**2 слайд Определение и цель**

Адаптивный спорт – компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации.  
   
Главная цель АС – максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями состояний здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие – социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения

**3 слайд Актуальность**

Расскажем об актуальности нашей лекции, Адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции. Например, в системе дополнительного образования ребенку с отклонениями в развитии предоставляется возможность выбора, исходя из своих задатков и склонностей, вида адаптивного спорта, занятие которым возможно только при наличии желания занимающегося. Все это раскрепощает детей, позволяет отвлечься от своих проблем, с головой погрузиться в творческую деятельность, постоянно взаимодействуя и контактируя со здоровыми сверстниками, тренерами, зрителями, работниками учреждений дополнительного образования, спортивных клубов инвалидов и другими людьми. Поэтому интегративная функция в адаптивном спорте столь заметна и важна

**4 слайд История развития адаптивного спорта**

Адаптивный спорт начал развиваться еще почти 100 лет назад. В XVII-XIX веках было известно, что одним из важнейших факторов реабилитации лиц с ОВЗ является двигательная активность.

Традиционное развитие различных видов спорта среди лиц с ОВЗ, связано с именем английского нейрохирурга Людвига Гуттмана. Во время Второй Мировой Войны, на базе Сток-Мондевильского Госпиталя в городе Эйлсбери благодаря ему, были проведены соревнования среди лиц с ОВЗ. Он первым на практике доказал, что спорт для таких людей не только создаёт условия для успешной жизнедеятельности, но и восстанавливает психическое равновесие. Таким образом, Адаптивный спорт позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию для спортсменов, которая в дальнейшем способствовала активному развитию Адаптивного спорта. В 1960 году была создана Международная рабочая группа, изучающая проблемы развития Адаптивного спорта. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования среди лиц с ОВЗ, которые фактически можно считать первыми Паралимпийскими Играми. В 1964 году была создана Международная организация среди инвалидов, куда добавились еще 16 стран. В тот же год в Токио во время состязаний по 7 видам спорта, была одновременно обнародована официальная эмблема Международного Паралимпийского Движения. С 1976 года в состязаниях стали принимать участия спортсмены других групп повреждений, которые ранее не участвовали. С каждыми следующими играми число участников возрастало, расширялась география стран, и увеличивалось количество новых видов спорта.

С 1982 годом связано появление особого органа, который способствовал расширению Паралимпийских Игр, а через 10 лет, в 1992 году его официальное название носит МПК (Международный Паралимпийский Комитет).

**5 слайд**

**Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Бочча-Матч длится 6 эндов. Энд начинается со вбрасывания Джека (Джэк — Белый мяч-мишень), затем команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку.

**6 слайд**

Так же такие виды спорта

* Пулевая стрельба
* Армреслинг
* Керлинг на колясках
* Шахматы
* Шашки
* Пауэрлифтинг
* Легкая атлетика
* Бадминтон
* Бочча
* Тхэквондо ВТФ ПОДА
* Плавание
* Дартс
* Лыжные гонки

**7 слайд**

**Спорт глухих**

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских игр 1960 года в Риме. Так же, как и на Олимпийских играх, участники соревнуются в дисциплинах свободный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание.

**8 слайд**

Так же такие виды спорта

* Греко-римская борьба
* Волейбол
* Лыжные гонки
* Легкая атлетика
* Тхэквондо
* Карате
* Керлинг
* Плавание
* Боулинг
* Настольный тенис

**9 слайд**

**спорт слепых**

Паралимпийские легкоатлетические дисциплины объединяют в себе для ходячих атлетов — бег на дистанции от 100 метров до марафона, эстафетный бег, прыжки в длину, высоту, тройной прыжок, метание копья, диска, толкание ядра. У атлетов, выполняющих соревновательные упражнения в положении сидя– бег на колясках на дистанции от 100 метров до марафона, эстафетный бег, толкание ядра, метание копья, диска.

**10 слайд**

Так же такие виды спорта

* Шахматы
* Лыжные гонки, биатлон
* Шашки
* Пауэрлифтинг
* Самбо,дзюдо
* Легкая атлетика
* Велоспорт
* Плавание

**11 слайд**

**Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

Лыжный спорт, один из древнейших видов спорта Северной Европы, появился в паралимпийской программе в 1976 г. на Зимних Играх в Швеции. Мужчины и женщины использовали классический стиль бега на всех дистанциях, с тех пор соревнования подразделяются на две отдельные гонки: классическая и коньковый стиль.

**12 слайд**

Так же такие виды спорта

* Футбол
* Лыжные гонки
* Легкая атлетика
* Настольный теннис

**13 слайд**

**Расположение центров в Красноярске**

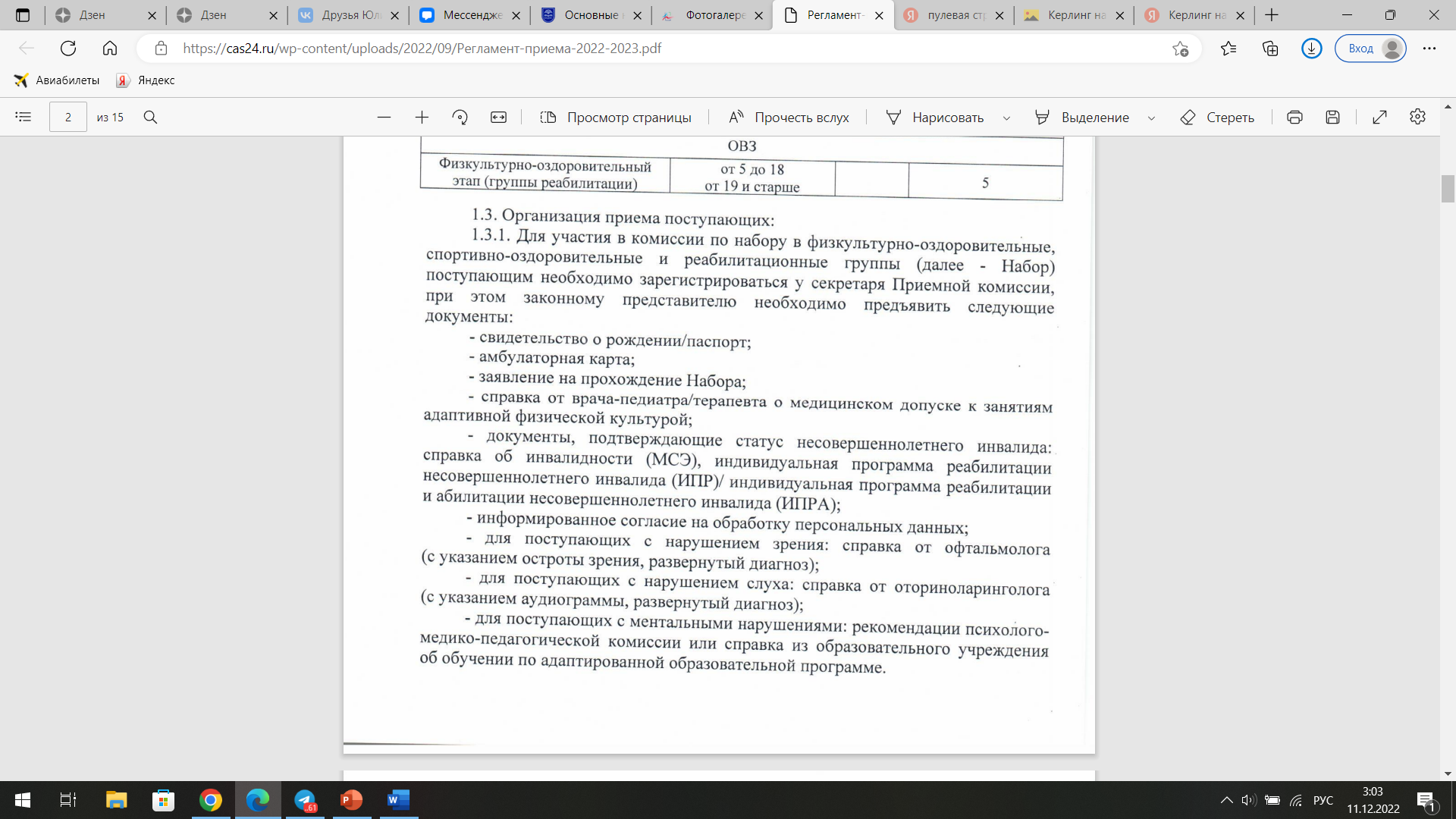
* РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА(улица Елены Стасовой, 69Л)
* Берет свое начало еще 1995 года, является крупнейшим центром Красноярского края. Предоставляет занятие по многим видам адаптивного спорта, воспитал большое количество чемпионов.

**14 слайд**

* Проект "ТВОЙ СТАРТ" ул. Вавилова, 57 и ул. Московская, 31.

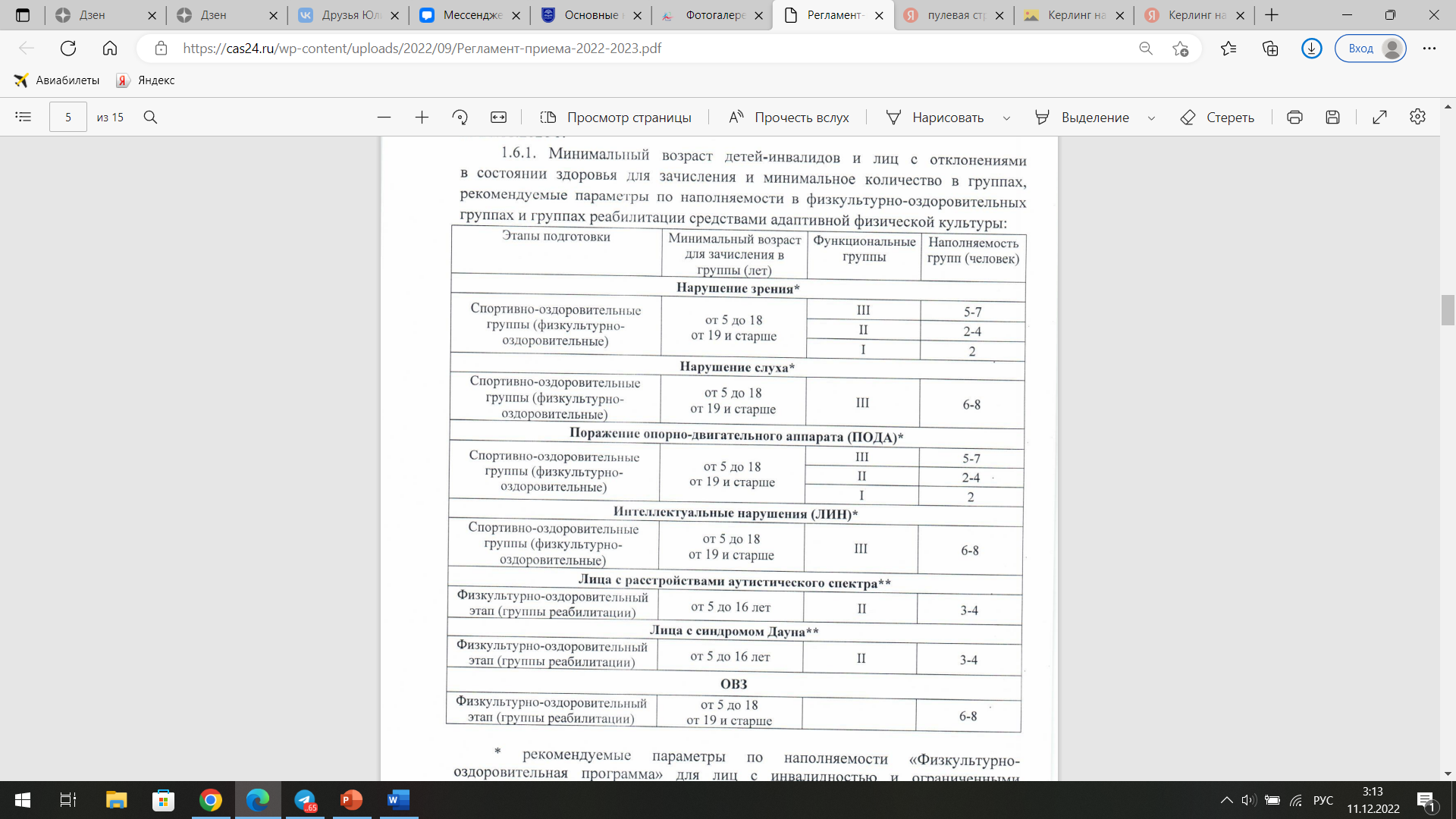
2017 году в рамках проекта в Красноярске стартовали занятия по футболу для молодежи с синдромом Дауна. Миссия проекта : развивать в Красноярске культуру адаптивного футбола. А главная цель – социокультурная реабилитация, развитие умственных и физических возможностей ребёнка. Так же имеют собственную команду адаптивных чирлидеров. Так же имеют большое кол-во спортивных достижений.

**15 слайд**



Далее следует осмотр у врача спортивной медицины, осмотр у психолога, а так же осмотр у инструктора по АФК

**16 слайд**



**17 слайд**

**Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы.**

**Реальность.**

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России: (15 млн. инвалидов).

Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов.

Во многих зарубежных странах отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное - создание условий для этих занятий.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

В зарубежных странах очень популярны среди инвалидов занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности.

Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Коллегия ГКФТ России 31 октября 1997г. рассмотрела вопрос «О системе государственных мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов». В своем постановлении по этому вопросу коллегия отметила серьезные недостатки в оздоровлении инвалидов средствами физической культуры и спорта и появление уклона в сторону спорта высших достижений в ущерб массовой оздоровительной работы среди этой группы населения.

Наиболее полно эти вопросы нашли отражение в Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 1999-2004 гг., разработанной по поручению Совета по делам инвалидов при Президенте Российской Федерации учеными ВНИИФК, сотрудниками ГКФТ России и других общественных организаций: (Царик А. В., Неверкович С. Д., Дмитриев В. С., Селезнев Л. Н., Чепик В. Д.).

**Перспективы.**

Во-первых, на международном уровне видно, что постепенно начинают включать в программу Параолимпийских игр виды спорта, которые раньше там отсутствовали. Одно из новшеств – это включение в программу такого вида спорта, как биатлон. Как ни странно, данный вид спорта очень популярен среди незрячих и слабовидящих людей. Спортсменам не обязательно видеть мишень, так как они стреляют из светодиодных винтовок, которые оснащены звуковыми датчиками. Это говорит нам о том, что в АФК стали внедрять современные технологии, которые позволяют спортсменам из числа людей с ограниченными возможностями здоровья принимать участие во многих видах спорта. А также способствовать специалистам разработчикам в области науки, биомеханики, физики, для внедрения технических разработок .

Во-вторых, в России на сегодняшний день открыто около 1200 физкультурных клубов для людей с ограниченными возможностями, а количество, принимающих участие в адаптивном спорте, достигает 95,8 тысяч человек. Во многих субъектах России существуют различные клубы и танцевальные коллективы среди инвалидов-колясочников, а также много общественных организаций под руководством Федерация спортивных танцев на колясках, которые успешно организуют фестивали, дни здоровья, праздники, и конечно сам соревновательный процесс .

В-третьих, укрепление международных связей. Так в 2020 году в Токио должны были проходить Параолимпийские игры. Так коммерческая организация заключила с несколькими параолимпийскими клубами договор, которые предусматривает удвоенный выигрыш в случаи победы кого-либо из этого клуба на Параолимпийских играх. То есть предоставляет финансовую поддержку .

В-четвертых, идет развитие и воссоздание отечественных школ по подготовке квалифицирующих специалистов в сфере прививания физической культуры детям (подросткам) и взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья .

В-пятых, пропаганда Параолимпийских игр, и также упоминание в средствах массовой информации почетных спортсменов, которые своим примером показывают, что даже при физической неполноценности можно добиться больших успехов в спорте.

**18 слайд**

**Люди уже добившиеся успеха в различных видах адаптивного спорта.**

Арсен Джанарсланов — единственный в Норильске дзюдоист, ставший чемпионом Сурдлимпийских игр.

Заслуженный мастер спорта России по дзюдо (спорт глухих, 2013 г.).  
XXII летние Сурдлимпийские игры в Болгарии в 2013 г. Норильчанин выступал в весовой категории 66 кг в командном первенстве, и в составе мужской команды стал чемпионом Сурдлимпийских игр. Эта победа стала первой победой мирового уровня в спортивной истории Норильска.

**19 слайд**

Евгений Кегелев стал первым в истории Красноярского края паралимпийским чемпионом.

Чемпион XIV летних Паралимпийских игр в Лондоне (2012), участник Паралимпийских игр в Пекине (2008), шестикратный чемпион России (2007, 2008, 2010—2013), мастер спорта (2007), заслуженный мастер спорта по легкой атлетике (2012).

**20 слайд**

Марина Игоревна Дроздова стала первой среди россиян чемпионкой Сурдлимпийских игр за последние 30 лет.

Заслуженный мастер спорта России (2013 г.). Победитель чемпионата России по тхэквондо (спорт глухих), абсолютная чемпионка мира по сурдотхэквондо (2012 г.), бронзовый призёр Сурдлимпийских игр в Болгарии (2013 г.).

**21 слайд**

Марта Николаевна Прокофьева — кандидат в мастера спорта, участница Паралимпийских игр-2012, чемпионка Европы в толкании ядра.

В 2011 г. воспитанница школы М. Прокофьева заняла третье место в толкании ядра на чемпионате мира по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения и ментальных инвалидов, а также завоевала бронзовые медали в толкании ядра и метании диска на Всемирных играх слепых.

**22 слайд**

**Заключение**

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

**23 слайд**

Закончить хотелось бы словами великого спортсмена, так же прошедшего тяжелый путь к чемпионству, Мухаммеда Али **“Чемпионами становятся не в тренажерных залах. Чемпиона рождает то, что у человека внутри — желания, мечты, цели”.**