



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ  
СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С  
БЕЗГРАНИЧНЫМИ  
СПОСОБНОСТЯМИ

Экстремальные виды двигательной активности – виды адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях опасных для здоровья и даже для жизни.

Среди таких видов спорта, которые доступны инвалидам уже традиционно выделяют:

- Футбол;
- Легкую атлетику;
- Баскетбол;
- Волейбол;
- Лыжи;
- Классическую и вольную борьбу и другое.

# Горнолыжный спорт



- Начал развиваться после окончания второй Мировой войны. В 1948 году в Австрии были предложены первые курсы для обучения технике катания на горных лыжах для инвалидов войны.
- 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).

# Шоссейный велоспорт



- Данный вид спорта является одним из новейших в истории паралимпизма.
- В начале восьмидесятых, впервые состоялись соревнования, в которых приняли участие спортсмены с нарушением зрения. Однако уже в 1984 году на международных играх инвалидов состязались также парализованные спортсмены и ампутанты.
- Соревнования велосипедистов могут быть как индивидуальными, так и групповыми.
- Атлеты с нарушением умственной деятельности состязаются, используя стандартные гоночные велосипеды и, в некоторых классах, трехколесные велосипеды.
- Атлеты с нарушением зрения, соревнуются на тандемных велосипедах в паре с видящим товарищем по команде. Также они участвуют в гонках на трассе.
- Ампутанты и велосипедисты с нарушением моторной деятельности соревнуются в индивидуальных состязаниях на специально подготовленных велосипедах.

# Футбол по 5 человек

- Игра для атлетов с ухудшенным зрением, с возможностью одного зрячего игрока как вратаря.
- В команде 5 игроков, и каждая игра длится 50 минут. Правила как и в обычном футболе с определенными модификациями: шар шумит, когда он перемещается, вратари могут быть зрячими и выступать как гиды в течении игры, остальная часть команды использует повязки на глазах, размеры игрового поля являются меньшими.





# Футбол по 7 человек



- В соревнованиях принимают участие спортсмены, имеющие спортивный класс от C5 до C8, соответствующий их уровню способностей.
- C5: спортсмены, испытывающие трудности при ходьбе и беге, но способные без проблем стоять и бить по мячу.
- C6: спортсмены, имеющие недостаточный контроль и координацию верхних конечностей, особенно во время бега.
- C7: спортсмены с гемиплегией.
- C8: спортсмены с небольшими физическими отклонениями, удовлетворяющие критерию минимально допустимой инвалидности для этого вида спорта.
- В каждой команде на поле в любой момент времени должен присутствовать хотя бы один игрок класса C5 или C6. если это невозможно, то команда выставляет пять полевых игроков. В то же время, на поле не должно быть более 2 игроков класса C8.
- Во время игры нельзя пользоваться костылями и другими устройствами.

# Волейбол сидя



- Разновидность волейбола для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата.
- Играют две команды из 6 человек на площадке размером 10х6м, разделенной сеткой высотой 1,15м для мужчин и 1,05м для женщин, мячом диаметром 65-67см и массой 260-280г. Линии атаки проводятся в 2м от центральной линии.
- Позиции игроков на площадке контролируются по позициям их ягодиц. Во время игровых действий игроки могут контактировать с площадкой любой частью тела от ягодиц до плеч и не имеют права вставать, поднимать тело или делать шаги.

# Баскетбол колясочников

- Баскетбол колясочников имеет много общего с традиционным баскетболом, его характеризует собственный уникальный стиль игры: защита и нападение должны проводиться в соответствии с принципами поддержки и взаимопомощи.
- Уникальные правила дриблинга, позволяющие организовать движение колясок по полю придают атаке особый неповторимый стиль. Так в ней может участвовать сразу двое нападающих и трое защитников, что придает ей большую скорость.
- В отличие от традиционной игры, где основной стиль игры: «спиной к корзине», при игре в баскетбол колясочников, нападающие играют «лицом к корзине», постоянно продвигаясь вперед.





# Тяжелая атлетика (пауэрлифтинг)

- Силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.
- Отправной точкой развития данного паралимпийского вида спорта считается проведение в 1992г. Сегодня тяжелоатлетическая программа включает участие всех групп инвалидов, которые соревнуются в 10 весовых категориях, как мужских, так и женских.
- Впервые женщины приняли участие в этих соревнованиях в 2000г. на Паралимпийских играх в Сиднее.



# Голбо

## д



- Спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника.
- В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум по три запасных игрока.
- Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенной на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота.
- Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.