей наибольшее количество очков в течение игрового времени.

За каждый забитый гол команды получают одно очко.

Ничейный результат и дополнительное время. В случае ничейного результата, установившегося в конце 4 периода основного времени, игра продолжится в дополнительное время, которое составляют дополнительные периоды по 3 минуты каждый. Количество добавленных периодов продолжительностью 3 минуты каждый неограниченно. Игра идет до первого результативного действия.

Перед началом первого дополнительного периода команды (капитаны) должны бросить жребий для определения ворот, которые они будут защищать, и обменяться воротами в начале следующего дополнительного периода. Все периоды дополнительного времени должны начинаться с розыгрыша начального удара в центральном круге.

### 3.14. СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

#### История развития вида спорта

Как и в других видах спорта, стрельба из лука поначалу служила средством для реабилитации солдат-ветеранов, вернувшихся с войны, для восстановления сил и повышения самооценки. В июле 1948 г, во время первых Сток-Мандевильских игр для спортсменов-колясочников, в соревнованиях по стрельбе из лука участвовали 14 парализованных мужчин и 2 женщины, бывших военнослужащих. С этого времени развитие стрельбы из лука началось быстрыми темпами. Новые материалы для изготовления лука, изменения в правилах и постоянно растущий интерес публики сделали этот спорт доступным и волнующим для большого количества людей. Стрельба из лука вошла в программу первых Паралимпийских игр, которые состоялись в Риме в 1960 году.

В 2009 году в международных соревнованиях по стрельбе из лука участвовали представители 37 стран, и их число постоянно растет. Лидером в этом виде спорта, как в Олимпийских, так и в Паралимпийских играх, является сборная Кореи.

С 2007 года стрельба из лука находится под управлением Международной Федерации Лучников (FITA).

Одним из самых волнующих страниц в истории стрельбы из лука стала церемония открытия Олимпийских и Паралимпийских игр в 1992 году в Барселоне, когда испанский лучник-паралимпиец Антонио Реболло горячей стрелой зажёл огонь в олимпийской чаше. Антонио был выбран из 200 кандидатов и с блеском выполнил эту сложную задачу.

#### Основные правила соревнований

Наиболее распространённые международные дисциплины, по которым проводятся Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира и Европы это стрельба по "мишеням FITA" со стандартных дистанций, о которых и идёт речь в статье. Менее распространены такие виды как полевая стрельба, скиарк (лучный биатлон), стрельба по фигурным мишеням, вертикальная стрельба по мишеням, также находящиеся под эгидой World Archery.

**Оборудование Лук.** Существует два основных вида лука, используемых на международных соревнованиях – олимпийский (олимпик) и блочный (компаунд). Составные части лука – рукоятка (центральная часть, за которую спортсмен держит лук), два плеча и тетива. На Олимпийских играх соревнования проходят только из олимпийского лука, в то время, как паралимпийцы используют оба типа. Стрелы изготавливаются из алюминия или карбографита. Алюминевые стрелы имеют единообразную форму и вес по всей длине. Карбографитные имеют более высокую скорость полета. Стрелы для соревнований сделаны из карбографита с алюминиевой трубкой внутри. Наконечники стрел – стальные.

#### Классификация

В стрельбе из лука соревнуются спортсмены с различными ограничениями двигательных функций. На всех главных соревнованиях лучники проходят классификацию, цель которой убедиться в том, что все новые спортсмены распределены по классам правильно и удовлетворяют критериям минимального уровня инвалидности. Лучники делятся на три функциональных класса.

Класс ARST (archery standing) – спортсмены этого класса не имеют нарушения функций рук. В ногах диагностируется определенная степень потери силы мышц, а также недостаток координации и подвижности суставов. Спортсмены этого класса могут соревноваться по выбору стоя на полу или сидя на обычном стуле. ARW1 и ARW2.

Лучники класса Класс ARW1 (archery wheelchair 1) – спортсмены соревнуются в коляске, т.к. имеют функциональное нарушение рук и ног (тетраплегия). Им свойственно ограничение движения и силы рук, а также слабый баланс туловища или полное отсутствие баланса. Ноги не функциональны из-за ампутации и/или ограничения их подвижности и силы.

Класс ARW2 (archery wheelchair 2) – спортсмены, использующие инвалидную коляску в повседневной жизни.

#### **Условия проведения соревнований**

Мишень разделена на десять концентрических кругов пяти цветов – желтый в центре, далее – красный, голубой, черный и белый. Диаметр мишени зависит от дистанции и меняется от 122 см – на 90 м, до 40 см на 18 м. Попадание в центр дает 10 очков, в самую крайнюю окружность – одно очко.

#### **Индивидуальные соревнования**

Соревнования состоят из двух этапов – квалификации и плей-офф. В первые два дня соревнований проходят квалификационные соревнования. Все участники делают по 36 выстрелов для каждой из четырех дистанций, в общей сложности – 144 стрелы.

Дистанция зависит от функционального класса спортсмена.

ARW2 и стоячие лучники – мужчины соревнуются на дистанциях 90, 70, 50 и 30 метров, а дистанции для женщин и ARW1 мужчин составляет 70, 60, 50 и 30 метров. По итогам квалификационных соревнований 64 лучших стрелка из каждого класса продолжают состязания. Оставшиеся после квалификационных соревнований лучники состязаются парами по системе плей-офф, когда проигравший выбывает из турнира, а победитель выходит в следующий круг. В финальном круге остаются по 8 лучников в каждой категории. Соревнования продолжают в четверть-финале, полуфинале, и наконец, в финале – за Золото и Славу.

#### **Командные соревнования**

По результатам индивидуального квалификационного круга, в каждой категории из лучших лучников формируются 16 мужских и женских команд по три человека. Все члены команды должны быть одного пола, из одной страны и использовать луки одного типа. Команда может включать спортсменов разных классов. Стрельба ведется на дистанции 70 м по мишени 122 см, как для мужчин, так и для женщин. команды делают по три серии из 9 стрел (по три на каждого члена команды). Победитель определяется в результате соревнований в четверть-, полу- и финале.

### 3.15. ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ

#### **История развития вида спорта**

Идея играть в теннис на колясках первому пришла американцу Брэду Парксу, который, будучи лыжным акробатом (вид фристайла), в 1976 году получил тяжёлую травму, парализовавшая ноги. Во время реабилитации в

1977 году он прочитал статью о другом американце Джеффе Минненбрейкере, который в коляске упражнялся теннисной ракеткой, отбивая мяч от стены. Брэд предложил Джеффу встретиться и обсудить возможность игры в теннис через сетку.

Они начали продвигать теннис на колясках по всему западному побережью США через серию показательных выступлений и непродолжительных учебных сборов. По разработанными ими правилами, в мае 1977 года был проведён в Лос-Анджелесе первый турнир. Участвовало порядка 20 игроков.

В 1980 году был сформирован Национальный фонд тенниса на колясках (National Foundation of Wheelchair Tennis, NFWT), а в следующем году основана Ассоциация теннисистов-колясочников (Wheelchair Tennis Players Association, WTPA).

В 1981 году первый европеец – француз Жан-Пьер Лэмборг (Jean-Pierre Limborg) принял участие в "US Open" – турнире колясочников. Вернувшись домой, он совместно со своим бывшим тренером Пьером Фюзэде (Pierre Fusade) запустил программу по развитию тенниса на колясках в Европе. В этом же году теннис на колясках получил своё распространение и в Австралии.

Международная федерация тенниса на колясках (International Wheelchair Tennis Federation, IWTF) основана в 10 октября 1988 года в США. Президентом стал Брэд Паркс.

На Паралимпийских играх-1988 в Сеуле прошли показательные выступления, а на следующих Играх в Барселоне теннис на колясках был включён в официальную программу соревнований.

С целью популяризации тенниса на колясках звёзды традиционного тенниса устраивали матчи, в которых играли с теннисистами-колясочниками. Среди них: Джим Курье, Иван Лендл, Пит Сампрас, Мартина Навратилова, Габриэлла Сабатини и др. А первым покровителем теннисистов-инвалидов был Янник Ноа.

В 1997 году на Ежегодной генеральной конференции (ITF) в Каире Международной федерации тенниса (Египет) принято решение о интегрировании IWTF в структуру ITF с 1998 года.

Командный чемпионат мира (по типу Кубка Дэвиса и Кубка Федерации) стал проводиться с 2000 года (32 мужских и 16 женских команд). А в 2002 году был организован тур "ITF Wheelchair Tennis Tour". Сегодня он включает в себя более 150 турниров в 41 стране мира с общим призовым фондом более \$ 1.500.000.

На турнирах "Большого шлема" соревнования теннисистов-колясочников проводятся: "Australian Open" с 2002 года, "Уимблдон" и "US Open" с 2005 года, "Ролан Гаррос" с 2007 года. В мэйджорах участвуют игроки в одиночных, парных и смешанном разрядах.

Теннис на колясках играют теперь почти в 100 странах. Проводятся международные детские и юниорские соревнования.

В России данный вид спорта зародился в 1990-х годах и получил большое распространение. В июне 1991 Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) получило приглашение участвовать в международных соревнованиях в Японии. Россию представляли А. Ломакин и В. Деменко. В 1992 в Москве по инициативе Шевчика и Деменко было создано объединение теннисистов-колясочников ИКАР (Инвалидный клуб активной реабилитации). В 1993 и 1995 в Москве прошли первые в истории России международные соревнования по теннису на колясках. В настоящее время российские теннисисты успешно выступают на международных соревнованиях и входят в рейтинг теннисистов-колясочников ИТФ.

### Основные правила соревнований

Теннисисты-колясочники играют на обычных теннисных кортах стандартными мячами и ракетками, за исключением следующих положений:

**1. Правило двух отскоков.** Игроку на коляске разрешается отбивать мяч после двух отскоков. Игрок должен отбить мяч прежде, чем тот коснется поверхности корта в третий раз. Второй отскок мяча может быть как в пределах корта, так и вне него.

**2. Коляска.** Коляска считается частью тела, и все соответствующие правила, которые относятся к телу игрока, относятся также и к коляске.

**3. Поддача.** Поддача должна выполняться следующим образом: непосредственно перед началом подачи подающий должен принять неподвижное положение. После этого подающему разрешается один толчок до удара по мячу.

Подающий во время подачи не имеет права касаться любым колесом какой-нибудь другой части поверхности площадки, кроме находящейся за задней линией между воображаемыми продолжениями средней метки и соответствующей боковой линии.

Если обычные способы выполнения подачи физически невозможны для игрока с нарушениями функций рук и ног (квадриплегика), то этот игрок или кто-либо другой может подбросить мяч для подачи с отскока. Однако, каждый раз должен использоваться тот же самый способ выполнения подачи.

**4. Игрок проигрывает очко.** Игрок проигрывает очко, если:

– Ему не удастся отбить мяч до третьего приземления.

– Он использует в качестве тормоза или стабилизатора любую часть ступней либо нижних конечностей для контакта с поверхностью корта или колесом во время выполнения подачи, удара по мячу или остановки, когда мяч находится в игре.

– Ему не удастся сохранить контакт хотя бы одной ягоды с сидением коляски во время выполнения удара по мячу.

### 5. Приведение кресла в движение с помощью ноги.

Если из-за отсутствия возможностей игрок не в состоянии передвигать коляску посредством руля, он может сделать это, используя одну из ног.

Даже если в соответствии с указанным выше подпунктом 1 игроку разрешается передвигать коляску при помощи одной из ног, никакая часть ноги игрока не может соприкоснуться с поверхностью корта:

– во время ударного движения ракетки вперед, включая момент удара по мячу;

– от начала движения при выполнении подачи до момента удара по мячу.

Игрок, нарушивший это правило, проигрывает очко.

**Игра колясочника с обычным теннисистом.** Если игрок-колясочник играет против обычного игрока в одиночном или парном разряде или вместе с таким игроком в парном разряде, то в отношении игрока-колясочника применяются Правила игры в теннис на колясках, а для обычных игроков – основные Правила игры в теннис. В этом случае игроку-колясочнику разрешаются два отскока мяча, а обычному игроку – только один.

**Корт.** Корт представляет собой прямоугольную площадку длиной 23,77 м и шириной 8,23 м.

**Подающий и принимающий.** Игроки должны располагаться на противоположных сторонах от сетки. Игрок, который первым бьет по мячу, называется подающим, другой – принимающим.

**Выбор сторон корта и подачи.** Выбор сторон корта и права быть подающим или принимающим в первом гейме определяется жребием. Игрок, выигравший жребий, может выбрать сам или обязать своего противника выбрать:

а) подачу или прием подачи – в этом случае его соперник выбирает сторону корта;

б) сторону корта – в этом случае его соперник выбирает подачу или прием подачи.

**Счет в гейме.** Если игрок выигрывает первое очко, в его пользу засчитывается 15; после выигрыша -второго очка этому игроку засчитывается 30; после третьего – 40; а после выигрыша четвертого очка он выигрывает гейм, за исключением следующего: Если оба игрока выигрывают по три очка, счет становится "равно". Следующее очко, выигранное игроком, дает этому игроку преимущество в счете ("больше" – преимущество подающего, "меньше" – преимущество принимающего – прим. пер.). Если этот же игрок выигрывает и следующее очко, он выигрывает гейм; если следующее очко выигрывает другой игрок, счет снова становится "равно", и так продолжается

до тех пор, пока какой-либо игрок не выиграет два очка подряд после счета "ровно", что будет означать выигрыш этим игроком гейма.

**Счет в сете.** Игрок (или игроки), первым(и) выигравший(ие) шесть геймов, выигрывает(ют) сет, при условии, что он(и) должен(ны) выиграть на два гейма больше, чем его(их) противник(и), и что сет должен продолжаться до тех пор, пока это преимущество не будет достигнуто.

**Тай-брейк** разыгрывается следующим образом. В одиночной игре:

Игрок, который первым выиграет семь очков, выигрывает гейм и сет при условии, что он наберет на два очка больше, чем его соперник. Если счет очков станет "по шести" (6:6), розыгрыш гейма продолжится до тех пор, пока это преимущество не будет достигнуто;

Игрок, чья очередь подавать, должен подавать при розыгрыше первого очка. Его противник будет подавать при розыгрыше второго и третьего очков, а затем каждый игрок будет подавать поочередно при розыгрыше двух следующих друг за другом очков, пока не определится победитель гейма и сета.

Начиная с розыгрыша первого очка, каждую подачу необходимо выполнять поочередно с правой и левой исходной позиции подачи, начиная с правой. Если вовремя не было обнаружено, что подача выполнена с неправильной исходной позиции, то все очки, уже разыгранные после такой подачи или подач, засчитываются, а ошибка в позиции должна быть исправлена немедленно, как только это будет замечено.

Игроки обязаны меняться сторонами после розыгрыша каждых шести очков и по окончании тай-брейка.

Тай-брейк должен считаться как один гейм и для смены мячей, за исключением того, что, если смена мячей должна была произойти перед началом тай-брейка, она должна быть отложена до начала второго гейма следующего сета.

В парной игре тай-брейк должен разыгрываться таким же образом, как и в одиночной игре. Игрок, чья очередь подавать, должен подавать при розыгрыше первого очка. Затем каждый игрок должен подавать поочередно при розыгрыше двух последующих очков в том же порядке, какой был принят в этом сете, пока не определятся победители гейма и сета. Очередность подачи Игрок (или пара в парной игре), чья очередь подавать в тай-брейке была первой, должен(на) принимать подачу в первом гейме следующего сета.

### История развития вида спорта

Паралимпийское фехтование имеет давнюю историю. Еще в 1780г. доктор Тиссо (Франция) разработал методику, которую описал в книге под названием "Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте. Упражнения с оружием". А в 1895 г. француз Селестин Леконт разработал теорию, согласно которой занятия фехтованием обладают большим лечебным эффектом. Он описал пятнадцать болезней, вылеченных с помощью этого вида спорта.

Современная история паралимпийского фехтования, или, как его еще называют, фехтования на инвалидных колясках (от английского wheelchair fencing) начинается с 50-х годов прошлого века, когда сэром Людвигом Гутманном была предложена идея этой спортивной дисциплины. В те годы прошли и первые официальные соревнования по этому виду спорта.

В 1960 г. фехтование было включено в программу первых Паралимпийских Игр в Риме. С тех пор среди паралимпийцев регулярно проводятся чемпионаты Европы и мира, разыгрываются Кубки мира. И если в 1960 г. в Риме фехтовальщики-паралимпийцы соревновались в трех видах: в личных и командных соревнованиях по сабле среди мужчин и в личных соревнованиях по рапире среди женщин, то в 2004 г., на Паралимпийских Играх в Афинах, они разыграли в общей сложности 15 комплектов наград в категориях "А" и "В" (представители категории "С" в Играх не участвуют). И мужчины, и женщины разыгрывают личное и командное первенство по рапире и шпаге, соревнования по сабле проводятся только среди мужчин. Командные соревнования имеют открытый характер – в них могут участвовать как представители категории "А", так и спортсмены, относящиеся к категории "В".

В России паралимпийское фехтование начало развиваться с 2005 г. В феврале, на заседании исполкома Федерации фехтования России (ФФР), была создана комиссия ФФР по паралимпийскому фехтованию, которую возглавила преподаватель Московского государственного социально-гуманитарного института (МГСГИ) Елена Белкина.

В сентябре, в самом начале учебного года, в МГСГИ по инициативе Елены Белкиной из числа студентов 1-3 курсов была сформирована группа из 12 человек для занятий паралимпийским фехтованием. Уже в конце месяца эта группа под руководством самой Елены Белкиной и молодого тренера Екатерины Войновой приступила к тренировкам. Параллельно в Уфе была создана секция паралимпийского фехтования из 10 человек, которая работает под началом тренера Фарита Арсланова.

Инициатива Елены Белкиной была поддержана Международным благотворительным фондом "За будущее фехтования", который возглавляет президент Федерации фехтования России, президент Европейской конфедерации фехтования Алишер Усманов.

#### **Классификация**

Принадлежность к той или иной категории определяется характером заболевания и связанной с ним степенью подвижности спортсмена:

- к категории "А" относятся атлеты с ампутацией нижних конечностей и детским церебральным параличом (ДЦП);
- к категории "В" – спортсмены с травмами грудного отдела позвоночника;
- к категории "С" – фехтовальщики с травмами шейного отдела позвоночника.

Перед соревнованиями паралимпийцы в обязательном порядке проходят медицинское освидетельствование.

#### **Основные правила соревнований**

Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один.

С развитием соответствующей техники менялись и правила соревнований. В отличие от классического фехтования, в фехтовании на колясках бой ведется в статичном положении, при этом коляски при помощи специальных металлических конструкций фиксируются на месте. По правилам, тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки.

У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность такая же, как в "обычном" фехтовании, у шпажистов – все тело выше пояса. Попадания регистрируются с помощью электрофиксатора. Укол в поражаемую поверхность приносит очко.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 – 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается спортивным судьёй. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходя-

щей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учёте правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными. Также в спортивном фехтовании можно выполнять (брать) защиты.

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

- фехтование на рапирах;
- фехтование на шпагах;
- фехтование на саблях.

Как правило, судья отдаёт команды во время соревнования на французском языке.

**Фехтование на рапирах.** Рапира спортивная – колющее оружие с клинком четырёхгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см.

Мужчины и женщины соревнуются на рапирах в отдельных турнирах. Пружина в наконечнике рапиры настраивается на давление в 500 г. Кроме того, аппарат, фиксирующий уколы, не регистрирует касания продолжительностью менее 0,025 сек. Другие уколы аппарат фиксирует. Засчитываются действительными лишь уколы, нанесенные в металлизированную куртку (электрокуртку).

Поражаемая поверхность на фехтовальщике закрыта металлизированной курткой, укол в которую регистрируется цветной лампой на аппарате. Уколы в области, не закрытые металлизированной курткой, регистрируются белой лампой и считаются недействительными.

Поединок в фехтовании происходит на фехтовальной дорожке. Пересечение бойцом границы за его спиной карается штрафным уколом. При выходе бойцами за боковые границы дорожки бой останавливается, а нанесенные после этого уколы аннулируются.

Бой в фехтовании на рапирах сформировался на основе исторического развития холодного оружия. Боевое единоборство определяло необходимость уколоть и ранить противника. В то же время было важно избежать получения укола. Поскольку первоначально рапира в основном использовалась при обучении фехтованию и было важно научить фехтовальщика не только атаковать, но и защищаться, то учитель задавал условия схватки. Поэтому основное современное правило определяет, что атака противника должна быть отражена прежде, чем начато ответное действие (правота атаки). Приоритет действия переходит от одного фехтовальщика к другому после активного действия на оружие соперника своим оружием

(правота защиты). Преимущество определяет арбитр. Он останавливает действия, когда регистрирующий укол аппарат сигнализирует об их нанесении. Тогда, ориентируясь на показания аппарата, арбитр присуждает укол или его аннулирует. Затем продолжает поединок.

В фехтовании запрещены столкновения бойцов телами, виновному в столкновении выносятся предупреждение, повторное столкновение карается штрафным уколом. Кроме этого бой останавливается, если его участники оказываются за спиной друг друга.

В настоящее время с целью повышения качества судейства судья может использовать видеоповтор для принятия решения. Также каждый из бойцов может потребовать пересмотра решения судьи с использованием видеоповтора.

**Фехтование на шпагах.** Шпага спортивная – колющее оружие, длиной 110 см и массой до 770 г, гибкий стальной клинок трёхгранного сечения, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

В боях на шпагах мужчины и женщины соревнуются в отдельных турнирах. Наконечник нуждается в давлении на него, по крайней мере, в 750 г, чтобы включился регистрирующий аппарат. Уколы наносятся во все части тела спортсмена, кроме затылка. Оружие и фехтовальная дорожка изолированы от аппарата, и укол в них не регистрируется.

В фехтовании на шпагах не существует приоритета действий. Аппарат фиксирует только тот укол, который нанесён раньше другого не менее чем на 0,04 с. Одновременно нанесённые уколы взаимно регистрируются и присуждаются обоим фехтовальщикам. Лишь последние уколы в поединке при равном счёте нуждаются в повторе.

**Фехтование на саблях.** Сабля спортивная – рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования трапециевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г, стальной гибкий клинок с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка вверх.

Удары и уколы наносятся во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируются цветной лампой на аппарате.

Бой на саблях отчасти является похожим на фехтование на рапирах. Те же основные правила определения победителя в схватке, где атакующий имеет преимущество перед контратакующим при одновременно нанесённых ударах или уколах. Фехтовальная фаза развивается от атаки к парированию и попытке нанесения ответа, переходом приоритета действия от одного фехтовальщика к другому. Главное же отличие в том, что саблей на практике наносят преимущественно удары, а не уколы, защититься от первых сложнее, и бой становится гораздо более динамичным.

### 3.17. ФУТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

#### История развития вида спорта

Футбол 7x7 – игра для спортсменов с ДЦП и другими неврологическими заболеваниями, включая инсульт и последствия травмы мозга. Впервые была признана самостоятельным видом спорта на международных играх CP-ISRA в 1978 в Эдинбурге и с того времени стала быстро распространяться во многих странах. В 1984 г. футбол 7x7 вошел в программу Паралимпийских Игр. В настоящее время 22 страны имеют сборные, играющие на международном уровне.

Федерация футбола инвалидов России входит в состав Российского футбольного Союза. ООИ "Федерация футбола инвалидов России" (ФФИР) с 1999 года является право-преемником Межреспубликанской ассоциации футбола инвалидов, зарегистрированной 24 апреля 1991 года. Уставная деятельность ФФИР направлена на социальную реабилитацию и общественную адаптацию молодых инвалидов средствами физической культуры и массового спорта, в первую очередь футбола.

За время своей деятельности сборные команды России, составленные из футболистов – инвалидов по различным категориям заболеваний, вышли в рейтинговые лидеры мирового футбола среди инвалидов. Футболисты – ампутанты являются неоднократными обладателями Кубка мира, чемпионами мира 1998, 2002 и 2003 годов, а также вторыми призерами чемпионатов мира 2000 и 2001 годов, юноши с заболеванием ДЦП – чемпионами Паралимпийских игр, чемпионами и призерами крупнейших международных соревнований по футболу. Заметных успехов на международной спортивной арене добились футболисты – инвалиды по другим категориям заболеваний. В настоящее время ФФИР является членом Российского футбольного союза (РФС) и Паралимпийского комитета России (ПКР), тесно сотрудничает с Госкомспортом РФ и спорткомитетами различных регионов страны.

На начальной стадии развития футбола 7x7, с 1988 по 1996 гг., в этом виде спорта лидировала Голландия. С 1992 г. Россия и Украина стали постоянными победителями международных матчей.

#### Основные правила соревнований

**Право на участие.** Для соревнований, санкционированных CP-ISRA, игроки должны быть в возрасте не моложе 15 лет по состоянию на 1 января года, в котором проводится соревнование. Возрастной предел для участия в соревнованиях для юношей/юниоров должен определяться в каждом конкретном случае.

**Размеры игрового поля:** не более чем 75x55 м и не менее чем 70x50 м. Предпочтительная игровая поверхность – трава.

**Ворота:** размер 5x2 м.

**Число игроков:** каждая команда состоит из 7 игроков максимум, один из которых – вратарь. Матч не может начаться, если любая из команд имеет меньше, чем четыре игрока.

Каждой команде разрешается до трех замен в любой полной игре.

В футболе классы игроков ограничены следующими классами: **С5, С6, С7 и С8**. Каждая команда должна иметь на игровом поле на протяжении всего матча, по крайней мере, одного игрока класса С5 или класса С6, иначе команда должна будет играть шестью игроками. Число игроков класса С8 на поле всегда должно быть не больше двух. Если один игрок класса С8 удаляется, то команда может иметь на поле только одного игрока класса С8 на протяжении оставшегося времени.

**Продолжительность игры.** Каждый матч длится в течение двух равных периодов по 30 мин с перерывом между ними в 15 мин. Выигрывает команда, забившая больше голов. В матчах на вылет и в финалах в случае, если по окончании основного времени, обе команды забиили равное количество голов, назначается два дополнительных тайма по 10 минут и игра продолжается до "золотого гола". Если в течение дополнительного времени успеха не добилась ни одна из команд, назначается серия из пенальти, в которой пять игроков от каждой команды по очереди бьют по воротам соперника.

**Экипировка игроков.** В целях идентификации каждый спортсмен должен играть с номером на спине футболки. Игрок должен иметь этот номер на протяжении всего соревнования. Вратарь имеет номер 1 и может использовать его, если играет на поле в другом амплуа.

**Начало игры и возобновление игры.** В соответствии с правилами FIFA, за исключением положения соперников команды, выполняющей начальный удар, которые должны находиться на расстоянии не ближе 7 м от мяча, пока мяч не введен в игру.

**Судьи.** Матч судит один рефери и два судьи на линии.

Командные соревнования. В начале каждого соревнования должен быть представлен список команды. Принимать участие в соревновании могут только те игроки, которые значатся в списке команды, и получившие в начале соревнования одобрение. В список команды входит не более двенадцати человек. Стартовый состав команды представляется техделегату или старшему рефери перед каждой игрой.

**Дисциплина.** Любой игрок, получивший два предупреждения (желтая карточка) или красную карточку во время соревнования, автоматически пропускает следующую игру своей команды. Любой игрок, получивший

две красные карточки в любом матче, отстраняется от дальнейшего участия в турнире. Карточки действуют на протяжении всех этапов турнира. Организационный комитет соревнования имеет полномочия наложить последующее взыскание в случае плохого поведения как до, так и после игры.

**Отличия.** Существует три важных момента, отличающих паралимпийский футбол от олимпийского:

- отсутствует положение вне игры;
- вбрасывание мяча в игру производится вкатыванием его на поле одной рукой (не бросок двумя руками);
- вратарь может ввести мяч обратно в игру рукой или ногой, сделав максимум четыре шага. Мяч должен выйти за пределы зоны ворот перед тем, как будет возвращен вратарю.

Классификация. Система классификации CP-ISRA основана на том, что церебральный паралич и другие нарушения являются следствием повреждений головного мозга различной глубины. В соревнованиях принимают участие спортсмены, имеющие спортивный класс от С5 до С8, соответствующий их уровню способностей.

**С5** – спортсмены, испытывающие трудности при ходьбе и беге, но способные без проблем стоять и бить по мячу.

**С6** – спортсмены, имеющие недостаточный контроль и координацию верхних конечностей, особенно во время бега.

**С7** – спортсмены с гемиплегией.

**С8** – спортсмены с небольшими физическими отклонениями, удовлетворяющие критерию минимально допустимой инвалидности для этого вида спорта.

Во время игры нельзя пользоваться костылями и другими устройствами.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

1. Какова цель паралимпийского образования?
2. Назовите четыре основные ценности паралимпийского образования.
3. Расскажите о Международном паралимпийском комитете.
4. Что является критерием принадлежности к Паралимпийскому движению?
5. В каком году и где прошли первые Паралимпийские игры?
6. В каком году и где прошли первые детские Паралимпийские игры?
7. В каком году команда СССР впервые приняла участие в летних Паралимпийских играх?

8. Расскажите об истории развития паралимпийской гребли. В каком году соревнования по паралимпийской гребле впервые были включены в программу Чемпионата мира?

9. В каком году впервые на Паралимпийских играх была представлена гребля для людей с ограниченными возможностями здоровья?

10. Опишите основные правила соревнований по адаптивной гребле.

11. Дайте описание функциональных классов гребцов-инвалидов.

12. Расскажите об истории развития баскетбола на колясках. В каком году и где впервые появилась эта игра? В каком году баскетбол на колясках был включен в программу Паралимпийских игр?

13. Расскажите об истории развития баскетбола на колясках в России.

14. Опишите основные правила соревнований по баскетболу на колясках.

15. Опишите классификацию игроков в баскетболе на колясках.

16. Расскажите об истории развития адаптивного велоспорта. В каком году в программу Паралимпийских игр вошел велоспорт?

17. Расскажите о развитии адаптивного велоспорта в России. Какие достижения имеют российские спортсмены в этом виде спорта?

18. Дайте описание классов спортсменов в адаптивном велоспорте.

19. Опишите основные правила соревнований по адаптивному велоспорту.

20. Расскажите об истории развития гребли на байдарках и каноэ для людей с ограниченными возможностями здоровья. В каком году гребля на байдарках и каноэ были в программу Паралимпийских игр?

21. Расскажите о развитии адаптивной гребли в России.

22. Опишите основные правила соревнований по пара-каноэ. Как классифицируются спортсмены в пара-каноэ?

23. Расскажите об истории развития адаптивного дзюдо. В каком году состоялись первые чемпионат Европы и чемпионат мира по дзюдо для спортсменов с проблемами зрения? В каком году этот вид спорта вошел в программу Паралимпийских игр?

24. Расскажите о достижениях российских спортсменов-дзюдоистов на Паралимпийских играх.

25. Опишите основные правила соревнований по паралимпийскому дзюдо.

26. Как классифицируются спортсмены в паралимпийском дзюдо?

27. Расскажите об истории развития паралимпийского конного спорта. В каком году состоялся первый Чемпионат мира по паралимпийскому конному спорту? В каком году паралимпийская выездка впервые вошла в программу Паралимпийских Игр?

28. Расскажите о классификации спортсменов в паралимпийском конном спорте.

29. Опишите основные правила соревнований по паралимпийскому конному спорту.

30. Расскажите об истории развития легкой атлетики для людей с ограниченными возможностями здоровья. В каком году были проведены первые соревнования по этому виду спорта?

31. В каком году легкая атлетика была включена в программу Паралимпийских игр?

32. Расскажите о достижениях российских спортсменов-легкоатлетов на Паралимпийских играх.

33. Как классифицируются спортсмены с ограниченными возможностями здоровья на соревнованиях по легкой атлетике?

34. Опишите основные правила соревнований по легкой атлетике для лиц с нарушением зрения.

35. Опишите основные правила соревнований по легкой атлетике для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

36. Расскажите об истории развития паратриатлона. В каком году паратриатлон вошел в программу Паралимпийских игр?

37. Расскажите о развитии паратриатлона в России.

38. Как классифицируются спортсмены в паратриатлоне?

39. Опишите основные правила соревнований по паратриатлону.

40. Расскажите об истории развития паратхэквондо. Где и когда был проведен первый чемпионат мира по паратхэквондо?

41. Расскажите о развитии паратхэквондо в России.

42. Как классифицируются спортсмены в паратхэквондо?

43. Опишите основные правила соревнований по паратхэквондо.

44. Расскажите об истории развития адаптивного парусного спорта. В каком году парусный спорт вошел в программу Паралимпийских игр?

45. Какие классификации существуют в адаптивном парусном спорте?

46. Опишите основные правила соревнований по адаптивному парусному спорту.

47. Расскажите об истории развития адаптивного пауэрлифтинга. В каком году пауэрлифтинг был впервые представлен на Паралимпийских играх?

48. Опишите основные правила соревнований по пауэрлифтингу для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

49. Расскажите об истории развития паралимпийского плавания. В каком году плавание вошло в программу Паралимпийских игр?

50. Как классифицируются спортсмены в паралимпийском плавании?

51. Опишите основные правила проведения соревнований по паралимпийскому плаванию.

52. Расскажите об истории развития регби на колясках. В каком году регби на колясках вошло в программу Паралимпийских игр?

53. Расскажите о развитии регби на колясках в России.
54. Опишите основные правила соревнований по регби на колясках.
55. Расскажите об истории развития стрельбы из лука для людей с ограниченными возможностями здоровья. В каком году и где впервые состоялись соревнования по стрельбе из лука для спортсменов-колясочников?
56. Опишите основные правила соревнований по паралимпийской стрельбе из лука.
57. Как классифицируются спортсмены в паралимпийской стрельбе из лука?
58. Расскажите об истории развития тенниса на колясках. В каком году теннис на колясках был впервые включен в программу Паралимпийских игр?
59. Расскажите о развитии тенниса на колясках в России.
60. Опишите основные правила соревнований по теннису на колясках.
61. Расскажите об истории развития фехтования на колясках. В каком году фехтование на колясках было впервые включено в программу Паралимпийских игр?
62. Как классифицируются спортсмены в фехтовании на колясках?
63. Опишите основные правила соревнований по фехтованию на колясках.
64. Расскажите об истории развития футбола для лиц с заболеванием церебральным параличом (футбола 7х7). В каком году футбол 7х7 вошел в программу Паралимпийских Игр?
65. Расскажите о развитии футбола 7х7 в России.
66. Опишите основные правила соревнований по футболу 7х7.
67. Как классифицируются спортсмены в футболе 7х7.

## Глава 4

### ЗИМНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

#### 4.1. БИАТЛОН

##### История развития вида спорта

Биатлон – это зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Паралимпийский биатлон похож на классический олимпийский, принципиальное отличие состоит в том, что винтовки все время находятся на стрельбище, в то время как в традиционном биатлоне спортсмены носят их на плече.

Биатлон координируется Международным Паралимпийским комитетом и Техническим комитетом Международного Паралимпийского Комитета по лыжным гонкам и биатлону в соответствии с адаптированными правилами Международного союза биатлонистов (IBU).

Впервые биатлон появился в программе соревнований спортсменов с физическими нарушениями во время Паралимпийских игр в Инсбруке (Австрия) в 1988 году. В соревнованиях приняли участие 36 спортсменов, в них участвовали только мужчины с поражениями нижних конечностей.

В 1992 году в соревнованиях стали принимать участие спортсмены с нарушениями зрения. Это стало возможным благодаря специальному звуковому электронному оборудованию, созданному в Швеции. В показательном варианте биатлон для спортсменов с инвалидностью по зрению был представлен в 1980 году на Паралимпийских играх в Гейло (Норвегия).

В 1994 году на Паралимпийских Играх в Лиллехаммере (Норвегия) биатлон вошел в официальную программу соревнований, тогда же в соревнованиях впервые приняли участие женщины. Гонки проходили на той же трассе, что и на Олимпийских играх.

В 2010 году на Зимних Паралимпийских играх в Ванкувере (Канада) в соревнованиях по биатлону приняло участие 95 спортсменов из 18 стран.

#### **Основные правила соревнований**

На Паралимпийских играх спортсмены соревнуются в индивидуальных гонках на короткой, средней и длинной дистанциях.

На короткой дистанции мужчины бегут 7,5 км с двумя огневыми рубежами по пять выстрелов на каждом, женщины – 6 км. Длина средней дистанции – 12,5 км с четырьмя огневыми рубежами для мужчин и 10 км – для женщин. Длинная дистанция составляет 15 км у мужчин и 12,5 км у женщин. Стрельба ведется из положения лежа.

Спортсмены должны поразить мишени с расстояния 10 метров. Промаш штрафуются дополнительным временем, либо в виде штрафных кругов.

#### **Классификация**

В зависимости от характера существующих ограничений паралимпийцы разделены на несколько классов.

**Спортивные классы LW 2-9** объединяют спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые могут передвигаться стоя. Это могут быть спортсмены с различными повреждениями одной или обеих ног (LW 2-4), с травмами или повреждениями одной или обеих рук (LW 5-8) или совмещающие повреждения рук и ног (LW 9).

**Спортивные классы LW 10-12** объединяют спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые передвигаются сидя. Подразделение по классам во многом зависит от способности инвалида управлять своим телом. В этой группе биатлонистов соревнуются спортсмены с параличом и травмами спинного мозга различной степени тяжести. Спортсмены маневрируют на специальных сидячих лыжах (монолыжах), которые представляют собой оснащенное привязными ремнями и амортизаторами сиденье, укрепленное на одной лыже.

**Спортивные классы В 1-3** объединяют спортсменов с частичной или полной потерей зрения.

**Сопровождающие.** Спортсмены с нарушением зрения имеют возможность пользоваться помощью зрячих сопровождающих – "лидеров", которые, используя команды голосом либо по радио, корректируют путь спортсмена.

Официальный представитель должен помочь спортсменам заряжать ружья. Каждый промах влечет за собой штраф в одну минуту, которая прибавляется к общему времени гонки. Дорожки для стрельбы могут быть выбраны спортсменами в свободном порядке.

Сопровождающим разрешено держать за руку спортсменов в зоне для стрельбы – помеченной красными линиями – и приводить спортсмена на его позицию для стрельбы. Сопровождающие могут сказать спортсменам силу и направление ветра.

Во время состязаний по стрельбе сопровождающие должны оставаться в 4 метрах позади передней части зоны для стрельбы. Сопровождающие держат палки спортсменов во время того, как последние производят стрельбу.

Спортсмены должны быть осведомлены о результатах стрельбы после каждой попытки – засчитывается очко или спортсмен получает штрафное время – через их наушники или посредством кода, определенным между заряжающим и капитанами команд. Эта информация не должна передаваться голосом.

**Винтовка.** В паралимпийском биатлоне спортсмены могут применять любой тип пневматической винтовки или винтовки CO2 обычного вида с магазином на пять патронов в соответствии со спецификацией Правил Международного стрелкового союза (U. I. T). Спортсмены класса В (слабовидящие) используют винтовки, оснащенные электроакустическими очками (оптроническая система).

Слабовидящие спортсмены используют винтовки, оснащенные оптронической системой, которая позволяет при прицеливании ориентироваться на акустический сигнал, громкость которого возрастает по мере приближения к центру мишени.

**Сидячие лыжи.** Спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут участвовать в соревнованиях в положении сидя на сидячих лыжах, также называемых монолыжей. Как свидетельствует название, монолыжа снабжена креслом, которое крепится к одной лыже. Кресло оснащено ремнями и другими креплениями, а также подвеской для снижения нагрузки на тело лыжника.

**Мишень.** В биатлоне применяются откидные металлические мишени, конструкция которых состоит из фронтальной плоскости белого цвета с пятью апертурами, за которыми расположены пять независимо функционирующих откидных мишеней с системой определения результатов стрельбы. Эта часть должна быть черного цвета. При попадании черный круг цели сменяется белым диском индикатора. Для спортсменов с частичной потерей зрения (класс В) диаметр мишени составляет 30 мм, для спортсменов с физическими нарушениями (класс LW) – 20 мм.

## 4.2. ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

### **История развития вида спорта**

Паралимпийский горнолыжный спорт начал развиваться с 1948 году после окончания Второй мировой войны, так как многие пострадавшие военнослужащие пытались вернуться к своим спортивным занятиям.

Один из основателей зимнего спорта для инвалидов – австриец З.Звикнагл с двумя ампутированными ногами – экспериментировал с использованием протезов в лыжном спорте. Нововведения коснулись и лыжного снаряжения. Возник, например, трехслед (three-track) – лыжа на одной ноге с использованием двух аутригеров (outriggers) – лыжных палок-стабилизаторов, которые имеют закрепленные маленькие лыжи и вместе с лыжей оставляют на снегу три следа.

Первые официальные соревнования состоялись в Бадгастайне (Австрия) в 1948 году, где приняли участие 17 спортсменов. С 1950 года соревнования по горнолыжному спорту начали проводиться по всему миру. Введение в программу горнолыжного спорта соревнований, среди спортсменов соревнующихся сидя позволило людям, использующим инвалидные коляски, начать кататься на лыжах и состязаться в скорости.

Первые Паралимпийские зимние игры состоялись в г. Эрншельдсвике (Швеция) в 1976 году в программу которых вошли две горнолыжные дисциплины: слалом и гигантский слалом.

Скоростной спуск был включен в программу Паралимпийских зимних игр в 1984 году в г. Инсбрук (Австрия), супер-гигант – в 1994 году в г. Лиллехаммер (Норвегия). Дисциплины для спортсменов соревнующихся сидя на Паралимпийских зимних играх 1984 года были представлены как показательные, а официально вошли в паралимпийскую программу в 1998 году (г. Нагано, Япония).

На сегодняшний день паралимпийский горнолыжный спорт сделал большой "шаг вперед". Вид спорта стал более профессиональным и зрелищным. Некоторые спортсмены-паралимпийцы на трассе скоростных дисциплин развивают скорость до 140 км/ч и выполняют прыжки от 20 до 40 м, на таких больших скоростях проходят виражи большого и среднего радиуса.

В России горнолыжный спорт среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта слепых начал развиваться в 1990-х годах. Из российских спортсменов первые медали в этом виде спорта на Паралимпийских зимних играх завоевал Мошкин Алексей.

#### **Основные правила соревнований**

Соревнования проводятся по пяти индивидуальным дисциплинам среди мужчин и женщин:

– **скоростной спуск, длинная, крутая трасса.** Трасса включает повороты и прыжки. Каждый спортсмен совершает только один спуск. Время прохождения трассы и определяет победителя гонки.

– **слалом** является техническим видом соревнования. Трассы в нем короче, чем в других дисциплинах горнолыжного спорта, а ворот на дистанции больше (55-75 для мужчин и 40-60 для женщин). Каждый спортсмен

совершает два спуска. Время прохождения дистанций суммируется и определяется победитель соревнований.

– **гигантский слалом** также является техническим видом соревнования. Трассы в нем длиннее, чем в слаломе, но поворотов меньше и они более просторные и плавные. Количество ворот зависит от наклона трассы. Каждый спортсмен совершает два спуска. Время прохождения дистанций суммируется и определяется победитель соревнований.

– **супер-гигант скорость** играет ключевую роль. Трассы в супер-гиганте короче, чем в скоростном спуске, но длиннее, чем в слаломе и гигантском слаломе. Количество ворот зависит от наклона трассы. Количество виражей в мужских соревнованиях не должно быть меньше 35, в женских – не меньше 30. Ворота устанавливаются на расстоянии 25 м друг от друга. Каждый спортсмен совершает только один спуск. Время прохождения дистанции и определяет победителя гонки.

– **супер комбинация** состоит из двух гонок, например скоростного спуска и слалома, или слалома и супергиганта. Победитель определяется по суммарному времени.

#### **Разделение спортсменов по функциональным классам**

– **LW1-9** – спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, соревнующиеся стоя;

– **LW10-12** – спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, соревнующиеся сидя.

Атлеты соревнуются в трех классах, основанных на их функциональных способностях. Система подсчета гандикапа времени позволяет спортсменам с различными поражениями соревноваться в равных условиях.

### 4.3. КЁРЛИНГ НА КОЛЯСКАХ

#### **История развития вида спорта**

Керлинг (англ. Curling) – шотландская игра, первые упоминания о которой относятся к 1511 году. Название игры происходит от английского слова curl "завиток". Вначале в керлинг играли на замерзших озерах обычными обломками скал. В XVIII веке форма камня приобрела современный вид. Керлинг впервые вошел в программу Зимних Олимпийских игр в Нагано в 1998 году.

Керлинг на колясках – паралимпийский вариант керлинга, отличающийся способом перемещения игроков и камня по полю. Основным отличием от классического варианта является отказ от свипинга – натирания ледовой поверхности перед движущимся камнем, что существенно усложняет технику броска.

Координирование этого вида спорта осуществляет Всемирная федерация керлинга (WCF).

Первый Кубок Мира по керлингу для спортсменов – колясочников состоялся в январе 2000 года в городе Кранс-Монтана в Швейцарии. Первый чемпионат мира прошел в Швейцарии в январе 2002 года, где победили хозяева. Керлинг на колясках дебютировал в Паралимпийских играх в Турине в 2006 году, где победителями стали канадцы, выигравшие в финале у команды Великобритании.

В России керлинг на колясках начал развиваться с 2006 года. Ежегодно проводятся чемпионаты и кубки России в которых принимают участие команды из Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга, Челябинска, Екатеринбурга и Свердловской области.

Сегодня керлинг на колясках практикуется в более чем 20 странах.

#### **Основные правила соревнований**

В игре принимают участие спортсмены обоего пола с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе атлеты со значительным повреждением функции ног (перелом позвоночника, церебральный паралич, рассеянный склероз, отсутствие обеих ног и т.д.), которые передвигаются в коляске.

Две команды по четыре человека, оснащенные по восемь камней каждая поочередно соревнуются в точности постановки своих камней в зачетную зону (называемую "домом") на противоположной стороне ледовой площадки размерами 45 на 5 метров. При этом командам разрешено отодвигать в "доме" чужие камни или выбивать их. Побеждает команда, у которой после выпуска всех снарядов камень или камни окажутся ближе к центру "дома". Игра состоит из эндов (периодов) победа в каждом из которых присуждается одной команде. Сумма результатов всех эндов дает окончательный результат игры.

**Площадка.** В керлинг играют на льду. Размеры игровой площадки (поляны) 44,5 м на 4,75 м. На противоположных сторонах площадки находятся мишени-дома. Дом состоит из 4 концентрических окружностей радиус самой большой 6 футов (183 см), самой маленькой 6 дюймов (15 см). Между линиями хоглайн (hogline) и бэклайн (backline) располагается зачетное поле.

**Оборудование.** Керлинговый камень (стоун): Вес камня не должен превышать 19,96 кг, длина окружности – не более 91,44 см, высота – не менее 11,43 см. Бросать камень можно двумя способами – либо держась непосредственно за ручку, либо используя удлинитель – кий. Использование кия было введено для того, чтобы в игре могли участвовать атлеты с тяжелыми формами инвалидности. Большинство камней, используемых в между-

народных соревнованиях, производятся из гранита шотландского острова Айл Крэг.

**Состав команды и ход игры.** Каждая команда состоит из 4 игроков – скип, вице-скип, секонд (второй) и лид (первый). Обязательно в команду должна входить хотя бы одна спортсменка. Игроки противоположных команд поочередно совершают свои броски, каждый игрок выполняет по 2 броска. Скип – стратег и тактик команды, который даёт задание своим игрокам. Во время бросков скипа, вице-скип занимает его место в доме.

**Подсчет очков.** Подсчет очков производится после выполнения бросков всеми игроками команд. За каждый камень, находящийся ближе к центру дома по отношению к камню соперника, команда получает по одному очку. В случае если после всех бросков в доме нет камней, энд заканчивается со счетом 0:0. Итоговый результат игры считается после эндов. В случае ничейного результата назначается дополнительный энд.

## 4.4. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

### **История вида спорта**

Лыжные гонки впервые были проведены на Паралимпийских зимних играх в Орнсколддсвике (Швеция) в 1976 году. 125 мужчин и женщин из 15 стран соревновались на всех дистанциях лыжных гонок в классическом стиле.

В 1984 году на Паралимпийских зимних играх в Инсбруке (Австрия) спортсмены впервые применили коньковый ход. После этого соревнования были разделены на две отдельные гонки: классическим и свободным стилем. Официально коньковый стиль был утвержден на Паралимпийских играх в Альбервиле (Франция) в 1992 году.

В 2010 году на Зимних Паралимпийских играх в Ванкувере (Канада) в лыжных гонках приняло участие 142 спортсмена из 23 стран, было разыграно 20 комплектов медалей.

Россияне завоевали сразу 22 награды, семь из которых были золотыми. Естественно, ни одна сборная и близко не смогла приблизиться к общекомандному результату россиян. Женская сборная принесла две медали высшего достоинства: Анна Бурмистрова победила в 15-километровой гонке в положении стоя, Мария Ивлева, Михалина Лысова и Любовь Васильева стали золотыми медалистками по итогам открытой эстафеты 3x2,5 километра. Данный тип гонки подразумевает, что в составе команды могут быть представители любой из трёх дисциплин паралимпийского лыжного спорта. К примеру, по составу участниц в Ванкувере на подиуме оказались команды с разным комплектованием состава.

Всего женская половина команды завоевала восемь медалей, а на долю мужчин пришлось 14 наград, лишний раз подчеркнувших превосходство российских спортсменов в мировом паралимпийском спорте. Золотые медали нашей команде в Канаде принесли Ирек Зарипов дважды, по одной в личной гонке и эстафете Кирилл Михайлов, Сергей Шилков и Николай Полохин, первенствовавший с двумя последними в открытой эстафете 1x4 + 2x5 километров.

В Сочи было разыграно 20 комплектов медалей в трёх видах программы: сидя, стоя и гонки спортсменов с нарушениями зрения. Сидя спортсмены преодолевали дистанции 1, 10 и 15 километров у мужчин, а также 1, 5 и 12 километров у женщин. Стоя мужчины бежали 1 и 10 километров свободным стилем и 20 классикой. Женщины преодолевали 1 и 5 км свободным стилем и 15 – классическим. Дистанции у спортсменов с нарушением зрения повторяют те, которые атлеты бежали стоя. Также в программе были смешанная и открытая эстафеты протяжённостью 4x2,5 километра.

В лыжных гонках россияне традиционно выступали очень сильно. В У женщин великолепно проявила себя Анна Миленина, выступавшая в положении стоя и завоевавшая в Сочи три медали, две из которых оказалась золотыми. Роман Петушков, выступавший в лыжных гонках и биатлоне в положении сидя, стал главной звездой Игр-2014. Шесть золотых медалей – это просто потрясающий результат. Выиграв по три медали высшего достоинства в лыжных гонках и в биатлоне, Роман стал самым успешным спортсменом Паралимпиады.

Лыжные гонки координируются Международным паралимпийским комитетом и техническим комитетом Международного паралимпийского комитета по лыжным гонкам и биатлону в соответствии с адаптированными правилами Международной федерации лыжного спорта (FIS).

#### **Классификация**

В лыжных гонках принимают участие мужчины и женщины с разными типами инвалидности. В зависимости от характера существующих у них ограничений спортсмены разделяются на несколько классов.

**Спортивные классы LW 2-9** объединяют спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые могут передвигаться стоя. Это могут быть спортсмены с различными повреждениями или ампутацией одной или обеих ног (LW 1-4), с ампутацией или повреждениями одной или обеих рук (LW 5-8) или лыжники, совмещающие повреждения рук и ног (LW 9). В зависимости от характера травм спортсмены этих классов выступают на одной или двух лыжах.

**Спортивные классы LW 10-12** объединяют спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые передвигаются сидя. Подразделение таких спортсменов по классам во многом зависит от их способнос-

ти управлять своим телом. В этой группе лыжников соревнуются спортсмены с параличом и травмами спинного мозга различной степени тяжести. Спортсмены маневрируют на специальных сидячих лыжах (монолыжах), которые представляют собой оснащенное привязными ремнями и амортизаторами сиденье, укрепленное на одной лыже.

**Спортивные классы В1-3** объединяют спортсменов с частичной или полной потерей зрения. Лыжники с нарушением зрения имеют возможность пользоваться помощью зрячих сопровождающих – "лидеров", которые, используя команды голосом либо по радио, корректируют путь спортсмена. Физический контакт между спортсменом и лидером не допускается.

Классы в лыжных гонках объединяются в тех случаях, когда на дистанцию заявили слишком малое количество участников (меньше, чем 6 спортсменов в классе) в соответствии с правилами Международного паралимпийского комитета. Решение про объединение классов в каждом случае принимается Исполкомом Ассамблеи лыжных гонок на первом совещании представителей команд после того, как завершится официальная классификация.

Система использования гандикапа может модифицироваться в зависимости от состояния трассы. В случае объединения классов Исполком Ассамблеи лыжных гонок Международного паралимпийского комитета устанавливает проценты гандикапа (см табл.) и может пересматривать их с учетом типа поражения, техники лыжных ходов, длины дистанции, условий трасс и т. д. Классы объединяют в соответствии с такими критериями:

- подобные поражения (В2 и В3; т. д.);
- подобный гандикап (94 и 96%; 80 и 85% и т. д.);
- от слабого к сильному (от В1 до В3 и т. д.).

Результат каждого спортсмена определяется путем умножения чистого времени спортсмена на процент, установленный для него при классификации. Для предупреждения возможности обгона спортсменов из другой группы или класса разработан порядок старта. Прежде всего, мужчины стартуют перед женскими группами.

Спортсменов распределяют на подгруппы, количество и размер которых зависит от количества заявленных участников. В каждой подгруппе должны стартовать 6-10 спортсменов. Порядок старта в середине подгруппы определяется жеребьевкой.

Во всех индивидуальных гонках используется индивидуальный старт с интервалом 30 с. Спортсмен должен освободить лыжню по первому требованию, за исключением последних 200 метров дистанции.

#### **Правила соревнований**

В зависимости от типа физического нарушения спортсмены могут соревноваться на сидячих лыжах, так называемых монолыжах. Они снабже-

ны креслом, которое крепится непосредственно к лыжами и оснащено ремнями и другими креплениями, а также подвеской для снижения нагрузки на тело лыжника.

Атлеты с нарушением зрения стартуют вместе со зрячими "гидами", которые голосом подсказывают спортсменам, когда и в какую сторону начинать манёвр для поворота, спуска и прочую важную информацию о трассе.

Лыжи для классического стиля – узкие с изогнутыми концами, прогибом и утолщением в средней части и малым весом, обычно на 25-30 см превышают рост лыжника. Лыжи для свободного стиля жестче и имеют менее изогнутые концы, для повышения маневренности они на 10-15 см короче классических. На нижней стороне лыж обоих типов находятся идущие к центру желобки для выравнивания лыж при скоростном спуске.

Сами лыжи, на которых соревнуются спортсмены, сделаны из стекловолокна. Лыжи для прохождения дистанции классическим стилем примерно на 25-30 сантиметров превышают рост спортсмена. Это узкие лыжи с изогнутыми концами, прогибом и утолщением в средней части и малым весом (каждая весит менее 0,45 килограмма).

Лыжи для свободного стиля примерно на 10-15 сантиметров короче классических для улучшения маневренности. Кроме того, они жёстче и имеют менее изогнутые концы. На нижней стороне лыж обоих типов находятся идущие к центру желобки для выравнивания лыж при скоростном спуске.

Мужчины и женщины соревнуются на коротких, средних и длинных дистанциях или участвуют в командной эстафете в классическом или свободном стиле.

В паралимпийских лыжных гонках длина дистанции для спринта составляет от 800 метров до 1,2 км, средняя дистанция – 5 км для женщин и 10 км для мужчин, длинная дистанция зависит от спортивного класса спортсмена.

Для классов LW 10-12 она составляет 12 км у женщин и 15 км у мужчин.

Для классов LW 2-9 и B1-3 – 15 км для женщин и 20 км для мужчин.

У спортсменов с нарушением зрения соревнования проходят на дистанциях 20 км классическим стилем (у женщин – 15 км), 10 км свободным стилем (у женщин – 5 км) и в спринте на 1 км свободным стилем (среди мужчин и женщин).

На Паралимпийских играх разыгрываются награды в двух лыжных эстафетах: **открытой и смешанной**.

Эстафета включает в себя 4 этапа по 2,5 км: два этапа классическим стилем, два этапа – свободным. В составе команды могут выступать от 2 до 4 лыжников, причем каждый спортсмен может принимать участие только

в одной эстафетной гонке. В смешанной эстафете в состав команды должна быть включена как минимум одна женщина.

Особенность паралимпийских лыжных эстафет в том, что в них могут вместе соревноваться спортсмены из разных функциональных категорий: стоя, сидя, с нарушением зрения. При этом категории спортсменов учитываются по специальным правилам, основанным на функциональной классификации, для того чтобы ни одна из команд не имела преимуществ над остальными.

#### 4.5. ПАРАСНОУБОРД

##### История развития вида спорта

Парасноуборд или адаптивный сноубординг – это измененная версия сноуборда с правилами, оборудованием и техническими нормами, адаптированными для людей с физическими ограничениями, чтобы они имели возможность заниматься этим видом спорта на рекреационном и соревновательном уровне. В 2014 году включён в программу зимних Паралимпийских игр.

Соревнования по парасноуборду проводятся для людей с физическими ограничениями: поражения позвоночника, церебральный паралич, ампутация или нарушение зрения. Судейство организовано по классам с учетом функциональных ограничений сноубордистов.

Парасноубордисты из Канады и США впервые объединили усилия для развития вида спорта на международном уровне в 2006 м году, поставив перед собой цель сделать его паралимпийской дисциплиной. С этого времени началось его быстрое развитие. Первый Кубок Мира по адаптивному сноубордингу состоялся в марте 2008 года в Уистлере (Канада), а в Международном Кубке Мира сезона 2010-2011 уже принимали участие спортсмены 9 стран. Особенно сильный толчок к продвижению пара-сноуборда был дан в 2010-м году после подписания Меморандума о взаимопонимании между Международным Паралимпийским Комитетом и Всемирной Федерацией Сноуборда, который включал такие области деятельности, как менеджмент, координирование соревнований, обучение и сертификация руководителей и классификаторов, освещение в СМИ. Итогом этого сотрудничества стало включение пара-сноубордкросса, как дисциплины горнолыжного спорта, в программу Паралимпийских Игр 2014 года в Сочи.

##### Классификация

Существует три основных категории парасноубордистов: стоячие, сидячие и слабовидящие спортсмены, которые разделены на классы, объе-

диняющие спортсменов с примерно одинаковыми функциональными ограничениями. Классификация проводится согласно тем же критериям, которые применяются в горнолыжном спорте. Классификация спортсменов проводится специально подготовленными классификаторами Всемирной Федерации сноуборда (WSF)

#### **Категория стоячих спортсменов.**

**SB 1** – Глубокое поражение обеих ног. Двухсторонняя ампутация выше колена, либо слабость мышц максимум 35 баллов при норме 80 (SB1-1) или тяжелая и средняя форма церебрального паралича (SB1-2)

**SB 2** – Глубокое поражение одной ноги: ампутация выше колена или по колену с вычленением коленного сустава; либо слабость мышц максимум 20 баллов при норме 40.

**SB 3** – Поражение двух ног. Двухсторонняя ампутация ниже колена, минимум через середину ступни. Либо слабость мышц максимум 60 баллов при норме 80 (SB3-1) или церебральный паралич (SB3-2).

**SB 4** – Поражение одной ноги: ампутация ниже колена, минимальная – через середину ступни или слабость мышц макс 30 баллов при норме 40, или неподвижный коленный или тазобедренный сустав.

**SB 5** – Поражение обеих рук. Двухсторонняя ампутация рук выше локтя (SB5-1), либо одной руки выше, другой ниже локтя (SB5-2), либо ампутация обеих рук ниже локтя, минимальная – через кисть (SB5-3). Или, во всех трех подклассах – слабость мышц или дисмелия разной степени.

**SB 6** – ампутация или другие поражения в одной руке. Выше локтя (SB 6-1), либо ниже локтя (SB 6-2). Или слабость мышц различной степени или дисмелия в обоих подклассах.

**SB 9** – поражение одной верхней и одной нижней конечностей. Поражение руки и ампутация ноги выше колена (SB 9-1), или поражение одной руки и ампутация ноги ниже колена (SB 9-2).

#### **Категория сидячих спортсменов.**

**SB10** – Паралич обеих ног и отсутствие баланса туловища.

**SB11** – Частичный паралич обеих ног и частичное отсутствие баланса туловища.

**SB12** – Частичный паралич обеих ног и хороший баланс туловища.

#### **Спортсмены с нарушением зрения.**

Спортсмены с нарушением зрения классифицируются по общепринятым критериям:

**B1** – полное отсутствие зрения

**B2** – острота зрения от 20/60

**B3** – острота зрения от 20/60 до 6/60.

#### **Основные правила соревнований**

**Соревнования по парасноуборду проводятся на скорость в формате слингшот на трассе сноубордкросса (Para-SBX) и состоят из трех одиноч-**

ных заездов для каждого участника. Трасса используется такая же, как для соревнований здоровых сноубордистов регионального уровня. Формат слингшот Para-SBX – это комбинация гонок и элементов фристайла. Результат подсчитывается как сумма времени, показанного в двух лучших заездах, помноженного на коэффициент, соответствующий классу спортсмена. На основании финальных (скорректированных с помощью коэффициента) результатов определяются победители в трех категориях – **стоячие (STA), сидячие (SIT) и слабовидящие (VI)**, отдельно среди мужчин и среди женщин. В Сочи 2014 было разыграно два комплекта медалей – мужчины и женщины в категории стоячих спортсменов.

Перепад высот на трассе должен быть в пределах от 100 м до 240 м. Одни и те же трассы используются как в мужских, так и в женских заездах. Рекомендуемая протяженность трассы по длине склона должна составлять от 400 до 600 метров, время прохождения трассы 40-70 секунд. Средний уклон – в среднем 14° – 18°. Ширина трассы – не менее 40 метров. Идеальный склон для пара-сноуборд-кросса позволяет расположить на нем следующие фигуры: – виражи (серповидной формы), – двойные виражи, – одиночные, двойные или тройные трамплинные роллы, – переездные роллы (одиночные, двойные, тройные и т. п.), – небольшие прыжки без трамплина. Прыжки с трамплина не разрешаются ни при каких условиях. Могут быть построены и другие препятствия на трассе, но всегда с учетом безопасности спортсменов. Ни в коем случае не допускаются прыжки с ограниченным обзором зоны приземления. Препятствия должны быть построены таким образом, чтобы участники могли набирать скорость и не тормозить перед ними.

Если в соревнованиях принимают участие спортсмены с нарушением зрения, в целях безопасности необходимо создать альтернативный маршрут, установив ворота в обход потенциально опасных мест. Спортсмены с нарушением зрения пользуются помощью лидера, который должен всегда находиться впереди и отдавать команды по микрофону. Исключением может стать отрезок трассы между последними воротами и финишной линией, если сноубордист обгонит лидера.

## 4.6. СЛЕДЖ-ХОККЕЙ

### **История развития вида спорта**

История данного вида спорта началась достаточно давно – следж-хоккею около 50 лет.

История хоккея-следж началась в реабилитационном центре в Стокгольме (Швеция) в конце 60-х годов XX века. Создатели игры сами явля-

лись лицами с ограниченными физическими возможностями. Их увлеченность и желание продолжать играть в хоккей не смотря ни на что, позволил появиться новому паралимпийскому виду спорта. К 1969 году в Стокгольме уже действовала лига, состоящая из 5 команд. Это объединение носило смешанный характер, и состояла как из атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата, так и здоровых спортсменов.

В нашей стране следж-хоккей появился только в конце 2000-х годов. На Паралимпийских зимних играх он дебютировал в 1994 году в Лиллехамере. И сразу же завоевал большую популярность среди зимних видов спорта. Первая команда возникла в Ижевске (Удмуртия) в 2008 году. Вскоре новым видом спорта занялись в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске. На первом для себя чемпионате мира в 2012 году, наша сборная поднялась на высшую ступеньку пьедестала в лиге.

Федерация следж-хоккея г. Москвы создана в 2012 году с целью популяризации данного вида спорта в стране. На сегодняшний день в Российской Федерации существует 8 взрослых следж-хоккейных клубов и единственная в Европе детско-юношеская команда "Ладoga".

#### **Классификация**

Для справедливого разделения спортсменов на классы необходимо учитывать их функциональные возможности в определенном виде спорта.

В 2003 г. Правление Международного паралимпийского комитета (IPC) одобрило Классификационную стратегию, в которой рекомендовалась разработка универсального Классификационного кодекса.

Кодекс признает центральную роль спортсменов в классификации. Кодекс также признает, что спортсмены, вспомогательный персонал и классификаторы должны знать свои права и обязанности, относящиеся к классификации и действовать в соответствии с Кодексом этики IPC как указано в Руководстве IPC.

В соревнованиях по следж-хоккею могут участвовать спортсмены с нарушениями опорно-двигательной системы нижних конечностей, описанными далее.

#### **Требования минимальной инвалидности.**

Основной принцип: спортсмен должен иметь нарушения функций нижних конечностей постоянного характера и в такой степени:

- 1) чтобы это было очевидно и легко определяемо
- 2) чтобы обычное катание на коньках – и, соответственно, игра в хоккей на льду стоя была невозможна.

Минимальная инвалидность может быть следующей:

Ампутация – по лодыжку.

Парез – потеря 10 очков мышечной активности в обеих ногах (не считая степени 1 и 2; максимальное количество очков равно 80).

Подвижность суставов – анкилоз (сращение) голеностопного сустава; нарушение экстензии (дефект разгибания) не менее чем на 30 градусов или анкилоз коленного сустава.

Церебральный паралич – спастика, нарушение координации, соответствующее 7 классу ДЦП.

Одна нога короче другой – не менее чем на 7 сантиметров Примечание:

1. Верхняя часть тела должна функционировать нормально. Любые нарушения функций верхних конечностей не влияют на требования минимальной инвалидности нижних конечностей.

2. Лица, имеющие только нарушения функций тазобедренного сустава, например, ограниченную подвижность, не могут участвовать в соревнованиях по следж-хоккею и считаются непригодными.

3. Лица, не соответствующие требованиям минимальной инвалидности, но не имеющие возможности играть в хоккей с шайбой из-за хронических посттравматических болезненных нарушений, нестабильности голеностопного или коленного суставов или подобных состояний, также считаются непригодными.

#### **Классификация спортсменов с ампутациями.**

Класс А1. Двухсторонняя ампутация бедра независимо от длины культы.

Класс А2. Односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги.

Класс А3. Двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову. Основной принцип отнесения к данному классу – потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.

Класс А4. Односторонняя ампутация голени; Односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову хорошая опора на пятку. Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям – ампутация должна проходить, по крайней мере, через голеностопный сустав.

Класс А5. Двусторонняя ампутация плеча (независимо от длины культы); двустороннее вычленение плечевого сустава.

Класс А6. Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову; односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.

Класс А7. Двусторонняя ампутация предплечья; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией плеча с другой стороны.

Класс А8. Односторонняя ампутация предплечья; минимальный физический недостаток – ампутация проходит по лучезапястному суставу; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову и другими ампутационными дефектами стопы.

Класс А9. Смешанная ампутация верхних и нижних конечностей; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с односторонней ампутацией бедра; ампутация плеча в сочетании с ампутацией бедра; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени.

#### **Классификация спортсменов, отнесенных к группе "прочие".**

Класс 1. Значительное ограничение функций четырех конечностей.

Класс 2. Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3. Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4. Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5. Ограничены функции одной конечности.

Класс 6. Незначительные ограничения необходимых функций.

Лица с врожденными недоразвитиями конечностей отсутствие кисти, стопы, плеча, голени, бедра и т.п. приравниваются по классификации к ампутантам и классифицируются по вышеизложенной схеме.

При комбинированных ампутациях следует подходить индивидуально и классифицировать спортсменов в зависимости от вида спорта, в котором они участвуют.

#### **Основные правила соревнований**

Игры проводятся по правилам Международной федерации хоккея с шайбой (ИИHF) с некоторыми изменениями. Вместо коньков игроки используют сани с двумя полозьями, позволяющие шайбе проскальзывать под ними. Игроки пользуются двумя клюшками: с зубьями на одном конце для отталкивания и крюком на другом для действий с шайбой.

Как и в хоккее на льду, каждая команда старается опередить своего противника, направляя шайбу по льду и делая броски по воротам команды противника и одновременно защищая свои ворота от гола со стороны противника. Одновременно на льду находятся по шесть игроков от каждой команды, включая вратаря.

Сани с двумя полозьями, позволяющие шайбе проскальзывать под ними, заменяют коньки, игроки используют клюшки с зубьями на одном конце и крюком на другом. Благодаря такой клюшке игроки могут быстрым движением запястья продвигать себя вперед при помощи зубьев и затем манипулировать шайбой, используя конец клюшки с крюком. Игрок может использовать две клюшки с крюками, чтобы облегчить обращение с

клюшкой и одинаково свободно производить броски шайбой обеими руками. Игры в следж-хоккее на льду состоят из трех 15-минутных периодов.

#### **ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

1. Расскажите об истории развития паралимпийского биатлона. В каком году впервые проводились соревнования по биатлону на Паралимпийских играх?
2. Как классифицируются спортсмены-биатлонисты на Паралимпийских играх.
3. Опишите основные правила соревнований по паралимпийскому биатлону.
4. Расскажите об истории развития паралимпийского горнолыжного спорта. На каких Паралимпийских зимних играх горнолыжный спорт впервые был включен в программу соревнований?
5. Назовите виды соревнований в паралимпийском горнолыжном спорте.
6. На какие группы классифицируются спортсмены-горнолыжники на Паралимпийских играх?
7. Расскажите об истории развития керлинга на колясках. В каком году впервые проводились соревнования по керлингу на колясках на Паралимпийских играх?
8. В каком году керлинг на колясках начал развиваться в России?
9. Опишите основные правила соревнований по керлингу на колясках.
10. Расскажите об истории развития паралимпийских лыжных гонок. На каких Паралимпийских зимних играх лыжные гонки впервые были включены в программу соревнований?
11. Расскажите о достижениях российских лыжников-гонщиков на Паралимпийских играх.
12. Какая классификация спортсменов применяется в паралимпийских лыжных гонках?
13. Опишите правила соревнований по паралимпийским лыжным гонкам.
14. Расскажите об истории развития парасноуборда. В каком году впервые проводились соревнования по парасноуборду на Паралимпийских играх?
15. Опишите классификацию спортсменов-парасноубордистов.
16. Опишите основные правила соревнований по парасноуборду.

17. Расскажите об истории развития следж-хоккея. В каком году впервые проводились соревнования по следж-хоккею на Паралимпийских играх?

18. Опишите классификацию спортсменов на соревнованиях по следж-хоккею.

19. Опишите основные правила соревнований по следж-хоккею.

## Глава 5

---

### СУРДЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

---

В программе Сурдлимпийских игр есть виды спорта, в которых соревнуются только глухие спортсмены. Это боулинг, маунтинбайк и спортивное ориентирование.

#### 5.1. БОУЛИНГ

---

##### **История развития вида спорта**

История развития боулинга среди глухих мало чем отличается от аналогичного процесса среди слышащих. Первыми увлеклись сбиванием кеглей американские инвалиды по слуху, что и неудивительно: в США больше 8000 (!) боулинг-центров, а сама игра наряду с бейсболом и баскетболом считается национальной. Вскоре боулингом всерьез "заболели" в Европе, а затем "эпидемия" переметнулась и в наиболее развитые азиатские страны – Японию, Южную Корею и Тайвань. Глухие боулеры начали встречаться между собой – сперва на клубных турнирах, а чуть позже – на континентальных и мировых чемпионатах. В 1997 году боулинг был включен в программу Всемирных игр глухих в Риме в качестве демонстрационного вида спорта. Количество участников превзошло все ожидания организаторов. Пальму первенства завоевали, естественно, американцы, но игроки из Германии, Швеции, Греции, Японии, Тайваня и многих других стран составили им более чем достойную конкуренцию. Уровень глухих игроков довольно высок – боулеры из первой десятки стабильно выбивают 225 – 230 очков за игру, а со средним показателем 200 очков за игру можно рассчитывать разве что на попадание в TOP-30.

Учитывая успех эксперимента, (CISS) решил придать боулингу статус официального вида программы Сурдлимпийских игр – в 2001 году в Риме боулеры разыграли 8 комплектов наград.

### Основные правила соревнований

Игра в боулинг по системе десяти кеглей состоит из десяти фреймов. Игрок бросает два шара в каждом из первых девяти фреймов, если только при первом посыле не произошел страйк. В десятом фрейме игрок бросает три шара, если засчитан страйк или спэа. Каждый фрейм должен завершаться игроком в обычном порядке.

За исключением случаев, когда при первом броске произошел страйк, количество кеглей сбитых игроком при первом броске шара отмечается в небольшом квадратике в верхнем углу соответствующего кадра на мониторе, а количество кеглей сбитых игроком при втором броске шара отмечается в квадратике в верхнем правом углу кадра. Если ни одна из кеглей стоящих во фрейме не сбита при втором броске шара, в поле подсчета очков ставится прочерк (-). Суммарный счет за две попытки подсчитывается и высвечивается на мониторе сразу же.

Если при первом броске шара во фрейме сбивается весь комплект установленных кеглей, то засчитывается страйк. Страйк отмечается знаком (x) в небольшом квадратике в верхнем левом углу соответствующего кадра. Один страйк оценивается в 10 очков плюс число кеглей, сбитых игроком за последующие два броска шара.

Два последовательных страйка называются "дабл". В этом случае за первый страйк начисляется 20 очков плюс число кеглей, сбитых игроком при первом броске шара сразу после второго страйка.

Три последовательных страйка называются "трипл". В этом случае за первый страйк начисляется 30 очков. Для того, чтобы получить максимальное число очков равное 300, игроку нужно выбить последовательно 12 страйков.

"Спэа" засчитывается, если кегли оставшиеся стоять после первого броска шара сбиваются при втором броске шара в данной фрейме. "Спэа" обозначается знаком (\) в верхнем правом углу соответствующего кадра. В этом случае за "спэа" начисляется 10 очков плюс число кеглей, сбитых игроком при последующем броске шара.

Если игроку не удастся сбить все 10 кеглей за два броска шара в одном фрейме, это называется открытым фреймом, если только кегли продолжающие стоять после первого броска шара не образуют "Сплит".

Сплит (обычно, обозначается как (o) – это такое положение нескольких кеглей оставшихся стоять после первого броска шара, при котором головная кегля (№1) упала и :

а) по крайней мере, одна кегля упала между двумя или несколькими стоящими кеглями, например, между 7-ой и 9-ой или 3-ей и 10-ой.

б) по крайней мере, одна кегля упала сразу перед двумя или более стоящими кеглями, например, 5-6.

### 5.2. МАУНТИНБАЙК

#### История развития вида спорта

Маунтинбайк – достаточно молодой вид спорта. С английского название дисциплины переводится как "горный велосипед". Кто из изобретателей стоял у истоков горных велосипедов сказать затруднительно. К созданию маунтинбайка причастны многие инженеры, которые, придумывая различные приспособления, постепенно превратили обычный шоссейный велосипед в аппарат, способный выдерживать экстремальные нагрузки горных трасс.

Из известных исторических фактов известно следующее:

– 1970-е гг.: в штате Калифорния запрещена езда моторизованных средств за пределами дорог; в ответ любители катаний по пересеченной местности стали использовать велосипеды;

– в это же время у молодежи появилось новое увлечение, связанное с экстремальным спуском с гор (даунхилл); проводились такие соревнования в горах Тамальпас, расположенных в округе Марин;

– на этих же соревнованиях впервые стали использовать велосипеды-балунеры с широкими покрышками, достигающие размера в 26 дюймов; они значительно облегчали спуск с гор;

– 1973 г: Рас Махон добавил к балунеру переключатель передач ступенчатого типа;

– 1974 г: Чарль Келли и Гари Фишер впервые использовали на гонках балунеры, имеющие и переключатели передач, и барабанные тормоза, тормозные ручки которых были взяты от мотоциклета;

– 1982 г: на рынке появились первые серийные маунтинбайки; выпустил их Майк Синьярд на своей фирме Specialized;

– 1990-е гг.: у маунтинбайка появились гидравлические тормоза, которые поставила на велосипед компания Sachs;

– 1980-е гг.: образуется первая ассоциация в США, которой любители маунтинбайка обязаны первым официальным соревнованиям с использованием таких велосипедов;

– позже маунтинбайки стали завоевывать Европу, другие континенты; те же 1980-е гг. стали временем создания Международной федерации маунтинбайка (IMBA).

Международный вид спорта, признанный таковым в 1990 году Международным союзом велосипедистов (UCI).

В 1996 г. он был включен в программу Олимпийских игр в Атланте, а теперь является официальной олимпийской дисциплиной.

Спортивная история горного велосипеда в России берет начало в 1993

году с создания открытой комиссии союза велосипедистов, в том же году был проведен и первый чемпионат России по маунтинбайку.

Наш Российский спортсмен – Диттенбир Николай стал первым Чемпионом Сурдлимпийских игр 2013 года по велоспорту маунтинбайк, (олимпийский кросс-кантри (ХСО)).

#### **Основные правила соревнований**

Маунтинбайк проводится по дисциплине Кросс-кантри (cross-country, ХС) – представляет собой гонки по трассе со спусками и подъёмами, множеством естественных, иногда искусственных препятствий (пересечённая местность).

### 5.3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

#### **История развития вида спорта**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Официальной родиной спортивного ориентирования считается Норвегия, где 13 мая 1897 года спортивное общество "Турнференинг" устроило первое состязание неподалеку от Бергена, в том же году вблизи Осло 31 октября состоялись соревнования, результат которых сохранился (8 участников). В дальнейшем инициативу подхватили шведы и финны. Первая в мире национальная федерация была организована в Швеции в 1936 году – Союз ориентировочного спорта.

В итоге в 1961 году была создана Международная федерация ориентирования (IOF) в Копенгагене, в которую первоначально вошли 10 стран: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Достаточно сказать, что к настоящему времени спортивное ориентирование культивируется, в большей или меньшей степени, практически на всех континентах.

В СССР первое всесоюзное первенство по ориентированию, как отдельному виду спорта, состоялось в 1963 году в г. Ужгороде неподалеку от Невицкого замка, с использованием топографической карты тридцатых годов венгерского производства.

В СССР ориентирование среди глухих возникло в 60-х годах 20 века. Первые соревнования по ориентированию стали проводиться на туристических слётах между командами Свердловска, Ленинграда, Москвы и Лат-

вии. Спортивное ориентирование было впервые официально включено в программу всемирных игр глухих в 1997 году в Копенгагене (Дания). Дебют прошел успешно. Героиней игр тогда стала Римма Залаева из Петербурга, выигравшая две золотые медали и одну серебряную.

В настоящее время наши спортсмены поддерживают эти начинания и преемственность и также успешно выступают в международных стартах. На играх в Софии в 2013 году Антонина Найденова, ученица уже тренера Р. Залаевой завоевала золотую и две серебряные медали!

#### **Основные правила соревнований**

Виды соревнований по ориентированию могут проводиться: на укороченных, классических и удлиненных дистанциях. Многодневные соревнования могут иметь суммирующий зачет, используется также соревнования по системе Гундерсона – "гандикап" (персьют). Параметры дистанций различных видов соревнований определяются не длиной, а ожидаемым временем победителя, т.к. средняя проходимость местности может существенно отличаться в различных районах.

Перед началом соревнований организаторы знакомят участников с информацией о дистанции, которая содержит характеристику местности и карты, их особенности, параметры дистанции, место и время начала старта. Перед стартом спортсмены получают номера и карточки участника. Карточка, служащая для отметки о прохождении КП, – является основным контрольным документом, сдаваемом на финише, она заполняется самим участником. На международных и крупных соревнованиях карточку заменяет чип для электронной отметки.

Ориентирование в заданном направлении. Суть этих соревнований заключается в том, что участники должны в кратчайшее время отыскать на местности контрольные пункты в указанной последовательности, нанесенных на карту, соединенных линией и обозначенных порядковыми номерами.

Соревнования проводятся следующим образом: участники стартуют по одному с интервалом 1–3 минуты либо с общего старта (в зависимости от вида программы и ранга соревнований).

В предстартовом коридоре участник получает карту с нанесенной дистанцией. Значительно реже, на неофициальных и тренировочных стартах, участник получает чистую карту, куда после старта на пункте перерисовки (рядом с местом старта) самостоятельно переносит дистанцию с контрольной карты-образца. Время, затраченное на перерисовку, входит в результат.

Контрольные пункты обозначаются на карте кружком (диаметром 6 – 7 мм), иногда с точкой, точно указывающей их расположение на местнос-

ти. Арабская цифра, написанная рядом с кружком, указывает порядковый номер КП по ходу дистанции.

На местности КП представляет собой красно-белый матерчатый или бумажный знак в форме трехгранной призмы, снабженный средствами отметки – компостером и номером, отличным от порядкового (указан в "легендах"). Номер служит для однозначной идентификации КП на местности, так как участнику на пути могут встретиться пункты, принадлежащие дистанциям других возрастных групп.

#### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

1. Спортсмены, имеющие какие отклонения в состоянии здоровья, участвуют в сурдлимпийских играх?
2. Расскажите об истории развития боулинга для глухих.
3. Опишите основные правила соревнований по боулингу для глухих.
4. Расскажите об истории развития маунтинбайка для глухих.
5. Опишите основные правила соревнований по маунтинбайку для глухих.
6. Расскажите об истории развития спортивного ориентирования для глухих.
7. Опишите основные правила соревнований по спортивному ориентированию для глухих.

## Литература

1. Баженов В.А., Ильинская М.М., Колесов С.А. Настольный теннис для слепых "шоудаун". – М.: Москва, 2013. – 72 с.
2. Благотворительный фонд "Точка опоры" (Санкт-Петербург). – Режим доступа: <http://fondopora.ru/paralympic/types/table/> (дата обращения 25.11.2016).
3. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб.-метод. пособие / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун; – Омск : Изд-во ОГУ, 2013. – 75 с.
4. Ворошин И.Н. Особенности соревновательной деятельности спортсменов-паралимпийцев с поражением опорно-двигательного аппарата при метании и толкании со станка // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 2(42). – С. 14-16.
5. Голбол: игра в полной тишине со звенящим мячом. – Режим доступа: <http://4eventor.ru/sport/152-golbol-igra-v-polnoj-tishine-so-zvenyashchim-myachom> (дата обращения 25.11.2016).
6. Дартс // Википедия. – Режим доступа: <http://sportschools.ru/page.php?name=dart> (дата обращения: 25.11.2016).
7. Дартс. История возникновения, описание, правила. – Режим доступа: [http://hnb.com.ua/articles/s-otdyh-darts\\_lekarstvo\\_ot\\_skuki-2491](http://hnb.com.ua/articles/s-otdyh-darts_lekarstvo_ot_skuki-2491) (дата обращения 25.11.2016).
8. Дзюдо. Паралимпийские виды спорта. – доступа: [http://auram.ru/pages/invasport/paralimpiyskie\\_vidih\\_sporta/page\\_08.htm](http://auram.ru/pages/invasport/paralimpiyskie_vidih_sporta/page_08.htm) (дата обращения: 25.11.2016).
9. Игра для сильных духом. – Режим доступа: <http://www.championat.com/hockey/article-169506-v-aleksine-proshjol-sbor-rossijskikh-sledzh-khokkeistov.html>. (дата обращения 25.11.2016).

10. Инваспорт. – Режим доступа: [http://aupam.ru/pages/invasport/paralimpiyskie\\_vidih\\_sporta/page\\_11.htm](http://aupam.ru/pages/invasport/paralimpiyskie_vidih_sporta/page_11.htm) (дата обращения 25.11.2016). (дата обращения 25.11.2016).
11. Казакова Т.Е., Махов А.С. Основные проблемы развития паралимпийского бочча в России // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8.
12. Керлинг. – Режим доступа: <http://aupam.ru/pages/invasport> (дата обращения 25.11.2016).
13. Лигай В. Таэквондо – путь к совершенству.– Ташкент : Шарк, 1994. – 199 с.
14. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов. – Режим доступа: <http://www.iwasf.com/iwasf/> (дата обращения 25.11.2016).
15. Международная федерация новуса. – Режим доступа: [http://novussport.org/pravila\\_novus.html](http://novussport.org/pravila_novus.html) (дата обращения: 25.11.2016).
16. Национальная федерация флорбола России. – Режим доступа: <http://www.floorballunion.ru/> (дата обращения 25.11.2016).
17. Ориентирование по тропам: метод. пособие / сост.: А.Е. Туча, С.М. Тарабукина, О.В. Кузьминская. – Сыктывкар, 2013. – 14 с.
18. Официальные правила по баскетболу на колясках Международной федерации баскетбола на колясках. – Режим доступа: [http://aupam.narod.ru/pages/invasport/pravila\\_basketbolu\\_kolyaskakh/oglavlenie.html](http://aupam.narod.ru/pages/invasport/pravila_basketbolu_kolyaskakh/oglavlenie.html) (дата обращения 25.11.2016).
19. Официальные правила стоячего и сидячего волейбола // Паралимпийский комитет России. – Режим доступа: [http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/res\\_center/zdorov/shkola\\_zdorovyа/pravila\\_voleibol\\_sidja.pdf](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/res_center/zdorov/shkola_zdorovyа/pravila_voleibol_sidja.pdf) (дата обращения 25.11.2016).
20. Официальный сайт РФС. – Режим доступа: [http://rfs.ru/rfs/play\\_football/invalides/target/](http://rfs.ru/rfs/play_football/invalides/target/) (дата обращения 25.11.2016).
21. Официальный сайт флорбольной команды "Акулы". – Режим доступа: <http://fbc-sharks.ru/> (дата обращения 25.11.2016).
22. Паралимпийский комитет России. – Режим доступа: <http://paralymp.ru/sport> (дата обращения 25.11.2016).
23. Паралимпийское плавание. – Режим доступа: [http://aupam.ru/pages/invasport/paralimpiyskie\\_vidih\\_sporta/page\\_16.htm](http://aupam.ru/pages/invasport/paralimpiyskie_vidih_sporta/page_16.htm). (дата обращения 25.11.2016).

24. Перспектива: региональная общественная организация людей с инвалидностью. – <https://perspektiva-inva.ru/sport/useful/vw-26/> (дата обращения 25.11.2016).
25. Правила игры в дартс. – Режим доступа: <http://www.80store.ru/bilyateka/pravila-igrы-v-darts/> (дата обращения 25.11.2016).
26. Правила игры в теннис на колясках. – Режим доступа: [http://aupam.ru/pages/invasport/pravila\\_tennis\\_kolyaskakh/oglavlenie.html](http://aupam.ru/pages/invasport/pravila_tennis_kolyaskakh/oglavlenie.html) (дата обращения 25.11.2016).
27. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник / сост. А.В. Царик; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011. – 240 с.
28. Правила шоуадаун // Культурно-спортивный реабилитационный комплекс Всероссийского общества слепых – Режим доступа: <http://www.ksrk.ru/pravila-shoudaun/> (дата обращения 25.11.2016).
29. Российская федерация новуса. – Режим доступа: <http://novus.su/pravila-inventar> (дата обращения: 25.11.2016).
30. Свод правил по медицинской и функциональной классификации в волейболе: руководство по классификации / пер. с англ.: Г.З. Идрисова, А.В. Сухов. – М., 2013. – 29 с.
31. Слепые играют в футбол. – Режим доступа: <http://willby.ru/sport/1768-futbol-dlya-slepyh.html> (дата обращения 25.11.2016).
32. Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – Режим доступа: <http://sok.spb.ru/index.php/novosti/item/738-ix-spartakiada-komand-rajonov-sankt-peterburga-po-volejbolu-i-volejbolu-sidya> (дата обращения 25.11.2016).
33. Спортивная Федерация тхэквондо (МФТ). – СПб. – 2015 – Режим доступа: <http://www.tkdspb.ru/story.php>. (дата обращения 25.11.2016).
34. Теннис на колясках. История и особенности правил игры. – Режим доступа: <http://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/tennis-na-kolyaskakh-istoriya-i-osobennosti-pravil-igrы.html> (дата обращения 25.11.2016).
35. Федерация бочча в Санкт-Петербурге // История бочча. – Режим доступа: <http://boccerussia.ru/> (дата обращения 25.11.2016).
36. Федерация бочча лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Краткая история паралимпийского вида спорта бочча. – Режим доступа: <http://bocciarus.ru/> (дата обращения 25.11.2016).

37. Федерация спортивного ориентирования России. – Режим доступа: <http://www.rufso.ru/> (дата обращения 25.11.2016).
38. Федерация тенниса России. – Режим доступа: [http://w.tennis-russia.ru/wheelchairs\\_new/about](http://w.tennis-russia.ru/wheelchairs_new/about) (дата обращения 25.11.2016).
39. Федерация футбола слепых. – Режим доступа: <http://federalbook.ru/files/SPORT/soderganie/Tom%202/medvedev.pdf> (дата обращения 25.11.2016).
40. Фонд "Наше будущее". – Режим доступа: <http://www.nb-fund.ru/news/shoudaun-nastolnyy-tennis-stanet-dostupney-dlya-slabovidyaschih-detey.html/> (дата обращения 25.11.2016).
41. ФСК – "БасКИ" – Баскетбол на колясках. – Режим доступа: <http://www.fsk-baski.ru/index.php/basketbol-na-kolyaskakh/> (дата обращения 25.11.2016).
42. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.
43. Футбол в слепую. – Режим доступа: <http://doseng.org/foto/44790-futbol-v-slepuyu-30-foto.html> (дата обращения 25.11.2016).
44. Частные методики адаптивной физической культуры / под. ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт – 2003.– 463 с.

*Учебное издание*

---

## ВИДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СПОРТИВНО-МАССОВОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ИНКЛЮЗИВНОЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

---

Научный рецензируемый цитируемый журнал «KANT» (ISSN 2222-243X) – политематическое общероссийское издание на русском языке – принимает к публикации ранее не издававшиеся (в том числе в электронном виде) статьи по различным областям экономической и социально-гуманитарной сфер жизнедеятельности общества, а также рецензии на научные и библиографические издания. Журнал выходит с периодичностью четыре раза в год (март, июнь, сентябрь, декабрь).

**KANT включен в список рецензируемых журналов ВАК России по следующим отраслям науки: 08.00.00 Экономические науки; 13.00.00 Педагогические науки, 09.00.00 Философские науки**

Журнал зарегистрирован РОСКОМНАДЗОРом (Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-46325 от 26 августа 2011 года) и включен в РИНЦ, полнотекстовые материалы статей отправляются в НАУЧНУЮ ЭЛЕКТРОННУЮ БИБЛИОТЕКУ после выхода печатной версии издания и появляются в открытом доступе в режиме эмбарго (через два года). В конце журнала авторам предлагается ознакомиться с условиями публикации и оформления статей.

**С изданием и условиями публикации статей можно познакомиться на сайте [stavrolit.ru](http://stavrolit.ru) или обратившись по электронному адресу: [info@stavrolit.ru](mailto:info@stavrolit.ru)  
Будем рады сотрудничеству!**



*в авторской редакции*

---

Главный редактор **А.Д. Григорьева**  
Дизайн обложки **М.А. Мирошниченко**  
Техническое редактирование и верстка **П.В. Арсентьева**

---

Сдано в набор 28.03.2019. Подписано в печать 04.04.2019. Формат 60 x 84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Гарнитура Calibri. Уч.-изд. л. 10,15. Печ. л. 15,58. Тираж 50 экз. Заказ № 471.  
Издательство «Ставролит», тел.: 8(962) 452-84-02,  
e-mail: [info@stavrolit.ru](mailto:info@stavrolit.ru), сайт: [stavrolit.ru](http://stavrolit.ru)

