

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Сосновка Саратовского района  
Саратовской области»

**ПРОЕКТ**

на тему «Паралимпийские игры - дух в движении»

(физическая культура)

обучающейся 9 класса

Пановой Анастасии Геннадьевны

Руководитель проекта: учитель физической культуры

Шугани Анастасия Юрьевна

## Содержание

### I. Введение

1. Проблема
2. Цель
3. Задачи
4. Гипотеза
5. Методы исследования

### II. Результаты исследования

1. Теоретическая часть
  - 1.1. Название
  - 1.2. История Паралимпийский игр
  - 1.3. Паралимпийские виды спорта
  - 1.4. Паралимпийские талисманы
  - 1.5. Достижения Паралимпийцев Саратовской области
2. Практическая часть

### III. Выводы, рекомендации

### IV. Список используемой литературы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Более 2000 лет назад греческий философ Демокрит сказал:

«Победить себя – это главная и лучшая из всех побед»

Это относится ко всем атлетам, но больше всего – к паралимпийцам

Фил Крейвен, глава Международного паралимпийского комитета. 2008г.

## **I. Введение**

На 119-ой сессии Международного Олимпийского комитета город-курорт Сочи был выбран столицей XI Паралимпийских игр 2014 года. Благодаря этому решению Россия провела первые в своей истории зимние Паралимпийские игры, которые состоялись с 7 марта по 16 марта с участием спортсменов – паралимпийцев более чем из 35 стран мира.

Во всём мире известны имена наших спортсменов – паралимпийцев, которые прославляют нашу страну на мировой арене, ставшие символом духа в движении.

Многие из нас постоянно встречаются с людьми с ограниченными возможностями и стараются их не замечать. Сформировать правильное отношение российского общества к более 13 миллионам россиян к людям с ограниченными возможностями и рассказать об истории, философии и ценностях Паралимпийского движения призвана «Программа повышения осведомленности населения Российской Федерации о Паралимпийских Играх и паралимпийских ценностях», которая запущена Оргкомитетом в 2011 году.

Раньше я смотрела передачи, читала книги о людях с ограниченными возможностями и всегда удивлялась их мужеству. Когда я узнала, что существует не только общественные организации инвалидов, но и проходят соревнования, которые имеют название Паралимпийские игры, эта тема очень заинтересовала меня.

**Проблема:** безразличное отношение к людям с ограниченными возможностями в результате:

- недостаточной информированности учащихся об истории Паралимпийских игр, о достижениях спортсменов – паралимпийцев, о ценностях паралимпийского движения;
- отсутствие культуры общения с людьми с ограниченными возможностями.

**Цель:** узнать о Паралимпийских играх, об отношении учащихся к людям с ограниченными возможностями.

### **Задачи:**

- образовательные: изучение истории Паралимпийских игр; включение школьников в активное освоение паралимпийских ценностей.

- развивающие: умение разъяснять и пропагандировать идеи паралимпизма; умение собирать и обрабатывать информацию по теме, планировать мероприятия для достижения поставленных целей.

- воспитательные: воспитание у учащихся гуманизма, толерантности, чуткости и гостеприимства; формирование культуры общения учащихся с людьми с ограниченными возможностями.

**Гипотеза:** обучающиеся недостаточно информированы об истории Паралимпийских игр, о достижениях спортсменов – паралимпийцев, о ценностях паралимпийского движения.

### **Методы исследования:**

1. Изучение литературы, источников сети Интернет;
2. Анкетирование
3. Практическое исследование

## II. Результаты исследования

### 1. Теоретическая часть

#### 1.1. Название

**Паралимпийские игры** – международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью.

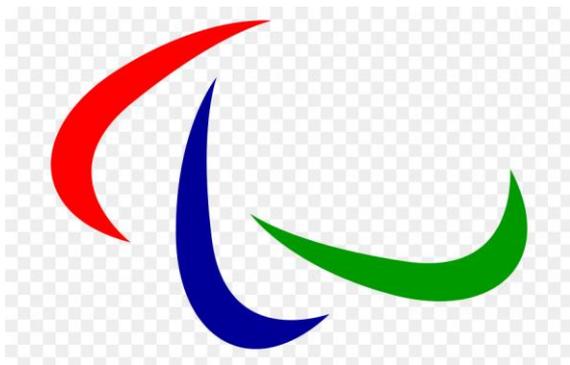
Название первоначально было связано с термином **paraplegia** – **паралич нижних конечностей**, поскольку эти названия проводились среди людей с заболеваниями позвоночника. Однако с началом участия в играх спортсменов с другими заболеваниями оно было переосмыслено как **«рядом, вне (греч. *παρα*) Олимпиады»**. Имеется в виду равноправие паралимпийских соревнований с олимпийскими.

Написание «паралимпийский» употребляется в официальных документах на английском языке – **paralympicgames**.

#### 1.2. История Паралимпийский игр

В 1948 году врач Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя, Людвиг Гуттман, собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй Мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Называемый «отцом спорта для инвалидов», Гуттман был решительным сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов с поражением спинного мозга. Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр, имели название Сток-Мандевилльские игры колясочников -1948 и по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне. Гуттман имел далеко идущую цель – создание Олимпийских игр для спортсменов инвалидов. Британские Сток-Мандевилльские игры проводились ежегодно, а в 1952 году, с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных и насчитывали 130 участников. IX Сток-Мандевилльские игры, которые были открыты не только для ветеранов войны, состоялись в 1960 году в Риме. Они считаются первыми официальными Паралимпийскими играми (нумерация Паралимпийских игр была принята «задним числом» в 1988 году). В Риме соревновались 400 спортсменов на колясках из 23 стран. С этого времени началось бурное развитие паралимпийского движения в мире.

На II Паралимпийских играх, которые проходили в Токио в 1964 году впервые был официально поднят флаг, сыгран гимн и была обнародована официальная эмблема Паралимпийских игр. Графическим символом мирового паралимпийского движения стали красная, синяя и зеленая полусферы, которые символизируют ум, тело, несломленный дух. Три завитка, которые называются «агито», символизирующие девиз паралимпийцев: «Дух в движении». Агито в переводе с латыни – «я двигаюсь».



В 1976 году в Эрншёльдсвике (Швейцария) состоялись первые зимние Паралимпийские игры, в которых впервые приняли участие не только колясочники, но и спортсмены с другими категориями инвалидности. В том же 1976 году летние Паралимпийские игры в Торонто вошли в историю, собрав 1600 участников из 40 стран, в числе которых были слепые и плохослышащие, а также спортсмены с ампутированными конечностями, со спинномозговыми травмами и другими видами физических нарушений.

Соревнования, целью которых изначально было лечение и реабилитация инвалидов, стали спортивным событием высшего уровня, в связи с чем возникла необходимость создания управляющего органа. В 1982 году был создан Координационный совет международных спортивных организаций для инвалидов – ИСС. В 1989 был создан Международный паралимпийский комитет – International Paralympic Committee (IPC) и координационный совет полностью передал ему свои полномочия с 1993 года.

Другим поворотным событием в паралимпийском движении стали летние Паралимпийские игры 1988, для проведения которых использовались те же объекты, на которых проходили олимпийские соревнования. Зимние Паралимпийские игры 1992 года проходили в том же городе, и впервые (для зимних игр) на тех же аренах, что и олимпийские соревнования. В 2001 году Международный олимпийский комитет и Международный паралимпийский комитет подписали соглашение, по которому, начиная с 2008 года, Паралимпийские игры должны проходить в тот же год и

использовать те же объекты, что и Олимпийские игры. При этом Паралимпийские игры организуются тем же оргкомитетом, что и Олимпийские, и финансируются из тех же источников.

### **1.3. Паралимпийские виды спорта**

В результате развития паралимпийского движения, с каждым следующими играми стало возрастать число участников, расширяться география стран и увеличиваться количество видов спорта.

В программу современных Паралимпийских игр входят 21 летних и 6 зимних видов спорта.

#### **Летние виды спорта:**

- 1. Стрельба из лука** - индивидуальные и командные соревнования, как в инвалидной коляске, так и стоя. Спортсмены стреляют с расстояния в мишень, в которой отмечено 10 очковых зон.
- 2. Легкая атлетика** - принимают участие спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения и 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 в тройном прыжке.
- 3. Бочча** - спортивная игра на точность, близкая к боулингу. Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание.
- 4. Велоспорт трековый** - Спортсмены с нарушениями зрения соревнуются на тандемах (велосипеды для двоих). Первым сидит здоровый спортсмен, который управляет велосипедом, а второй — спортсмен-паралимпиец. Спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата используют как двухколесные, так и трехколесные велосипеды. Трехколесные велосипеды предназначены для спортсменов с ДЦП, так как удержать равновесие на классическом велосипеде они просто не в состоянии. Благодаря современным инновациям и технологиям велоспортом в наше время могут заниматься и спортсмены-ампутанты нижних

конечностей. Для ампутантов и парализованных изобрели «Handcycle» («ручной велосипед»). Спортсмены, находясь в положении полулежа, крутят педали руками, демонстрируя при этом довольно высокие результаты.

5. **Конный спорт - Выездка** – наездник и лошадь с изяществом и гармонией демонстрируют серию движений на маркированной арене. **Кюр** – это индивидуально подготовленный хореографический спектакль под музыку, включающий предписанные правилами движения.
6. **Футбол 5x5** - версия мини-футбола, в который играют плоховидящие и слепые спортсмены. Команда состоит из четырех плоховидящих полевых игроков, зрячего вратаря, и пяти запасных. Полевые игроки обязаны надевать маски на глаза и не трогать их в течение всей игры, за исключением перерыва. Команда имеет право пользоваться гидом, который обычно находится за воротами соперника и голосом указывает нападающему своей команды место нахождения ворот. Мяч диаметром 20 см издает звук во время движения. Вратарю разрешается давать команды своим игрокам, когда игра проходит в районе его ворот. Только вратарю разрешается брать мяч в руки.
7. **Голбол** - спортивная игра, в которой команда из трёх человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника.
8. **Дзюдо** - является адаптацией японского боевого искусства дзюдо для слепых и слабовидящих спортсменов. 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.
9. **Парабадминтон** - вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. Основой правил игры в парабадминтон служат правила игры в бадминтон, отличием является ограничение в использовании игровой части бадминтонного корта.
10. **Параканое** - гребля на байдарках и каноэ для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Соревнования проводятся в одиночных заездах среди мужчин и женщин на дистанции 200 метров в индивидуальных зачетах.
11. **Паратриатлон** – 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/тандем/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.

**12. Пауэрлифтинг** – в ходе соревнований атлет занимает место на скамье для жима лежа, при необходимости судьи его фиксируют одним или двумя привязными ремнями. Задача спортсмена взять штангу на выпрямленные руки, далее опустить на грудь, а затем выжать с обязательной фиксацией в локтевом суставе. Спортсмену дается 3 попытки, побеждает спортсмен, который поднимет наибольший вес, но если спортсмен желает сделать еще попытку в целях достижения рекорда, ему дают возможность сделать четвертую попытку, но в зачет соревнований она не входит.

**13. Гребля** - в соревнованиях принимают участие мужчины и женщины.

Классификация включает в себя четыре класса лодок: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x. Классы LTA4+ и TA2x – это смешанные лодки (мужчины и женщины). Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов.

**14. Стрельба** - попасть в "яблочко" мишени, состоящей из 10 концентрических окружностей. 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, 50м.

**15. Плавание** - для паралимпийского плавания стандартные бассейны

Международной федерации длиной 50 м. Большинство правил для плавания такие же, как и для здоровых пловцов. Значительные различия есть в исходном положении пловцов. Участники-инвалиды могут стартовать, как стоя на платформе, так и сидя на платформе, или прямо в воде. В соревнованиях для слепых и слабовидящих есть специальные люди, которые стоят в конце бассейна и используют специальный шест, чтобы пловец, коснувшись его, смог повернуть обратно или финишировать. Спортсмены в этих соревнованиях обязаны носить защитные затемнённые очки, чтобы и слабовидящих пловцы были на одном уровне с теми, кто полностью слеп.

**16. Настольный теннис** - участие принимают спортсмены-инвалиды всех категорий, за исключением плоховидящих, в двух категориях - стоячие и сидячие. Мужчины и женщины соревнуются индивидуально, в паре и в команде.

В программу Паралимпийских игр входят два вида соревнований - индивидуальные и командные. Игра состоит из пяти партий, каждая играется до 11 очков, победителем становится спортсмен или пара спортсменов, выигравшая три из пяти партий.

- 17. Волейбол** - в волейбол сидя играют две команды по шесть человек, в соответствии с правилами олимпийского волейбола, с некоторыми изменениями. Во время удара или попытки удара по мячу какая-либо часть тела спортсмена от ягодиц до плеч должна находиться в контакте с площадкой. Каждой команде разрешается сделать не более трех касаний мяча до того, как мяч перейдет через сетку на половину команды соперников.
- 18. Баскетбол на колясках** - правила игры в баскетбол на колясках аналогичны правилам обычного баскетбола. Используется площадка того же размера, корзина находится на той же высоте. Мяч можно передавать, бросать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения изложенных правил. Игрок должен передать мяч или ударить им об пол после каждых двух толчков колес. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину противоборствующей команды.
- 19. Фехтование на колясках** - Спортсмены фехтуют на электрооборудовании, сидя в закрепленных колясках, на дистанции вытянутой руки с оружием (рапирой, саблей, шпагой). Все остальные правила судейства не отличаются от обычного фехтования. 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. Мужчины фехтуют на шпагах, саблях и рапирах, женщины — на шпагах и рапирах.
- 20. Регби на колясках** - для людей с тяжелыми нарушениями двигательных функций. Этот вид спорта 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. Команды комплектуются как из мужчин, так и женщин. Состав команды – до 12 человек, одновременно на площадке могут находиться только 4 человека.
- 21. Теннис на колясках** – в игре используются стандартные площадка и инвентарь, основные отличия в правилах заключаются в том, что спортсменам разрешено передвигаться при помощи инвалидных колясок, а удар по мячу

можно наносить не только после первого, но и после второго отскока мяча о поверхность, при этом второй отскок может быть за пределами корта.

### **Зимние виды спорта:**

- 1. Горнолыжный спорт** - долгое время горные лыжи были доступны только двум категориям – спортсменам с нарушением опорно-двигательного аппарата (стоя) и с нарушением зрения. С конца 1970-х годов, когда была изобретена монолыжа, возможность заниматься горными лыжами получили спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата (сидя). Монолыжи оснащены специальными палками с укороченными лыжами на конце, которые используются для управления и поддержания баланса.
- 2. Следж-хоккей** - это скоростная, требующая большого физического напряжения, игра для мужчин с нарушенной двигательной функцией нижней части тела. Игра проводится по правилам Международной Федерации по Хоккею с шайбой с некоторыми изменениями. Вместо коньков хоккеисты катаются на санях с полозьями. В снаряжение входят две клюшки, у которых на одном конце находится металлическая насадка с зубьями для отталкивания ото льда и маневрирования, а другая часть клюшки изогнута, как у обычной хоккейной клюшки, и используется для удара по шайбе.
- 3. Биатлон** - незрячие и слабовидящие спортсмены при стрельбе используют ружья, оснащённые электронно-акустическими очками. Чем ближе прицел к центру цели, тем громче сигнал. Для людей с ослабленным зрением используются мишени диаметром 30 мм, для людей с другими видами инвалидности — 20 мм. Спортсмены с соответствующими физическими ограниченными возможностями используют «сани» — специально сконструированное кресло, которое крепится к паре лыж. Такие лыжи короче обычных и присоединяются к креслу с помощью обычных креплений, используемых также и в лыжных гонках. Спортсмены с ампутацией могут пользоваться чьей-либо поддержкой во время стрельбы.
- 4. Лыжные гонки** – в лыжных гонках принимают участие мужчины и женщины с разными типами инвалидности.
- 5. Керлинг на колясках** - 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.

- 6. Пара-сноуборд** - одиночный сноубординг называется слинг-шот. В одиночных соревнованиях гонщику дается три попытки, для оценки выбирается наилучшее время. Другим видом является сноубордкросс, который представляет собой комбинацию гонок и элементов фри-стайла.

Разработаны спортивные пиктограммы командой во главе с известным японским дизайнером Масааки Хиромурой.

"Для меня большая честь участвовать в разработке спортивных пиктограмм Паралимпийских игр Токио-2020. Я пытался выразить динамическую красоту спортсменов через эти пиктограммы, уважая наследие, завещанное пионерами японской индустрии дизайна в своих проектах для Олимпийских игр 1964 года в Токио. Проекты 2020 года заняли у нас почти два года, они воплощают вдумчивый вклад многих вовлеченных людей и я надеюсь, что они вдохновят всех и помогут создать особые ощущения, характерные для различных видов спорта на Паралимпийских играх Токио-2020".

Пиктограммы были созданы с целью помочь людям преодолеть языковые барьеры с помощью узнаваемых изображений, соответствующих определенным видам спорта. Пиктограммы будут основным идентификатором спортивной программы Паралимпийских игр.

Они будут использоваться во многих местах и форматах, в том числе на соревнованиях, мероприятиях, на городских украшениях и лицензионной продукции. Они помогут сохранить визуальные впечатления от Паралимпийских игр Токио-2020 в памяти людей как во время, так и после Игр. Следуя той же творческой концепции и дизайну пиктограмм олимпийского спорта, характеристики отдельных паралимпийских видов спорта были учтены путем точного отражения их правил, позы спортсменов и оборудования, которое они используют. (Приложение 3).

У Паралимпийских игр есть свои ценности, которые лучше всего описывают характер Паралимпийских игр. Они имеют большое значение для всех спортсменов. Паралимпийских ценностей четыре:

**Смелость** – нужна, чтобы сделать первый шаг, чтобы начать заниматься спортом, людям с инвалидностью тоже нужна смелость. Она помогает преодолевать препятствия и побеждать.

**Решимость** – иногда очень сложно посвятить всего себя даже очень любимому делу. Решимость помогает спортсменам изо дня в день ходить на тренировки, терпеть боль и продолжать заниматься несмотря ни на что.

**Вдохновение** – Часто, чтобы сделать что-то требуется особое настроение, его называют вдохновением, оно помогает паралимпийским спортсменам одерживать победы.

**Равенство** – одна из основных паралимпийских ценностей, потому что паралимпийский спорт призван стирать границы и барьеры между людьми.

#### **1.4. Паралимпийские талисманы**

Часть паралимпийской символики, обязательный атрибут игр, начиная с Летней паралимпиады 1980 года в Арнеме, Нидерланды. Как правило в этой роли выступает антропоморфное животное или человеческая фигура, представляющие культурное наследие страны, где проходит Олимпиада. В последнее время, паралимпийскому талисману уделяется больше внимания, чем созданию паралимпийским флагам и эмблемам (Приложение 4).

##### **Талисманы летних Паралимпийских игр**

**Две белки (Арнем 1980)** На VI Паралимпийских играх, проходивших в Нидерландах впервые появился талисман. Им стали две белки.

**Комдури (Сеул 1988)** Талисманами Паралимпиады в Сеуле стали два чёрных гималайских медведя.

**Петра (Барселона 1992)** - стилизованная девочка без рук, несущая флаг с символом Паралимпиады.

**Блейз (Атланта 1996)** талисманом летней паралимпиады в Атланте (штат Джорджия, США) стал феникс **Блейз**, мифологическая птица, которая поднимается из пепла, чтобы испытать обновлённую жизнь. Феникс традиционно символизирует силу, видение, вдохновение и выживание.

**Лиззи (Сидней 2000)** - плащеносная ящерица, «Воротник» большая воротникообразная кожная складка, расположенная вокруг головы и прилегающая к телу Лиззи повторяет очертаниями карту Австралии.

**Протос (Афины 2004)** - морской конёк **Протос** символизирует 4 уникальных значения для паралимпийских игр: вдохновение, силу, стремление и торжество, а греческое слово протос означает первый в чем-либо, отличный.

**Фу Ниу Леле (Пекин 2008)** - талисман Паралимпийских игр 2008 в Пекине - корова **Фу Ниу Леле** символизирующая постоянство духа, равенство и интеграцию.

**Мандевиль (Лондон 2012)** представляет собой анимированную капли стали.

**Том (Рио-де-Жанейро 2016)** - собирательный образ бразильской флоры — **Том**, растение с комбинированными элементами дерева и цветка.

**Сомэйти (Токио 2020)** - производное от сорта сакуры

#### **Талисманы зимних Паралимпийских игр**

**Элпи (Альбервиль 1992)** - гора изображена на моно-лыже, олицетворяет одну из вершин в Тине

**Сондре (Лиллехаммер 1994)** - тролль, изображён с ампутированной ногой.

**Параббит (Нагано 1998)** - крольчиха с разноцветными ушами, что в сумме с синей пижамой снова даёт цветовую гамму символа Паралимпийских игр: зелёный-синий-красный.

**Отто (Солт-Лейк-Сити 2002)** - выдра, часто встречалась в мифологии индейцев, а затем они были практически истреблены из-за загрязнения воды и браконьерства.

**Астер (Турин 2006)** - снежинка, которая должна была передавать идеалы паралимпийских-спортсменов: страсть и мужество. Как правило, она была отмечена зелёным цветом.

**Суми (Ванкувер 2010)** - воплощает в себе образы косатки, медведя и громовой птицы североамериканских индейцев.

**Лучик и Снежинка (Сочи 2014)** - придумали москвичка Наталия Балашова и Анна Жилинская из Санкт-Петербурга

**Бандаби (Пхёнчхан 2018)** - чёрный гималайский медвежонок, символизирует сильную волю и мужество.

### **1.5. Достижения Паралимпийцев Саратовской области**

**Наталья Попова** - заслуженный Мастер спорта по плаванию. Многократная победительница чемпионатов России и международных соревнований. Бронзовая призерка XI Паралимпийских играх (г. Сидней, Австралия), участница XII Паралимпийских играх (г. Афины, Греция).

**Юлия Овсянникова** - в 2004 году - бронзовый призер XII Паралимпийских игр. В 2005 году - чемпионка мира среди спортсменов с ДЦП. В 2006 году - чемпионка мира среди спортсменов с ПОДА. В 2007 году - чемпионка Европы в личном зачете и командном первенстве. На XIII Паралимпийских играх в г. Пекине (Китай) завоевала серебряную медаль по настольному теннису.

**Наталья Мартяшева** - поступила в детско-юношескую спортивно-адаптивную школу «Реабилитация и Физкультура» с диагнозом врожденный тотальный кифосколиоз, в группу настольного тенниса к тренеру-преподавателю Кирпичникову Николаю Николаевичу. В 2006 году - призер международных рейтинговых турниров среди спортсменов с ПОДА. В 2007 году - чемпионка Европы в командном первенстве и серебряный призер в личном зачете. В 2008 году - чемпионка России, серебряный призер международного рейтингового турнира. На XIII Паралимпийских играх в г. Пекине (Китай) завоевала золотую медаль по настольному теннису.

**Маргарита Коптилова**, 1991 г.р., мастер спорта по легкой атлетике, с 2004 года принимает участие в чемпионатах и первенствах России. В 2004 году на первенстве России в Саратове Маргарита выполняет норматив мастера спорта России. В 2005 на чемпионате России в Омске становится чемпионкой России в беге на 60 и 200 м и входит в основной состав сборной команды России по легкой атлетике среди инвалидов с ПОДА. В 2006 году, дебютировав на чемпионате мира в г. Ассен (Голландия), завоевала две бронзовые медали в беге на 100 и 200 м. В 2007 году становится победительницей международных соревнований в Нидерландах и рекордсменкой мира в беге на дистанции 200 м. На XIII Паралимпийских играх в Пекине (Китай) Маргарита Коптилова завоевала две бронзовые медали на дистанции 100 и 200 м.

**Анастасия Пантелеева**, 1985 г.р., мастер спорта международного класса по пулевой стрельбе. В 2001 году - чемпионка Европы в командном зачете (Дания). В 2003 году - бронзовый призер открытого чемпионата Швейцарии. В 2004 году - финалистка XII Паралимпийских игр в г.Афины (Греция) - 4 место. В 2005 году - чемпионка Европы в командном зачете (Германия). В 2006 году - чемпионка мира в командном зачете (Швейцария). В 2007 - 2008 гг. - призер международных соревнований. Многократная чемпионка России. Пантелеева Анастасия входила в состав сборной команды России для участия в XIII Паралимпийских играх в г. Пекине (Китай).

**Тимченко Максим** родился 26 июля 1980 года в Саратове. Кандидат в мастера спорта по волейболу сидя, член Сборной команды России на XIII Паралимпийских играх г.Пекин (Китай), президентский стипендиат в составе сборной команды России занял III место.

**Трушниковая Евгения Александровна** - спортсменка с врожденными проблемами опорно- двигательного аппарата. Чемпион XII Паралимпийских игр 2004 год в г. Афины (Греция) на дистанции бег 200 метров в классе Т-37. Участница XIII летних Паралимпийских игр в г. Пекин (Китай). Член сборной команды России по легкой атлетике среди лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата для участия в XIV летних Паралимпийских играх 2012 года в г. Лондон (Великобритания).

**Сергей Малышев** - заслуженный мастер спорта России по пулевой стрельбе. Был участником X Паралимпийских игр 1996 года в г. Атланте (США). В 2008 году стал серебряным призером XIII летних Паралимпийских играх 2008 года в г. Пекине (Китай). Член сборной команды России по пулевой стрельбе среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в XIV летних Паралимпийских играх 2012 года в г. Лондон (Великобритания).

**Анжелика Косачева** - бронзовый призер Паралимпиады в Лондоне 2012. В 2001 году – чемпионка Европы в г. Варшава (Польша). 2002 – 2011 – чемпионка России. В 2007, 2011 г. г. - чемпионка Европы. Вошла в состав сборной команды России по настольному теннису для участия в XIV Паралимпийских играх 2012 г. в г.Лондоне.

**Денис Евгеньевич Тарасов** (род. 31 июля 1993 года, Энгельс, Саратовская область, Россия) — российский пловец — паралимпиец. Чемпион и многократный призёр летних Паралимпийских игр, многократный чемпион мира и Европы, заслуженный мастер спорта России по плаванию среди спортсменов с

поражением опорно-двигательного аппарата. С 2011 года — член Паралимпийской сборной России по плаванию. На Паралимпиаде 2012 в Лондоне выиграл звание чемпиона Паралимпийских игр, 3 серебра и одну бронзу, а также установил мировой рекорд на дистанции 50 метров вольным стилем. За это был удостоен звания заслуженный мастер спорта России и ордена Дружбы.

**Ночевной Сергей Сергеевич** - 2000 году переходит в группу пулевой стрельбы тренера-преподавателя Геннадия Владимировича Егорова. С 2001 года Сергей принимает участие в Чемпионатах и Первенствах России по пулевой стрельбе, становясь призером соревнований. В апреле 2001 года награжден почетным знаком «Надежда Губернии». В 2002 году, завоевав звание чемпиона России, выполнил норматив «мастер спорта России». С 2003 года Сергей постоянный член сборной команды России, победитель и призер международных соревнований. В 2005, 2007, 2009 г.г. - бронзовый призер Чемпионата Европы; В 2007 году Сергею присвоено звание «мастер спорта международного класса». В 2008 году – финалист XIII Паралимпийских игр в г. Пекине (Китай).

## 2. Практическая часть

Мною была разработана анкета с целью выявления уровня знаний о Паралимпийских играх и отношение моих сверстников к людям с ограниченными возможностями.

### (Приложение № 1)

Анкета состоит из двух частей: «Уровень знания истории Паралимпийских игр» и «Отношение учащихся к людям с ограниченными возможностями». Каждый вопрос имеет только один правильный вариант.

Опрос был проведен среди 7-11 классов (20 учащихся нашей школы). После обработки анкет, я получила следующие результаты:

Номер вопроса	Количество правильных ответов	% правильных ответов
Часть 1. «Уровень знания истории Паралимпийских игр»		
1.	8	40
2.	10	50
3.	7	35
4.	6	30
5.	14	70

6.	7	35
Часть 2. «Отношение к людям с ограниченными возможностями»		
Номер вопроса	Количество детей, ответивших «Да»	% ответивших «Да»
1.	8	40
2.	16	80
3.	3	15
4.	19	95
5.	20	100

На основе данной таблицы были построены две диаграммы «Уровень знания истории Паралимпийских игр» и «Отношение к людям с ограниченными возможностями». **(Приложение №2)**

На основе полученных результатов можно сделать вывод: отношение к людям с ограниченными возможностями во многом зависит от уровня знаний о паралимпийском движении и от уровня культуры общения с людьми с ограниченными возможностями.

### **III. Выводы, рекомендации**

Я хочу предложить ряд просветительных и воспитательных мероприятий, которые помогут учащимся быть более информированными по вопросам Паралимпийских игр, выработают у учащихся коммуникативные навыки и культуру общения, а значит и толерантность:

1. Изучение истории Паралимпийских игр, ценностей и героев-паралимпийцев России;
2. Создание информационных листовок и буклетов о Паралимпийских играх и паралимпийцах для распространения в школе;
3. Дискуссии и обсуждения по данной теме на уроках и классных часах.

Если эти мероприятия будут проводиться в каждой школе, в каждом детском саду нашей огромной Родины, то через несколько лет у нас, на тот момент уже взрослых людей, будет совершенно другое отношение к людям с ограниченными возможностями. Они должны стать нашими друзьями, знакомыми, такими же членами общества, как и мы, с возможностью выходить из дома, веселиться, заниматься спортом, ходить по магазинам и на различные мероприятия, участвовать в общественной жизни и работать.

#### **IV. Список используемой литературы**

1. Анохина Т.А., Кузнецов Д.В. Проблемы развития паралимпийского движения // Актуальные проблемы физической культуры: Материалы конференции.- Ростов-на-Дону, 1995. – С.113-115.
2. Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы// Спорт для всех (Журнал).- 1999.-№ 1-2.-С.26-28.
3. Пристуга Е., Пристуга Т., Болях Е. Закономерности развития паралимпийского спорта.//Спортивная наука ,2006.
4. Осипов К. Сильные духом. Звезды паралимпийской сборной России. Издательство «Амфора», Москва, 2010.

#### **Информационные ресурсы**

1. РИА. Новости. Паралимпийские игры. История и виды спорта. Справка. 10/03/2006.Паралимпийские виды спорта.
2. Министерство молодежного спорта в Саратове:  
<http://www.minmolodsport.saratov.gov.ru>
3. Википедия: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские](http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийские_виды_спорта) виды спорта
4. Паралимпийский комитет России <http://www.paralymp.ru>

**Анкета**

*(Каждый вопрос имеет только один правильный ответ)*

**Часть 1. «Паралимпийские игры»**

**1. Какие из представленных видов спорта не относятся к Паралимпийским?**

- А) волейбол;
- Б) фигурное катание;
- В) горные лыжи.

**2. В каком году проходили XIV Паралимпийские игры в Лондоне?**

- А) 2012 году;
- Б) 2016 году;
- В) 2013 году.

**3. Основатель Паралимпийских игр:**

- А) Людвиг Гуттман
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен.

**4. Где и когда состоялись первые Паралимпийские игры?**

- А) в Риме в 1960 году;
- Б) в Эйлсбери в 1948 году;
- В) в Токио в 1964 году.

**5. Выберите паралимпийские ценности:**

- А) совершенство, уважение, равенство, стремление;
- Б) дружба, мужество, воодушевление, совершенство;
- В) мужество, равенство, целеустремленность, воодушевление.

**6. Самый титулованный российский спортсмен на Паралимпийских играх в Ванкувере?**

- А) Ирек Зарипов;
- Б) Алена Горбунова;
- В) Владимир Кононов

**Анкета**

*(Каждый вопрос имеет только один правильный ответ)*

**Часть 2. «Отношение к людям с ограниченными возможностями»**

**1. Есть ли у тебя среди знакомых люди с ограниченными возможностями?**

- А) Да
- Б) Нет

**2. Стал бы ты дружить с ребенком с ограниченными возможностями?**

- А) Да
- Б) Нет

**3. Если у тебя был бы друг, ребенок с ограниченными возможностями, стеснялся бы ты появляться с ним на людях?**

- А) Да
- Б) Нет

**4. Нужно ли помогать людям с ограниченными возможностями?**

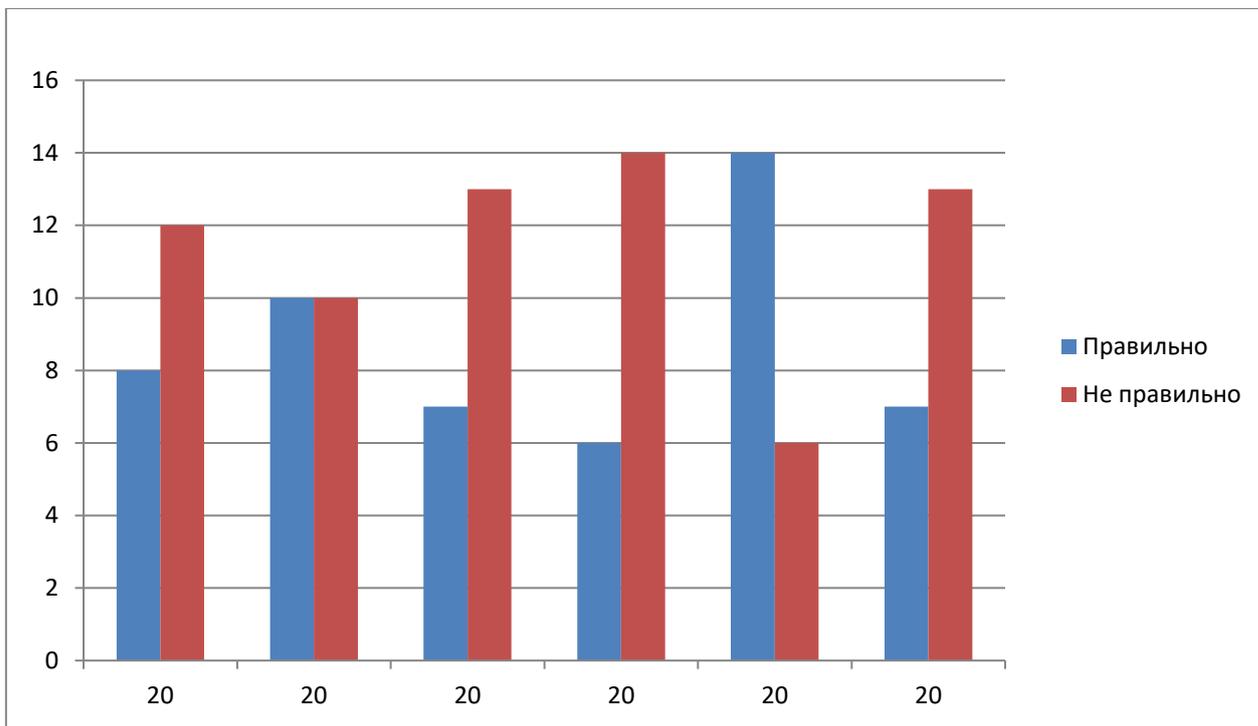
- А) Да
- Б) Нет

**5. Как ты думаешь паралимпийцы – это мужественные люди, которые достойны уважения?**

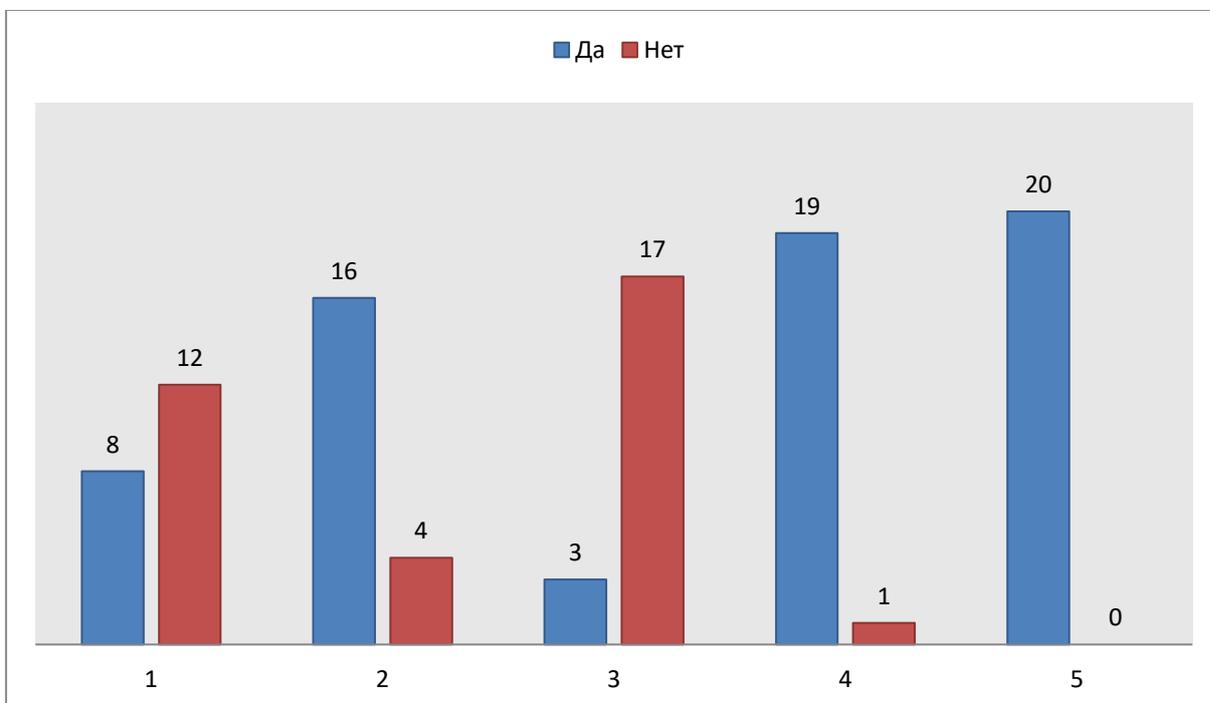
- А) Да
- Б) Нет

***Большое спасибо, что ответили на наши вопросы!***

**Уровень знания истории Паралимпийских игр**



**Отношение учащихся к людям с ограниченными возможностями**



Паралимпийские пиктограммы для игр в Токио – 2020



1



Alpine Skiing  
Горные лыжи

2



Biathlon  
Биатлон

3



Cross-Country Skiing  
Лыжные гонки

4



Ice Sledge Hockey  
Следж-хоккей  
на льду

5



Para-Snowboard  
Пара-сноуборд

6



Wheelchair Curling  
Кёрлинг на колясках

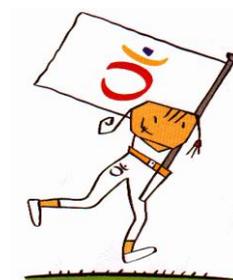
### Талисманы Паралимпийских игр



Две белки (Арнем 1980)



Комдури (Сеул 1988)



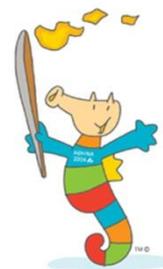
Петра (Барселона 1992)



Блейз (Атланта 1996)



Лиззи (Сидней 2000)



Протос (Афины 2004)



Фу Ниу Леле (Пекин 2008)