

ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Уважаемые учителя!

Предлагаем вашему вниманию учебное пособие по проведению паралимпийского дня в школе. Здесь вы найдете информацию о том, как подготовить и провести паралимпийский школьный день и продолжить работу с учениками в этом направлении. Данное пособие имеет два основных раздела: как провести паралимпийский день в школе и как подготовить преподавателей для этого мероприятия.

1) Паралимпийский школьный день

В этом разделе содержится вся необходимая информация по проведению паралимпийского дня в школе. С чего начать? Какие занятия запланировать? Что следует учесть до начала паралимпийского дня, во время и после его проведения? В этом разделе также вводится понятие карточек, которые можно использовать для занятий в игровой форме по теме «Паралимпийский спорт и проблемы инвалидности».

2) Подготовка преподавателей

В этом разделе все, кто захочет провести паралимпийский день в школе, смогут найти сведения по истории вопроса, необходимые для организации мероприятия, включая такие темы, как Паралимпийские игры и Паралимпийское движение, и общую информацию о людях, имеющих инвалидность.

Предисловие

Школа является идеальной средой для закладки фундамента более совершенного мира. Дети не имеют врожденных предрассудков. Для них не существует понятия инвалидности в значении нетрудоспособности или недееспособности, то есть в том негативном смысле, который порой укрепляется в мире взрослых. Они видят только способности человека. Поэтому когда как не в раннем детстве лучше всего впитываются идеи здоровых ценностей и непредвзятого отношения к людям, возникает осознание проблем других людей, усваиваются представления о разных способностях и возможностях? Международный паралимпийский комитет (МПК) занял именно такую позицию. МПК поставил перед собой задачу распространить программу «Паралимпийский школьный день» во всех странах мира и проводить такие дни не только для младших школьников, но и для детей среднего школьного возраста. Мы призываем всех, кого интересует этот проект, использовать имеющиеся системы образования, для того чтобы объяснить детям, что значит право на уважение и право на самоопределение для всех и в особенности для тех 10-15% населения, у кого есть та или иная инвалидность. Подумайте, какой эффект наша деятельность может иметь в будущем, если нам удастся изменить отношение к инвалидам, поддерживая позицию «инклюзии»! Образование и спорт имеют много общего. Спорт учит полезным навыкам и позитивному отношению к жизни. Используя элементы развлечения, игры по правилам и командной работы, мы можем научить детей основам мирного и уважительного сосуществования. В основу создания МПК была заложена вера в то, что спорт является наиболее эффективным средством влияния на людей, на их представления о мире и на ситуацию с правами инвалидов.

С помощью Паралимпийского движения спорт и физическая активность могут открыть молодому человеку, имеющему инвалидность, двери для полноценного участия в жизни общества, если мы предоставим ему возможность самоутвердиться и обрести чувство собственного достоинства. Спорт – многогранный катализатор позитивных изменений.

Поскольку дети – это будущие деятели и строители общества, то навыки, которые они приобретают сегодня, могут сыграть ключевую роль в развитии и совершенствовании общественной жизни. МПК со всей серьезностью относится к этому вопросу. С целью

продвижения программы паралимпийского образования в рамках МПК был создан Комитет по вопросам образования.

Обращаясь лицом к будущему, программа паралимпийского образования стоит на пороге дальнейшего развития и ширококомасштабного распространения. Материал, представленный в данном пособии, – это только первый камушек в закладке мозаики более отзывчивого, терпимого и инклюзивного общества.

Сэр Филип Крэйвен, кавалер Ордена Британской империи
Президент Международного паралимпийского комитета

Приветствие

Спорт в современном обществе играет роль мощного катализатора, помогая людям вести активный образ жизни и ломать устоявшиеся, но зачастую ошибочные представления и убеждения.

Если это справедливо в отношении всего общества, то, говоря о спорте для людей с ограниченными возможностями, мы видим много дополнительных плюсов к той огромной пользе, которую спорт приносит и тем, кто занимается спортом, и тем, кто им увлекается в качестве зрителей и болельщиков.

Движение спорта для инвалидов в целом, и в частности Паралимпийское движение, хочет донести до общества важную мысль, которая глубоко затронет души тех, кому повезет ее услышать. Эта мысль состоит в том, что когда мы видим спортсмена-инвалида, участвующего в невероятно сложных соревнованиях, мы воочию убеждаемся, что инвалидность – это не заболевание, а, скорее, наоборот, инвалидность может означать здоровье, силу, динамизм и благополучие.

Кто из нас не задумывался в какой-то момент своей жизни: что было бы со мной, если бы по воле случая я вдруг стал инвалидом? Еще больший страх мы испытываем при мысли о том, что один из наших детей может родиться с инвалидностью – физической, психической или сенсорной. Что ж, пример инвалида, участвующего в соревнованиях по элитным видам спорта, показывает, что, несмотря на ограничения некоторых функций организма, другие навыки и способности остаются полноценными, а во многих случаях даже обостряются.

Мы пользуемся возможностью проведения паралимпийского школьного дня, чтобы передать это послание о нормализации и добром здоровье мальчикам и девочкам, которые вырастут и станут мужчинами и женщинами. Мы верим, что наш проект поможет школьникам лучше понимать разнообразие людей, живущих рядом с ними.

Мы надеемся, что данная инициатива, получившая поддержку в ряде стран Европейского Союза, будет подхвачена в других странах и на других континентах в целях достижения основной цели – полноценного включения инвалидов в жизнь общества через спорт.

Энрике Санчес-Гийо
Президент Европейского паралимпийского комитета

РАЗДЕЛ 1: ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Программа паралимпийского школьного дня (ПШД) предлагает для достижения поставленных целей использовать уроки физической культуры и тему «Паралимпийский спорт». Задача состоит в том, чтобы ученики лучше знали и понимали проблемы людей, имеющих инвалидность, и то, как с темой инвалидности связан спорт. С этой целью рекомендуется разделить проведение ПШД на три этапа:

1) **До мероприятия.** На этом этапе ставятся две задачи. Первая – предоставить участникам всю необходимую информацию и вторая – составить план проведения ПШД.

2) **Проведение мероприятия:** собственно день, который отводится на проведение программы в игровой форме. Ученики получают новые знания в ходе разнообразных спортивных и культурных мероприятий. У них будет возможность понять, что такое спорт для инвалидов, испытать себя в соревнованиях и пообщавшись с инвалидами.

3) **После мероприятия.** Цель этого этапа – продолжить обучение, а также распространить опыт и знания, приобретенные в ходе программы. Ученики получают возможность осмыслить то, что они узнали и увидели. Учителям рекомендуется отвести время для обсуждения этих тем в рамках текущей школьной программы.

Концепция, лежащая в основе ПШД, предполагает гибкий подход и возможности для индивидуального творчества. Однако следует принять во внимание общие характеристики, перечисленные ниже.

ПШД – это непрерывный образовательный процесс.

За один день невозможно добиться понимания и изменения отношения к людям с инвалидностью. Это долгий процесс. ПШД лишь предлагает инструмент для пробуждения в учениках чувства уважения к другому человеку. ПШД представляет собой четко структурированную образовательную программу, разделенную на три этапа, как сказано выше. Организаторы сами могут решить, сколько времени отвести на каждый этап и на чем сделать акцент. День проведения ПШД можно запланировать на начало программы, тогда он будет стартовой точкой для дальнейшего размышления и обсуждения, либо он может стать завершающим этапом долгого подготовительного периода. В любом случае, и подготовительный этап, и последующий важны не меньше, чем само мероприятие. Таким образом будет обеспечен положительный и долгосрочный результат обучения.

Задача ПШД – передать знания.

Во время проведения программы ПШД преподаватели должны поставить цель дать ученикам реалистическое и цельное представление о том, каково быть человеком, имеющим инвалидность. Например, можно обсудить не только способности инвалидов к спорту, но то, с какими проблемами они сталкиваются в повседневной жизни. Если к концу паралимпийского дня дети будут воспринимать инвалидную коляску как игрушку, – значит, послы были неверными.

ПШД – это возможность обучения, предоставляемая в школьной среде. Однако также важно, чтобы полученный опыт был перенесен за пределы школы, в круг общения ученика со своими родственниками и друзьями. Для того чтобы такое могло произойти, следует проинформировать родителей и других членов семьи о ПШД, а еще лучше – пригласить их принять посильное участие в мероприятиях программы.

Глава 1. Концепция

ПШД использует разные обучающие методики.

Если в качестве центральной темы предложить ученикам попробовать поставить себя на место инвалидов, такие занятия пройдут увлекательно и интересно. Но будет ли от них толк в смысле обучения? Залог успеха состоит в правильном соотношении использования разных методик, включая занятия с учителем в качестве ведущего, спортивные соревнования и занятия, на которых ученики приобретают собственный опыт. Тогда ученики получают широкий спектр знаний и опыта и положительный эффект обучения будет обеспечен.

Занятия в рамках ПШД требуют размышления.

В период подготовки данного пособия в шести разных европейских странах было проведено около 35 ПШД. Время, отведенное на проведение занятий, было везде разным, от 15 минут до двух часов. Однако, сколько бы времени ни длилось занятие, обязательно требуется время на размышление. Оптимальным представляется урок 40-45 минут. Помните, что способность осмыслить произошедшее в большой степени зависит от возраста учеников, поэтому преподаватели, ведущие занятия, должны тщательно спланировать этот момент, чтобы создать открытую площадку, где могут прозвучать разные мнения и реакции.

В центре ПШД находятся четыре основные ценности.

Ценности ПШД базируются на мировоззрении и миссии Международного паралимпийского комитета (МПК). По сути, ПШД должен включать в программу и комбинировать занятия, посвященные каждой из четырех ценностей, как показано в таблице на следующей странице. Из прошлого опыта стало понятно, что равномерное распределение занятий по всем четырем ценностям в течение ПШД обеспечит хорошо сбалансированную программу. При этом темы, посвященные тем или иным ценностям, должны быть освещены достаточно глубоко, чтобы избежать поверхностного подхода.

Ценности ПШД

1. УВАЖЕНИЕ К СПОРТИВНОМУ ДОСТИЖЕНИЮ

- Узнать о различных видах спорта и их адаптации для инвалидов.
- Узнать о спортивной классификации и инвалидности.
- Познакомиться со спортсменами элитных видов спорта, имеющих инвалидность.

2. УВАЖЕНИЕ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ПРИНЯТИЕ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

- Понимать, что люди имеют индивидуальные особенности.
- Получить информацию о людях, имеющих инвалидность.
- Почувствовать на себе, что значит быть другим.

3. СПОРТ КАК ПРАВО ЧЕЛОВЕКА

- Понимать, что люди с инвалидностью имеют право заниматься спортом.
- Узнать о возможности заниматься физкультурой в рамках инклюзивной образовательной программы.
- Убедиться на собственном опыте, что такое доступность или недоступность.
- Примерить на себя позитивное отношение к участию инвалидов в спорте.

4. ПОДДЕРЖКА ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В СПОРТЕ

- Испытать успех или неудачу (и соответствующие эмоции).
- Узнать, как используются методы реабилитационной поддержки.
- Познакомиться с историями из жизни спортсменов-инвалидов.

Использование карточек.

Карточки сортируются в соответствии с ценностями ПШД и группируются по цветам.

Каждый цвет обозначает свою ценность: синий – уважение к спортивному достижению; зеленый – уважение к другому человеку и принятие его индивидуальных особенностей; красный – спорт как право человека; желтый – поддержка общества и социальная поддержка в спорте.

Предмет и результаты каждого занятия могут модифицироваться с помощью применения различных обучающих приемов. Поэтому предлагаемое объединение занятий по группам должно быть использовано в качестве примера, а не строгого правила. Адаптировать программу к условиям ваших реалий и в зависимости от конкретных целей вам помогут преподавательский опыт и творческий подход.

Кроме того, на каждой карточке есть подсказки, как ее можно адаптировать к возрасту участников. Адаптация предполагает использование разных подходов в разных возрастных группах. Оценка результатов имеет ключевое значение; ей следует отвести время в конце каждого занятия.

Ниже приводится таблица, дающая общее представление о карточках, расположенных в порядке ценностей ПШД, к которым они относятся. Сами карточки прилагаются к данному комплекту отдельно.

№	Тема занятия и вид деятельности	Ценности
1.	Легкая атлетика обучение навыкам легкой атлетики	уважение к спортивному достижению
2.	Бочче обучение навыкам бочче	
3.	Голбол обучение навыкам голбола	
4.	Сидячий волейбол обучение навыкам сидячего волейбола	
5.	Баскетбол на колясках обучение навыкам баскетбола на колясках	
6.	Регби на колясках обучение навыкам регби на колясках	
7.	Зимние виды спорта горные лыжи, лыжные гонки, следж-хоккей	
8.	Сказка обсуждение в классе понятия «инклюзия»	
9.	Зрение имитация слепоты / ослабленного зрения	уважение к другому человеку и принятие его индивидуальных особенностей
10.	Фото-игра обнаружение сходства и различий	

11.	Приспособления Обучение преодолению препятствий: как использовать адаптированные приспособления	
12.	Доступность проверить, доступна ли ваша школа для инвалидов	
13.	Настольный теннис обучение навыкам настольного тенниса	спорт как право человека
14.	Футбол обучение навыкам адаптивного футбола	
15.	Танцы обучение инклюзивным танцам	
16.	Паралимпийские игры Видеопрезентация и обсуждение	
17.	Викторина приобретение знаний о паралимпийских видах спорта и спортсменах	
18.	История спортсмена Встреча со спортсменом-инвалидом	поддержка общества и социальная поддержка в спорте
19.	Классификация знакомство с функциональной классификацией в паралимпийском спорте	
20.	Искусство размышления через искусство	

Глава 2. До мероприятия

Как говорили древние греки, «Хорошее начало полдела откачало», то есть тщательно разработанный план и хорошая организация до проведения программы приведет к успеху и достижению целей и задач этой программы. Однако успешный проект также требует воодушевления и увлеченности со стороны его организаторов.

Период до проведения ПШД (максимум два месяца) отводится на то, чтобы преподаватели подготовили учеников к восприятию достоверной и реалистичной информации об инвалидности. А именно, в этот период времени следует объяснить детям, что люди с инвалидностью имеют те же права, что и здоровые люди (право на образование, на доступность, на участие в спортивной деятельности и т.п.) Не обязательно углубляться в подробности, например, описывать те или иные патологии с помощью медицинских терминов (таких как, например, церебральный паралич, мышечная дистрофия и т.п.). В программе ПШД предусмотрены упражнения по имитации ограничения возможностей. Однако преподаватели должны довести до понимания учеников, что имитация – это только попытка представить себе ощущения, испытываемых инвалидами, и что на самом деле эти ощущения не могут в полной мере отразить реальность.

Учителям следует побуждать в учениках желание находить сходства, общие интересы и те же способности, сравнивая себя с инвалидами. В то же время, учителя также должны поощрять понимание индивидуальных особенностей и обращать внимание учеников на то, что различия не всегда бывают негативными (Даттило, 1994).

Описанная выше концепция может быть доведена до сознания учеников с помощью различных видов деятельности в классе и за пределами школы как самостоятельно, так и в сотрудничестве с другими учителями (например, учителями географии, истории, обществоведения и т.п.). Это можно сделать в информативной форме (прочитать лекцию о правах человека), в виде культурного мероприятия (показать видеofilm о различиях в видах спорта, существующих в западных и восточных странах) или в совместном творчестве (поставить спектакль).

Методические разработки для этого этапа не входят в данный комплект; их следует продумать в соответствии с программой вашего ПШД.

При планировании ПШД важно учесть следующее:

1. Подготовка на ранних этапах

Как минимум за два месяца до мероприятия следует создать оргкомитет, который будет заниматься координацией и планированием ПШД. В состав комитета могут войти директор школы, учителя (в первую очередь, учителя физкультуры), представители спортивных организаций и/или член национального Паралимпийского комитета. Один из членов оргкомитета должен быть выбран на роль координатора ПШД на период всего проекта. На этом этапе оргкомитет должен выяснить, нужны ли какие-либо разрешения на проведение ПШД. В некоторых странах требуется разрешение школы, местных или национальных властей или родителей. Рекомендуется провести короткую презентацию проекта для перечисленных выше лиц, чтобы рассказать им о целях и задачах проекта.

2. Оценка условий

Для того чтобы спланировать и подготовить ПШД, нужно сначала оценить условия, в которых ПШД будет проведен. Ключевые факторы оценки:

- a) Ученики: количество участвующих в мероприятии учеников, их возраст и опыт общения с инвалидами;
- b) Ведущие: сколько человек, включая спортсменов-инвалидов, смогут вести занятия в рамках ПШД.
- c) Помощники: сколько волонтеров, включая спортсменов-инвалидов, смогут работать в качестве помощников. Рекомендуется связаться с университетами и институтами с профильными предметами по физической культуре и образованию, чтобы привлечь студентов в качестве волонтеров.
- d) Среда: оцените возможности микрорайона, в котором находится школа, поскольку для проведения ряда мероприятий потребуются определенные условия. Также важно иметь информацию о наличии спортзалов и/или других помещений, где можно было бы провести занятия (например, коридор, большой класс, парковка, кафе и т.п.) Изучая обстановку, обратите особое внимание на доступность этих помещений для инвалидов (см. раздел 2, главу 2 Пособия по ПШД).
- e) Оборудование: для некоторых занятий потребуется специальное оборудование. Выясните, какое оборудование понадобится для каких конкретных занятий.

3. Планирование ПШД

- a) Дата: выберите дату для проведения ПШД. Учтите особенности климата и погодные условия, поскольку некоторые из занятий в рамках ПШД, возможно, будет проводиться на свежем воздухе.
- b) Выберите темы занятий. 20 тем, предложенных в данном пособии, составляют основу каждого ПШД. Они различаются не только по ценностям, которые представляют, но и по уровню оборудования и ресурсов, которые могут потребоваться для их проведения. Темы занятий должны отбираться в соответствии с местными условиями. Ознакомьтесь с карточками, входящими в комплект пособия, и решите, какие из них вам понадобятся. Обзор карточек представлен в главе 1; с образцом расписания ПШД можно ознакомиться в главе 3.
- c) Церемонии: можно организовать церемонии открытия и/или закрытия ПШД, соответственно, в начале и/или в конце дня, чтобы придать мероприятию торжественность и праздничность.
- d) Выберите и подготовьте ведущих, помощников и спортсменов-инвалидов: важно, чтобы все, кто принимает участие в проведении ПШД, были тщательно отобраны. В ходе подготовки им следует предоставить всю необходимую информацию по истории и методике проведения ПШД. Необходимые сведения содержатся в разделе «Подготовка преподавателей» данного пособия. Если представится возможность, посмотрите, как ПШД проводится в другом месте.
- e) Создайте группы: ученики должны быть разбиты на группы по возрасту и способностям. Размер группы в среднем составляет 20 человек, хотя лучше, если группы будут меньше – тогда у каждого ребенка будет возможность принять участие в процессе.

4. Подготовка

- a) Финансирование: во время подготовки ПШД важно учесть все предстоящие расходы по организации мероприятия. Если понадобится, подумайте о том, какие внешние средства можно было бы привлечь, чтобы покрыть все расходы. Такими спонсорами могут выступить Министерство спорта, Министерство образования, муниципальные органы, университеты, местные органы власти, местные коммерческие компании, производители инвалидных колясок, родители.
- b) Паралимпийские спортсмены: свяжитесь со своим национальным Паралимпийским комитетом, национальными спортивными организациями инвалидов и местными спортклубами, чтобы узнать, смогут ли спортсмены, имеющие инвалидность, принять участие в проведении ПШД (в форме личного участия, в командной работе либо в показе каких-либо приемов). Контактная информация всех национальных Паралимпийских комитетов размещена на сайте www.paralympic.org.
- c) Оборудование: пригласите к сотрудничеству местные спортклубы для инвалидов, компании по производству спортивного оборудования или компании, предоставляющие такое оборудование в аренду, чтобы собрать все необходимые спортивные снаряды.
- d) Связь с общественностью: в целях продвижения идеи ПШД мы рекомендуем пригласить на мероприятие представителей местной власти, спортивных организаций и родителей. Кроме того, следует также пригласить местные СМИ – радио, телевидение и прессу.
- e) Репетиция перед ПШД: очень важно встретиться с ведущими и всеми помощниками до проведения самого мероприятия. Таким образом, все вовлеченные лица будут ясно представлять себе, как ПШД будет организован и что потребуется от них лично.

Глава 3. Проведение мероприятия

Итак, подготовка к проведению ПШД закончена. Необходимое оборудование готово, ученики готовы принять участие в приобретении новых знаний и опыта. Теперь ключом к успеху ПШД является координация действий. Роль координатора ПШД состоит в том, чтобы все прошло гладко. Особое внимание следует уделить моментам перехода учеников от одного вида деятельности к другому. В расписании (пример см. ниже) следует учесть не только длительность каждого занятия, но и время, необходимое на переход из одного помещения в другое (например, выход из класса на улицу). Нужно также выделить достаточно времени для установки и разборки реквизита.

Пример расписания ПШД:

Еще один фактор успеха находится в руках ведущих. Они должны быть готовы раскрыть соответствующую тему и помочь ученикам усвоить и прочувствовать материал. В то же время, они должны уметь создать непринужденную, неформальную обстановку на протяжении всего дня. Каждое занятие требует своего подхода и уровня интерактивности. Как бы ни были опытны ведущие, они не могут ожидать, что все группы на их занятии будут реагировать одинаково. Они должны проявить гибкость и находчивость в ответ на любые возможные реакции учеников, по мере того как они знакомятся с новой темой.

ПШД должен пройти весело и увлекательно для всех, особенно для учеников!

Группа	1	2	3	4	5	6
	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ					
45 мин	Легкая атлетика	Бочче	Искусство	Зрение	Танцы	
45 мин	Бочче	Зрение	Легкая атлетика	Искусство	Зрение	
45 мин	Танцы	Бочче	Зрение	Танцы	Легкая атлетика	
	ОБЕД					
45 мин	Викторина	Искусство	Зрение	Танцы	Бочче	
45 мин	Искусство	Танцы	Викторина	Бочче	Искусство	
45 мин	Зрение	Искусство	Танцы	Бочче	Викторина	
	ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ					

Глава 4. После мероприятия.

Хотя программа ПШД создавалась с расчетом на один день, было бы полезно в дальнейшем запланировать занятия для закрепления материала. Целью таких занятий будет перенести опыт и знания, приобретенные в паралимпийский день, в ситуации «реальной жизни» (в семье, местном сообществе, обществе в целом). При подготовке занятий следует учитывать возраст учеников, обстановку, сотрудничество с учителями и поддержку местного сообщества. На одном занятии можно разом охватить все поднятые темы, чтобы усилить воздействие ПШД. Например, можно попросить учеников отразить свои мысли и переживания в рисунке или в сочинении. Младшим школьникам можно предложить раскрасить учебные пособия, а старшим – нарисовать плакаты с рекламой спортивного соревнования и/или для кампании по обеспечению доступности для инвалидов (см. тему занятия № 20 – искусство). Учитель географии может попросить ученика отметить на карте города, в которых проводились

Паралимпийские игры. На уроках обществоведения ученики могут обсудить законы, относящиеся к правам человека. На уроке биологии можно рассказать об определенных заболеваниях.

На DVD ПШД представлены образцы учебных пособий, которые можно использовать в классе. Как и карточки с темами, эти занятия также можно структурировать в соответствии с четырьмя ценностями ПШД (см. таблицу в главе 1). Ниже приводится список возможных занятий для закрепления материала.

1. Уважение к спортивным достижениям

- a) Исследование по теме «Паралимпийские игры». Если в ходе ПШД преподаватель рассказывал о конкретных Паралимпийских играх или каком-то спортивном событии, можно попросить учеников найти в газетах или в Интернете информацию об этих играх или об этом событии. Прекрасным вариантом такого занятия могло бы быть посещение реального спортивного соревнования с последующим обсуждением.
- b) Выбрать «подшефный» вид спорта/спортсмена/страну. С учетом приобретенного опыта, класс может выбрать вид спорта, спортсмена или страну и следить за их прогрессом и успехами.

2. Уважение к другому человеку и принятие его индивидуальных особенностей

- a) Стирание различий. Ученики могут продолжить опыты с имитацией инвалидности. Например, провести более длительное время в инвалидной коляске или под черной повязкой на глазах, при содействии специально назначенного ассистента. После этого можно попросить ученика записать свои мысли и ощущения.
- a) Повышение уровня осведомленности общества. В сотрудничестве с местными организациями инвалидов и/или спортивными клубами ученики школы могут организовать мероприятие с целью информирования общества о проблемах инвалидов, подобное занятиям, в которых они сами участвовали в рамках ПШД, например, по теме № 9 «Зрение», № 11 «Оборудование» или № 12 «Доступность».
- b) Доступность. Проводится в маленьких группах. Один ученик играет роль инвалида в коляске, другой надевает черную повязку на глаза. С помощью ассистентов (одноклассников) ученики должны проверить, обеспечена ли доступность для инвалидов на определенных участках города (например, на вокзалах, в спортклубах). См. тему № 12 «Доступность».

3. Спорт как право человека

- c) Инклюзивное физическое образование. На занятии по инклюзивной физической подготовке один ученик изображает инвалида в кресле, другой надевает повязку на глаза. Затем весь класс должен попытаться подготовить занятия, которые они считают подходящими для применения инклюзивного подхода. Роль учителя варьируется в зависимости от возраста учеников. В младших классах учитель подсказывает ученикам, что нужно предусмотреть, например, а) размеры помещения, расстояния, б) адаптировать оборудование, подобрать размер, цвет и вес снарядов, в) размер группы, г) правила игры – ведение мяча, зоны безопасности, е) цель игры – соперничество или сотрудничество. В старших классах учитель должен лишь контролировать ход занятия, поощрять учеников и обеспечивать их безопасность.
- d) Оценка отношения к проблеме. Чтобы проверить отношение учеников к проблеме инвалидности до и после ПШД, существуют разные методики, такие как а) обсуждение в классе (в маленькой группе, максимум 10 человек), б) рисунок или письменное изложение, в) стандартизированные или составленные самим учителем анкеты.

4. Поддержка общества и социальная поддержка в спорте

- а) Символика. Ученики получают знания о паралимпийских изображениях (в том числе о паралимпийской символике, эмблемах и талисманах Паралимпийских игр), об их истории и наследии. Впоследствии ученики могут сами нарисовать плакаты для продвижения паралимпийских идеалов, Паралимпийских игр и/или паралимпийского спорта (см. раздел 2, главу 3).
- б) Оказание помощи. Старшие школьники могут принять участие в занятии, посвященном лучшему пониманию того, в какой помощи нуждаются инвалиды и каким образом следует оказывать помощь таким людям. Во время дискуссии в классе ученики могут обсудить предлагаемые материалы (см. раздел 2, главу 4 данного пособия) и определить, какие методы оказания помощи подходят, а какие являются неуместными. Занятие может оказать более сильное эмоциональное воздействие на учеников, если использовать ролевые игры и имитацию инвалидности.

Какие-то занятия подходят для отражения всех четырех ценностей. В зависимости от того, какую ценность взять за основу, занятия будут слегка отличаться друг от друга.

- а) Размышления. Ученики получают задание через рисунок или сочинение выразить свое отношение к определенной теме или проблеме, исходя из опыта, полученного в рамках ПШД (например, проблема доступности, право на участие в спорте, успех и неудача).
- б) Исследование. Ученики получают задание найти в газетах или в Интернете статьи об инвалидах или изображения людей с инвалидностью. Ученики приносят свои находки в класс и обсуждают их с позиций ценностей ПШД.

Существует много вариантов проведения занятий для закрепления опыта ПШД. На основе приведенного списка можно придумать дополнительные занятия с учетом возраста учеников и условий вашей школы. В заключение хотелось бы отметить, что цели занятий, планируемых после ПШД, заключаются в том, чтобы:

- расширить опыт и знания, приобретенные в рамках ПШД;
- включить темы ПШД в школьную программу;
- создать предпосылки для изменения поведения учеников;
- научить детей уважать индивидуальные особенности других людей, ценить права человека и с пониманием и энтузиазмом относиться к Паралимпийскому движению.

РАЗДЕЛ 2. ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Глава 1. Паралимпийский школьный день

Что такое паралимпийский школьный день?

Паралимпийский школьный день проводится с целью рассказать молодым людям о паралимпийском спорте и проблемах инвалидности в увлекательной игровой форме. Программа состоит из разного рода занятий, в нее входят встречи со спортсменами-инвалидами и пробные тренировки по нескольким видам паралимпийского спорта. Конечная цель паралимпийского школьного дня – пробудить в детях позитивное отношение к людям, имеющим инвалидность.

Кто может принять участие в паралимпийском школьном дне?

Целевая аудитория – это школьники от 6 до 15 лет. В программе могут с пользой для себя принять участие ученики всех возрастных групп, без ограничения по физическим или умственным способностям (корректировка по возрастным группам дана на карточках). ПШД можно проводить с любым количеством участников, от одного класса до целой школы.

Где следует проводить паралимпийский школьный день?

В идеале, программу паралимпийского дня лучше всего провести в помещении школы. Однако, поскольку программа предполагает динамичные виды деятельности и гибкий подход, паралимпийский школьный день можно также организовать на других площадках, таких как спортклубы, летние лагеря и т.п.

Когда следует проводить паралимпийский школьный день?

Паралимпийский школьный день может быть организован в любое время года. В зависимости от погоды и инфраструктуры вашей школы, все виды деятельности, предлагаемые в данном комплекте, легко адаптируются к условиям в помещении или на улице.

Почему важно организовать встречи с паралимпийскими спортсменами и занятия по паралимпийскому спорту?

Общение с людьми с медицинскими отклонениями оказывает положительное воздействие на мировоззрение ребенка, если встреча проходит в режиме активного, доброжелательного и вдумчивого диалога. Для того чтобы добиться изменения отношения к инвалидам, следует тщательно продумать организацию такой встречи и позаботиться о соблюдении следующих условий:

а) беседа ведется на-равных, б) атмосфера располагает к открытому общению, с) задания ориентированы на демонстрацию сотрудничества, а не соперничества, d) общение приносит радость и удовлетворение, е) учитель моделирует позитивное отношение учеников, f) используются научно обоснованные методы убеждения (Хорн, 1985). Отношения на-равных означают, что все виды деятельности – оказание и получение помощи, предложения, команды, обсуждение – происходят на равной основе и во взаимодействии друг с другом. Примером такого общения может быть задание на решение задачи, в которой всем участникам отводятся одинаковые и равные по статусу роли. Отличным примером сотрудничества может быть организация инклюзивного мероприятия на открытом воздухе или упражнение на приобретение новых навыков эмпирическим путем, когда дети получают уникальный побудительный толчок и возможность преодолеть трудности в сотрудничестве друг с другом (Кудлачек и Валента, 2004).

- * Более подробную информацию можно получить на сайте МПК www.paralympic.org в разделе «Paralympic School Day».

Глава 2. Паралимпийское образование

Что такое паралимпийское образование?

Паралимпийское образование – это новый термин. В него заложена идея, что интеграция паралимпийских идеалов в систему образования может послужить эффективным педагогическим средством для обеспечения осведомленности и понимания в вопросах, связанных с отношением к инвалидам.

Целью паралимпийского образования является создание и поддержка программ, которые бы помогли детям и молодым людям осознать свои собственные ценности и свое отношение к людям с разными возможностями и пробудили в них желание жить друг с другом в гармонии. Основные задачи, вытекающие из этой цели, таковы:

- Вызвать в детях понимание и позитивное отношение к людям с инвалидностью.
- Помочь молодежи понять, что такое право на независимое развитие и равное участие.
- Повысить уровень осведомленности об идеях и образовательных ценностях Паралимпийского движения.
- Поддерживать и создавать образовательные программы и методические разработки на разных языках и в разных форматах общения.

Успех Паралимпийских игр, а также колоссальное распространение и развитие Паралимпийского движения привели к необходимости создания новой образовательной дисциплины – паралимпийского образования. Сегодня мы все больше и больше слышим о паралимпийском образовании на разных семинарах и конференциях. Ученые, занимающиеся адаптивными видами физической активности, придерживаются мнения, что паралимпийское образование должно быть введено в школьные программы, причем не как отдельный предмет, а в виде занятий, которые можно было бы встроить, например, в программу уроков физкультуры или других предметов и мероприятий. Особое значение на этих занятиях должно придаваться вопросам уважения к людям, имеющим отклонения, принятия их индивидуальных особенностей, уважения к спортивным достижениям инвалидов и понимания того, что люди с инвалидностью имеют право заниматься спортом и принимать участие в спортивных соревнованиях.

Паралимпийское образование должно быть направлено на создание и поддержку образовательных инициатив, помогающих развить в детях чувства солидарности, терпимости и взаимоуважения.

Что представляют собой образовательные программы по Паралимпийским играм?

Одним из первых паралимпийскую образовательную программу представил Оргкомитет Летних Паралимпийских игр, состоявшихся в Атланте в 1996 г. Разработчики создали сборник материалов, отвечающих задачам детского воспитания для разных возрастных групп. Сборник назывался «Паралимпийские игры. Общее представление о Паралимпийских играх и их участниках». Главной задачей программы было распространение информации о людях, имеющих инвалидность, освещение общих черт и различий, призыв к инвалидам воспринимать спорт как возможность для активного отдыха и личных достижений и стимулировать интерес к выбору физически активного образа жизни с целью улучшения здоровья.

После этого успешного начинания, Оргкомитет Паралимпийских игр 2000 г. в Сиднее разработал учебник под названием «Не устанавливайте ограничений», рассчитанный на младших школьников. Главными задачами было рассказать детям о спортсменах-инвалидах и пробудить в младшем поколении австралийцев живой интерес к Паралимпийским играм.

В 2002 г. отдел образования Оргкомитета Паралимпийских игр в Солт-Лейк Сити представил учебный план, мероприятия и программы с целью предложить учителям и ученикам штата Юта в США дополнительные возможности образования.

Учебные материалы под названием «Паралимпийские игры с 1960 по 2004 гг.», разработанные ко времени проведения Паралимпийских игр в Афинах в 2004 г., были адресованы детям младшего и среднего школьного возраста. Целью этих методических разработок было вдохновить детей примерами увлеченности и упорства спортсменов, участвующих в Паралимпийских играх, и дать им повод подумать о более совершенном обществе.

Не так давно, в 2006 г., Оргкомитет зимних Паралимпийских игр в Турине подготовил для итальянских школьников учебные материалы под заголовком «Детская деревня».

Успех паралимпийских образовательных программ показал, что лучше всего заниматься продвижением паралимпийских ценностей и идеалов среди школьников в период вокруг Паралимпийских игр – за несколько месяцев до их начала и непосредственно после их проведения – особенно в том городе, регионе и той стране, где они проходят. Однако это не должно расхолаживать национальные и международные организации; они должны постоянно стремиться разрабатывать новые образовательные программы по продвижению целей Паралимпийского движения среди молодежи (например, такие как проект «Паралимпийский школьный день»). В дальнейшем МПК намерен работать в тесном сотрудничестве с

Оргкомитетами будущих Паралимпийских игр при разработке новых образовательных программ.

«Молодые люди, принявшие участие в образовательных программах, обретут новое понимание того, что общество существует для всех своих членов. Если терпимость и уважение станут нормой для молодежи мира, будет подготовлена почва для развития более интегрированного общества в будущем» (Президент МПК Сэр Филипп Крейвен, 2004 г.).

Глава 3. Право на образование и спорт

Является ли образование, в том числе физическое воспитание, правом людей, имеющих инвалидность?

Да. Существует множество официальных документов, касающихся прав человека, в которых записано, что образование, также как и занятия физкультурой и спортом, являются правом для всех людей, включая инвалидов. Об этом говорится в Конвенции о правах ребенка, в Международном уставе физического образования и спорта под эгидой ЮНЕСКО, в Стандартах правил ООН по уравниванию в правах инвалидов и в Конвенции о правах инвалидов.

Относится ли спорт и организация досуга для инвалидов к правам человека?

В настоящее время считается общепризнанным, что занятия спортом как способ поддержки организма с помощью постоянной физической активности и тренировок может привести к улучшению физического и психического здоровья человека. Паралимпийский спорт предоставляет инвалидам возможность стать спортсменами-любителями или спортсменами элитных видов спорта и тем самым имеет возможность выполнить эту задачу для людей, которые зачастую не получают заботы и услуг со стороны общества в полном объеме. У каждого человека есть право быть здоровым и получить шанс воспользоваться базовыми возможностями заниматься физическими упражнениями и фитнесом, независимо от расы, этнической принадлежности, пола, религиозных убеждений, сексуальной ориентации или проблем со здоровьем. Паралимпийское движение активно занимается продвижением этой программы действий.

- * Более подробную информацию можно найти на сайте www.paralympic.org – см. раздел «Development», подраздел «Development Programmes». В программе, озаглавленной «Developing Human Rights Through Sport» вы найдете статью американской паралимпийской спортсменки и ученого Шери Блауэт (Cheri Blauwet) «Паралимпийские игры: поддержка здоровья и прав человека через спорт».

Глава 4. Общение и инвалидность

Как разговаривать с инвалидами, как к ним обращаться?

Когда вы беседуете, берете интервью или проводите время в общей компании с инвалидом или спортсменом-инвалидом, помните о соблюдении нескольких общих правил:

- Всегда сначала выясните, как зовут человека, и только потом деликатно поинтересуйтесь, какая у него инвалидность. Иногда бывает вообще необязательно и даже неуместно затрагивать тему инвалидности.
- Разговаривая с инвалидом, обращайтесь прямо к нему, а не через его спутника или переводчика.
- Не думайте, что у человека с физическими недостатками также проблемы со слухом или его умственные способности хуже ваших. Говорите нормальным голосом, не допускайте снисходительных интонаций.

- Ведите себя естественно, не контролируйте каждое свое слово и действие. Не смущайтесь, если употребите разговорные выражения типа «Увидимся позже» в разговоре с плохо видящим человеком или скажете «Ну, я побежал!» человеку в инвалидной коляске.
- Люди не хотят благотворительности или жалости. Помните, что инвалид – не обязательно хронически больной или нездоровый человек.
- Не забывайте, что инвалидам может понадобиться терпение с вашей стороны, чтобы держаться независимо. Дайте человеку дополнительное время на ответ, если он пользуется специальными вспомогательными средствами общения или если у него замедленное восприятие.
- Попросите собеседника повторить то, что он сказал, если вы его не поняли с первого раза.
- Если обычно при встрече вы подаете руку, то поступайте так же, даже если тот, с кем вы здороваетесь, ограничен в движениях рук или носит протезы. Он сам даст вам понять, уместен или нет тот или иной жест.
- Избегайте эмоциональных слов типа «трагедия», «страдание», «жертва» или «прикован к креслу». Делайте упор на способностях и возможностях, а не на ограничениях. Например, вы можете сказать человеку «пользуетесь коляской» вместо «прикованы» или «привязаны к креслу».
- Избегайте выражений восторга вроде «невероятно» или «выше человеческих возможностей» в адрес человека, достигшего успеха. Преувеличение достижений спортсменов-инвалидов может прозвучать, как будто изначально от них ничего особенного не ждали.
- Подумайте о том, чем ваш собеседник занимается в обычной жизни. Например, инвалид может быть спортсменом, но, кроме этого, он может быть родителем, инженером-строителем, врачом, менеджером или журналистом.

О чем я должен подумать, прежде чем предложить помощь инвалиду?

Всегда спрашивайте человека с инвалидностью, нужна ли ему помощь, прежде чем броситься помогать. Ваша помощь может не понадобиться. Однако предложить помощь будет правильно. Если помощь нужна, послушайте или спросите, что и как нужно сделать. Не вторгайтесь в личное пространство человека и помните, что инвалидная коляска – часть этого личного пространства.

Какие слова и фразы уместно употреблять в разговоре об инвалидах?

Ниже мы приводим рекомендации по использованию терминов и словосочетаний при упоминании спортсменов-инвалидов или инвалидов вообще.

Не следует употреблять	Рекомендуется употреблять
инвалид-спортсмен, недееспособный человек	спортсмен-инвалид, человек с инвалидностью, паралимпиец, паралимпийский спортсмен <i>На первое место ставьте человека, на второе – его инвалидность.</i>
физически неполноценный, калека, увечный	человек с ограниченными физическими возможностями
нормальные спортсмены	здоровые спортсмены
паралитик, парализованный	человек с парализованными ногами/конечностями человек с ДЦП

слепой	человек с полной или частичной потерей зрения, инвалид по зрению, незрячий/слабовидящий человек
умственно отсталый	человек с ограниченными интеллектуальными возможностями
ненормальный, слабоумный, дефективный, больной	уточните вид инвалидности
страдающий от... <i>Большинство инвалидов не считают себя страдающими.</i>	Скажите: у этого человека такая-то инвалидность
прикован к коляске (<i>коляска обеспечивает движение, а не сковывает его</i>)	Скажите: пользуется коляской
болезнь (как замена инвалидности) <i>Многие виды инвалидности, такие как ДЦП или травмы позвоночника, не являются результатом болезни.</i>	инвалидность
культия, обрубок	ампутация
жертва <i>Люди с инвалидностью совсем не обязательно являются жертвами и обычно не любят, когда их так воспринимают</i>	у него (у нее) такая-то инвалидность

Глава 5. Международный паралимпийский комитет

Что такое Международный паралимпийский комитет и Паралимпийское движение?

Международный паралимпийский комитет (МПК) – это международный управляющий орган паралимпийского спорта, выполняющий функции международной федерации для девяти видов спорта. Он осуществляет руководство и координацию в проведении летних и зимних Паралимпийских игр, а также других соревнований для людей с разными видами инвалидности, таких как, например, чемпионаты мира. МПК также поддерживает работу со спортсменами на местном, национальном и международном уровнях во всех видах деятельности. МПК видит свою миссию в том, чтобы «предоставить все возможности для паралимпийских спортсменов, чтобы они достигли спортивного совершенства, воодушевили и поразили мир».

МПК был создан 22 сентября 1989 г. как международная некоммерческая организация, в состав которой вошли представители примерно 160 национальных Паралимпийских комитетов из пяти регионов и четырех международных спортивных федераций для инвалидов.

Организация построена по демократическому принципу и формируется посредством выборов. Четыре международных спортивных федерации для инвалидов:

- CPISRA: Международная ассоциация спорта и отдыха для людей с ДЦП
- IBSA: Международная федерация спорта для слепых
- INAS-FID: Международная федерация спорта для людей с нарушениями умственного развития
- IWAS: Международная федерация спорта колясочников и ампутантов.

В отличие от других международных спортивных организаций для инвалидов, которые представляют интересы одной группы инвалидов или одного вида спорта, МПК в качестве зонтичной организации представляет несколько видов спорта и несколько видов инвалидности.

Как возникло Международное паралимпийское движение?

В 1948 г. сэр Людвиг Гуттман организовал в Сток-Мандевильском госпитале в Великобритании спортивные соревнования для ветеранов Второй мировой войны с травмами спинного мозга. Четыре года спустя к ним присоединились участники из Нидерландов, и, таким образом, зародилось международное движение. Игры для спортсменов-инвалидов по типу Олимпийских, которые теперь называются Паралимпийскими, впервые были проведены в Риме в 1960 г. В 1976 г. в Торонто в соревнованиях приняли участие еще большее количество спортсменов с разными категориями инвалидности – тогда родилась идея объединить в международном спорте разные группы инвалидов. В тот же год в Швеции состоялись первые зимние Паралимпийские игры.

Откуда возникло слово «паралимпийский»?

Слово «паралимпийский» возникло из сочетания двух слов «paraplegic» (человек с параличом нижних конечностей) и «Olympic». Однако после того, как к соревнованиям присоединились другие группы инвалидов и игры стали ассоциироваться с олимпийским движением, считается, что «паралимпийский» соединяет в себе смыслы слов «параллельный» (от греческого предлога *para*) и «олимпийский», иллюстрируя таким образом идею параллельного сосуществования двух движений. Официально термин «Паралимпийские игры» употребляется с 1988 г.

Глава 6. Паралимпийская символика

Что такое паралимпийский символ?

Паралимпийский символ (логотип) был утвержден в 2003 г. Это символ движения, созданного тремя линиями «агитос» (от латинского *agito* – «я двигаюсь») вокруг центральной точки. В этом образе подчеркивается роль МПК, по инициативе которого на соревнования съезжаются спортсмены со всех уголков мира. В нем также заложена идея, что паралимпийские спортсмены постоянно воодушевляют и поражают мир своими выступлениями, всегда двигаются вперед и никогда не сдаются. Новый паралимпийский символ состоит из трех элементов красного, синего и зеленого цветов; эти цвета чаще всего используются в национальных флагах разных стран.



Каков девиз Паралимпийского движения?

Сила духа каждого паралимпийского спортсмена не знает компромиссов – каждый день он преодолевает новые барьеры и ценой невероятных усилий добивается того, что другим казалось невозможным. В лозунге «Сила духа в движении» МПК удалось выразить то, что пытается осуществить Паралимпийское движение: предоставить всем спортсменам, как бы ни сложилась их жизнь в прошлом, возможность объединиться на одном поле и поразить мир своими выступлениями.

В чем состоит миссия МПК?

Миссия МПК состоит в том, чтобы «предоставить все возможности для паралимпийских спортсменов, чтобы они достигли спортивного совершенства, воодушевили и поразили мир». Каждое слово в этой фразе имеет четкое значение в формировании конечной цели МПК:

- Предоставить все возможности. В этом заключается главная функция МПК как организации – создать условия для поддержки спортсменов через их самоопределение.
- Паралимпийские спортсмены. Основное внимание в работе МПК с паралимпийскими спортсменами отводится росту всех спортсменов от начального уровня до элитного.
- Достичь спортивного совершенства. Цель любой спортивной организации.
- Воодушевить и поразить мир. Внешний результат – это вклад МПК в создание лучших условий жизни в обществе для инвалидов. Чтобы этого добиться, необходимы связи с внешними организациями и поддержка Паралимпийского движения.

* Более подробную информацию можно найти на сайте www.paralympic.org в разделе «IPC».

Глава 7. Паралимпийские игры

Что такое Паралимпийские игры?

Сегодня Паралимпийские игры – это элитное спортивное событие, в котором участвуют спортсмены пяти категорий инвалидности. Внимание общественности привлекается к спортивным достижениям участников, а не к их инвалидности. Движение значительно выросло со времени своего основания. Количество спортсменов, участвующих в летних Паралимпийских играх, увеличилось с 400 участников из 23 стран на играх в Риме в 1960 г. до 3806 спортсменов из 136 стран в Афинах в 2004 г.

Где и когда проходят Паралимпийские игры?

Паралимпийские игры всегда проводились в те же годы, что и Олимпийские. Начиная с летних игр 1988 г. в Сеуле и зимних игр 1992 г. в Тинь-Альбервиле, Паралимпийские игры проходят в тех же городах и на тех же аренах, что и Олимпийские. 19 июня 2001 г. Международный олимпийский комитет и Международный паралимпийский комитет подписали соглашение о том, что так будет происходить и в дальнейшем. С 2008 г. на город, принимающий Олимпиаду, возлагается обязанность также провести Паралимпийские игры. Следующие Паралимпийские игры состоятся в Лондоне в 2012 г. (www.london2012.com).

ЛЕТНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Год	Место проведения	Категории инвалидности	Число стран	Число спортсменов	Используются арены и объекты Олимпийских игр	Главные события
1952	Сток-Мандевиль (Великобритания)	Спинальные травмы	2	130	Нет	Первые международные игры для спортсменов-инвалидов.
1960	Рим (Италия)	Спинальные травмы	23	400	Да	Первые международные игры для спортсменов-инвалидов, проведенные на площадке Олимпийских игр.
1964	Токио (Япония)	Спинальные травмы	21	375	Да	Добавлен вид спорта тяжелая атлетика.
1968	Тель-Авив (Израиль)	Спинальные травмы	29	750	Нет	Добавлен вид спорта шары на траве (лоун боулз).
1972	Гейдельберг (Германия)	Спинальные травмы	43	984	Нет	Первые соревнования для инвалидов с парализованными конечностями. Демонстрационные соревнования для слепых и слабовидящих спортсменов.
1976	Торонто (Канада)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения	38	1657	Нет	Впервые использованы специализированные гоночные инвалидные коляски. Добавлены виды спорта волейбол (стоячий), голбол и стрельба.

1980	Арнем (Нидерланды)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич	42	1973	Нет	Добавлена дисциплина сидячий волейбол. Включены мероприятия для спортсменов с церебральным параличом.
1984	Сток-Мандевиль (Великобритания) и Нью-Йорк (США)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич	41 ВБ 45 США	1100 ВБ 1800 США	Нет	Добавлены виды спорта футбол 7х7 и бочче. Добавлена дисциплина шоссейный велоспорт. На Олимпиаде в Лос-Анджелесе прошло демонстрационное соревнование гонок на инвалидных колясках.
1988	Сеул (Корея)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие» (другие физические нарушения)	61	3013	Да	Добавлены виды спорта дзюдо и теннис на колясках. Заложено сотрудничество между Олимпийским и Паралимпийским оргкомитетами.
1992	Барселона (Испания)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	82	3021	Да	Организация соревнований признана эталонной.
1996	Атланта (США)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие», нарушения интеллекта	103	3195	Да	Добавлен вид спорта конный спорт. Добавлена дисциплина велотрековые гонки. Впервые спонсорами выступили корпорации со всего мира.

2000	Сидней (Австралия)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие», нарушения интеллекта	122	3843	Да	Добавлены виды спорта парусный спорт и регби на колясках. Рекордная продажа билетов.
2004	Афины (Греция)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	136	3806	Да	Добавлен вид спорта футбол 5х5. Рекордное присутствие СМИ.
2008	Пекин (Китай)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	146	3951	Да	Добавлен вид спорта гребля.
2012	Лондон (Великобритания)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	150*	4200*	Да	

* ожидаемые цифры

ЗИМНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Год	Место проведения	Категории инвалидности	Число стран	Число спортсменов	Используются арены и объекты Олимпийских игр	Главные события
1976	Эрншёльдсвик (Швеция)	Нарушения зрения, ампутации	17	250+	Нет	Демонстрационные соревнования: гонки на санях.
1980	Гейло (Норвегия)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	18	359	Нет	Демонстрационные соревнования: скоростной спуск на санях.
1984	Инсбрук (Австралия)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	21	457	Нет	Демонстрационные соревнования на Олимпиаде в Сараево: гигантский слалом.
1988	Инсбрук (Австралия)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	22	398	Нет	В лыжных видах спорта представлены соревнования по сидячим лыжам.
1992	Тинь-Альбервиль (Франция)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	24	475	Да	Добавлена дисциплина биатлон. Демонстрационные соревнования: горные лыжи и лыжные гонки для спортсменов с нарушениями интеллекта
1994	Лиллехаммер (Норвегия)	Спинальные травмы, ампутации,	31	492	Да	Добавлен вид спорта следж-хоккей.

		нарушения зрения, церебральный паралич, прочие				
1998	Нагано (Япония)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие», нарушения интеллекта	32	571	Да	Значительно вырос интерес средств массовой информации и общества к зимним видам паралимпийского спорта.
2002	Солт-Лейк-Сити (США)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	36	416	Да	Количество билетов, поступающих в продажу, пришлось увеличить из-за огромного спроса.
2006	Турин (Италия)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, прочие	39	477	Да	Добавлен вид спорта кёрлинг на колясках.
2010	Ванкувер (Канада)	Спинальные травмы, ампутации, нарушения зрения, церебральный паралич, «прочие»	45*	650*	Да	К соревнованиям по кёрлингу на колясках добавились еще две команды.

Что собой представляет эмблема Паралимпийских игр?

Каждый Оргкомитет Паралимпийских игр разрабатывает свою собственную эмблему для Паралимпийских игр конкретного года. Эмблема включает в себя паралимпийский символ и графический элемент, олицетворяющий принимающую страну и ценности Паралимпийских игр.



Что такое талисманы Паралимпийских игр?

Для каждой Паралимпийских игр создается талисман. Обычно это изображение человека, животного или предмета, олицетворяющего удачу. В талисманах обычно отражена природа или культура страны или региона, где проходят игры.



Астер – талисман зимних Паралимпийских игр Турин-2006

Леле – талисман Паралимпийских игр Пекин-2008

Чем Паралимпиада отличается от Специальной Олимпиады?

Паралимпиада и Специальная Олимпиада схожи в том, что и те, и другие игры были созданы для спортсменов с инвалидностью и проводятся международными некоммерческими организациями. Различия между Паралимпиадой и Специальной Олимпиадой можно отнести к трем областям: 1) категории инвалидности спортсменов, 2) критерии допуска к участию в играх и 3) структура соответствующих организаций. Специальная Олимпиада занимается только спортсменами с нарушениями интеллекта. Для участия в Паралимпийских играх спортсмены должны пройти отбор на соответствие определенным критериям и квалификационным стандартам того или иного вида спорта. Паралимпийские игры – это элитные спортивные соревнования, где предусмотрена строгая процедура квалификационного отбора, в результате которой к соревнованиям допускаются самые лучшие. Специальная Олимпиада устроена по-другому. Она приветствует всех, кто может и хочет принять участие в играх. Никаких квалификационных отборов не существует, спортсмены становятся участниками соревнований методом случайного выбора.

- * Более подробную информацию можно найти на сайте www.paralympic.org в разделе «Paralympic Games».

Летние виды спорта

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (в оригинале пропущена страница)

Программа по легкой атлетике включает:

- Соревнования на треке: спринт (100м, 200м, 400м), средняя дистанция (800м, 1500м), длинная дистанция (5000м, 10000м) и эстафета (4x100м, 4x400м)
- Соревнования на шоссе: марафон
- Прыжки: прыжок в высоту, прыжок в длину и тройной прыжок
- Технические дисциплины: метание диска, толкание ядра, метание копья
- Комбинированные виды спорта: пятиборье (соревнования на треке и шоссе, прыжки и метание снарядов, в зависимости от классификации спортсменов).

По статистике 2006 г. легкая атлетика для инвалидов была распространена в 107 странах. Управляющий орган – Международный паралимпийский комитет; координацию осуществляет Технический комитет МПК по легкой атлетике.

БОЧЧЕ

Бочче – это проверка на мышечный контроль и точность. Игра требует высокой степени сосредоточенности и концентрации. Игроки кидают или катают шары так, чтобы они попали как можно ближе к целевому шару. В бочче играют в 42 странах. В соревнованиях могут участвовать спортсмены с церебральным параличом или схожими неврологическими заболеваниями; игроки передвигаются на инвалидных колясках. Долгое время бочче был популярен в качестве развлечения и спортивной игры; на Паралимпийских играх был впервые представлен в Нью-Йорке в 1984 г. В олимпийской программе нет соответствия этому виду спорта. В соревнованиях принимают участие как мужчины, так и женщины. В сольных, парных и командных выступлениях разыгрываются семь медалей. Игра состоит из четырех раундов для одиночных спортсменов и пар или из шести раундов в соревновании между командами. В бочче играют на маркированном корте, обычно с твердой поверхностью. Управляющими органами являются Международная комиссия бочче и комитет Международной ассоциации спорта и отдыха для людей с ДЦП.

ВЕЛОСПОРТ

Скорость и волнение, присущие всем соревнованиям по велоспорту, спортсмены-инвалиды испытали сравнительно недавно. Этот вид спорта начали осваивать незрячие велосипедисты, которые сначала соревновались на тандемах. В качестве вида спорта паралимпийских игр велоспорт был представлен в Сеуле в 1988 г.; сейчас он распространен в более чем 40 странах. Кроме инвалидов по зрению, велоспортом сегодня могут заниматься инвалиды с ДЦП, ампутациями и другими физическими нарушениями, в зависимости от степени дееспособности и уровня владения навыками велоспорта. В зависимости от классификации, спортсмены пользуются двухколесными, трехколесными велосипедами, тандемами или велосипедами с ручным управлением. В программу входят индивидуальные и командные соревнования на велотреке и шоссе: спринт, индивидуальная гонка преследования, заезд на 1000 м, шоссейные гонки и шоссейные заезды. В соревнованиях участвуют как мужчины, так и женщины; группы формируются по функциональным возможностям спортсменов. Паралимпийский велосипедный спорт не является адаптивным спортом; ко всем соревнованиям применяются технические правила Международного союза велосипедистов (UCI). Правила UCI допускают адаптацию велосипедов и оборудования, если это необходимо в целях безопасности. С января 2007 г. велоспорт для спортсменов-инвалидов находится под управлением Международного союза велосипедистов.

КОННЫЙ СПОРТ

Конный спорт на протяжении многих лет использовался для реабилитации и восстановления сил инвалидов, но в программу Паралимпийских игр он впервые был включен в Атланте в 1996 г. Конным спортом могут заниматься люди с разными видами инвалидности: он открыт и для спортсменов с физическими нарушениями, и для инвалидов по зрению. В соревнованиях участвуют спортсмены обоих полов, группы составляются по функциональным особенностям. Наездники соревнуются в двух видах выездки: тест на выполнение обязательных элементов и произвольное выступление под музыку. Проводится также командный тест, по три-четыре человека в команде. Жюри оценивает навыки верховой езды при последовательном выполнении элементов: шаг, рысь и легкий галоп. Наездники могут пользоваться разрешенными компенсирующими техническими средствами, такими как выездковый стек, поводья с петлями, резинки для стремени и другими вспомогательными приспособлениями. Начиная с 2006 г. управляющим органом является Международная федерация конного спорта (FEI).

ФУТБОЛ 5x5

Все, кто сами пробовали играть в футбол, скажут, что эта игра не так проста, как может показаться со скамейки болельщиков или на телеэкране. Прибавьте к этому тот факт, что игроки не видят ни мяч, ни футболистов другой команды, ни ворот, и вы получите потрясающе азартную игру. В этот футбол играют слепые и слабовидящие спортсмены с возможным участием зрячего вратаря. В каждой команде по пять игроков, игра длится 50 минут. Применяются те же правила, что и в большом футболе, с небольшими модификациями: футбольный мяч отличается от стандартного, он меньше по диаметру и при движении издает звук; вратари могут ориентировать игроков по ходу игры; у всех остальных игроков на глазах повязки, чтобы все были в равных условиях; в команде не 11, а 5 игроков; игровая площадка меньше по размерам; в правилах отсутствует положение вне игры. Матч состоит из двух половин по 25 минут. Управляющим органом является подкомитет по футболу Международной федерации спорта для слепых (IBSA). Правила игры модифицированы Международной федерацией футбольных ассоциаций (FIFA). В 2006 г. в этот футбол уже играли спортсмены 21 страны. Первый национальный чемпионат футбола 5x5 прошел в Испании в 1986 г. С тех пор этот вид спорта стал быстро распространяться во всем мире и в 2004 г. был включен в программу Паралимпийских игр в Афинах.

ФУТБОЛ 7x7

Футбол является одним из самых зрелищных видов спорта, и его версия 7x7 не является исключением – в ней демонстрируются скорость, ловкость и мастерское владение мячом. Этот вид спорта официально входит в паралимпийскую программу, начиная с Игр 1984 г., состоявшихся в Нью-Йорке и Сток-Мандевиле. Спорт находится под управлением Международной ассоциации спорта и отдыха для людей с ДЦП (CPISRA); соревнования проходят в соответствии с модифицированными правилами FIFA: в каждой команде не 11, а 7 игроков, размеры игровой площадки меньше, нет правила офсайда, вбрасывание мяча производится одной рукой. Этот вид спорта предназначен для спортсменов с ДЦП, команда составляется из игроков с разными уровнями инвалидности. Матч состоит из двух половин по 30 минут. В 2006 г. в международных соревнованиях участвовали спортсмены из пяти регионов мира; количество стран-участников продолжает расти.

ГОЛБОЛ

Голбол – вид спорта, созданный исключительно для незрячих и слабовидящих спортсменов. Его придумали в 1946 г. для реабилитации слепых ветеранов Второй мировой войны. На международной арене голбол был представлен на Паралимпийских играх 1976 г. в Торонто. Соревнования по голболу отличаются от остальных паралимпийских состязаний уникальной атмосферой на игровой площадке. Цель игры – закатить мяч в ворота противника, в то время как игроки защищающейся команды пытаются этому помешать. Колокольчики, встроенные в мяч, помогают игрокам ориентироваться в пространстве и определять направление движения мяча. Поэтому во время игры требуется соблюдение полной тишины, чтобы игроки могли концентрировать внимание и мгновенно реагировать на звук мяча. В игре участвуют

спортсмены с нарушением зрения обоих полов, в светонепроницаемых глазных повязках, что позволяет людям с разной степенью потери зрения играть вместе. Игра состоит из двух половин по 10 минут. Спорт находится под управлением Международной федерации спорта для слепых (IBSA). К 2006 г. голбол получил распространение в 51 стране мира.

ДЗЮДО

Дзюдо – спорт, требующий физического и стратегического мастерства и проявления таких способностей, как сила, умение балансировать, физическое и интуитивное чувство противника. Изначально дзюдо было военным искусством, практиковавшимся для развития навыков маневренности, самоконтроля, самодисциплины и независимости, но со временем стало соревновательным видом спорта, который был включен в программу Паралимпийских игр в Сеуле в 1988 г. Дзюдо занимаются как мужчины, так и женщины в более чем 30 странах. На Паралимпиаде Афины-2004 были впервые введены женские весовые категории. Спортсмены используют различные техники, чтобы вывести из равновесия или лишить подвижности противника. К соревнованиям допускаются атлеты с полной или частичной потерей зрения, в нескольких весовых категориях. Поединок длится пять минут, одинаково для мужчин и женщин. Победителем объявляется участник, получивший высшую оценку «иппон» или более высокие, по сравнению с противником, оценки. Спорт находится под управлением Международной федерацией спорта для слепых (IBSA) и пользуется правилами, установленными Международной федерацией дзюдо для соревнований высшего уровня между здоровыми спортсменами, с небольшим изменением для людей с нарушениями зрения: вступать в контакт с соперником разрешается до начала матча.

ПАУЭРЛИФТИНГ

Пауэрлифтинг для спортсменов-инвалидов впервые был представлен в 1964 г. на вторых Паралимпийских играх в Токио под названием «тяжелая атлетика». Тогда участниками были только мужчины с поражением позвоночника и правила немного отличались от тех, что применяются сегодня. С тех пор название было изменено на «пауэрлифтинг»; сегодня в этом виде спорта могут выступать все спортсмены с ДЦП, поражениями позвоночника, ампутациями нижних конечностей и другими физическими нарушениями, если они подходят под критерии минимальной инвалидности. Женщины впервые приняли участие в соревнованиях в Сиднее в 2000 г. Пауэрлифтинг – это проверка силы верхней половины туловища. Участники должны опустить штангу на грудь, поддержать ее некоторое время неподвижно на груди и затем выжать равномерно вверх на полную длину рук с фиксацией локтей в этом положении. Жим лежа – единственная дисциплина в этом виде спорта. Соревнования проводятся по 10 весовым категориям. Разрешаются три попытки; победителем объявляется спортсмен, взявший суммарно максимальный вес. Пауэрлифтинг находится под управлением МПК и координируется Техническим комитетом МПК по пауэрлифтингу, созданным в 1989 г. По статистике 2006 г. этот вид спорта практиковался в 115 странах.

ГРЕБЛЯ

Гребля – самый молодой вид спорта в Паралимпийских играх. Он был представлен в паралимпийской программе в 2005 г. и впервые включен в соревнования на Паралимпиаде 2008 г. в Пекине. Адаптивная гребля – это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленным правилами классификации для адаптивной гребли. Термин «адаптивная» подразумевает, что для удобства спортсменов адаптировано соответствующее оборудование, а не сам вид спорта. Международная федерация гребли (FISA) – единственный управляющий орган в мире для этого вида спорта. В соревнованиях принимают участие как мужчины, так и женщины. Классификация включает четыре класса лодок, использующихся в программу мировых чемпионатов FISA: LTA4+, TA2x, AW1x и AM1x. Классы LTA4+ и TA2x – смешанные лодки для гребцов обоих полов. Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов (несмотря на то, что до Чемпионата мира по гребле 2005 года лодки класса LTA4+ соревновались на дистанциях свыше 2000 метров).

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Парусный спорт сравнительно недавно вошел в программу Паралимпийских игр. В Атланте в 1996 г. он был представлен как демонстрационный вид и уже на следующей Паралимпиаде в Сиднее был включен в программу. В этом виде спорта могут принимать участие спортсмены с ампутациями, ДЦП, нарушениями зрения, травмами позвоночника и другими физическими нарушениями. Классификационная система основана на четырех факторах: устойчивость, функциональность рук, подвижность и зрение. Атлеты соревнуются в трех видах заездов, без разделения по признаку пола. Одноместные и трехместные яхты с килем подходят для спортсменов практически всех категорий инвалидности, в то время как соревнования на двойках предназначены для участников с тяжелой формой инвалидности. Управляющим органом этого вида спорта является Международная Ассоциация парусного спорта для инвалидов (IFDS), которая тесно взаимодействует с Международной парусной федерацией (главным управляющим органом мира по парусному спорту). Паралимпийский парусный спорт быстро развивается. К 2006 г. национальные соревнования проводились в более чем 50 странах.

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Пулевая стрельба входит в программу Паралимпиады, начиная с Игр 1976 г. в Торонто. По данным за 2006 год практиковалась в 51 стране. Стрельба – это тест на точность, в котором из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. Этот вид спорта доступен людям с любыми физическими ограничениями. Существует два класса соревнований: стрельба из позиции в инвалидном кресле и стрельба из положения стоя. Спортсмены стреляют из винтовок и пистолетов с дистанций 10, 25 и 50 м в состязаниях для мужчин, женщин и смешанных соревнованиях. Используется функциональная классификационная система, позволяющая атлетам с разной степенью инвалидности соревноваться вместе, выступая индивидуально или в команде. Управление осуществляет Международный паралимпийский комитет через Технический комитет МПК по стрельбе, в соответствии с модифицированными правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF). В правилах учтены особенности стрелков-инвалидов.

ПЛАВАНИЕ

Плавание является одним из главных видов спорта со времен первых Паралимпийских игр 1960 г. в Риме. Также как и на Олимпийских играх, участники соревнуются в дисциплинах свободный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание. По статистике 2006 г. паралимпийским плаванием занимались спортсмены в более чем 80 странах. В соревнованиях участвуют мужчины и женщины с физическими нарушениями, ослабленным зрением и полной потерей зрения. Классификация производится в соответствии с функциональными способностями пловцов выполнять тот или иной стиль. Управляющий орган – Международный паралимпийский комитет, координирующий орган – Технический комитет МПК по плаванию. Применяются правила Международной федерации плавания (FINA) с небольшими модификациями: в некоторых заплывах используется специальная платформа для старта или старт производится прямо из воды, применяются особые сигналы или метрономы для пловцов с нарушением зрения. Однако использование протезов и других вспомогательных средств не допускается.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис был включен в Паралимпийскую программу первых Игр в Риме в 1960 г. и к 2006 г. практиковался в 104 странах. Участие могут принимать спортсмены всех категорий инвалидности, за исключением незрячих и слабовидящих. Соревнования проходят в двух вариантах: стоя и сидя. Мужчины и женщины соревнуются индивидуально, в паре и в команде. Игра состоит из пяти сетов, каждый играется до 11 очков, победителем становится спортсмен или пара спортсменов, выигравшая три из пяти сетов. Управление осуществляется Международным паралимпийским комитетом через Технический комитет МПК по настольному теннису. Правила Международной федерации настольного тенниса (ITTF)

распространяются на паралимпийские соревнования по настольному теннису с небольшими модификациями для спортсменов-колясочников, касающимися правил подачи.

СИДЯЧИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Сидячий волейбол был представлен на Паралимпийских играх в Арнеме в 1980 г. Управляющий орган – Всемирная организация волейбола для инвалидов (WOVD). К 2006 г. в сидячий волейбол играли атлеты 48 стран. В этом виде спорта требуется демонстрация высокого уровня командной игры, технических навыков, стратегии и интенсивности. Задача команды – послать мяч через сетку, а на противоположной площадке – коснуться мяча до того, как он приземлится. К соревнованиям допускаются мужчины и женщины с разными физическими нарушениями, соответствующие критериям минимальной степени инвалидности. Мужские и женские команды состояются из спортсменов разных категорий инвалидности, так чтобы одновременно на корте были представлены шесть классов инвалидности. В течение всей игры таз игрока должен соприкасаться с площадкой; разрешается блокировать подачу противника. Поскольку в сидячем волейболе используется меньший по размеру корт (10х6 м) и более низкая сетка, игра проходит в значительно более быстром темпе, чем в стоячем волейболе. Главное различие между традиционным волейболом и паралимпийской версией игры – меньший размер корта и более низкое положение сетки. Матч продолжается до пяти сетов, победителем объявляется команда, выигравшая три сета. Победа в сете засчитывается при наборе командой 25 очков с минимальным преимуществом в два очка.

БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ

Баскетбол на колясках был придуман сэром Людвигом Гуттманом в госпитале Сток-Мандевиля после Второй мировой войны для реабилитации ветеранов. Затем спорт получил распространение по всему миру и в 1960 г. был представлен на Паралимпийских играх в Риме. Это один из самых популярных видов паралимпийского спорта. Он рассчитан на атлетов с физическими ограничениями, не позволяющими им бегать, прыгать и делать повороты. В баскетбол на колясках играют мужчины и женщины, команда составляется из пяти игроков. В зависимости от функциональных возможностей, игроки классифицируются по количеству баллов, от 0,5 (самые серьезные нарушения) до 4,5 баллов. Пять игроков из двенадцати в каждой команде находится на корте во время матча; в течение всей игры общее количество баллов на команду не должно превышать значения 14. Цель каждой команды – забить наибольшее количество мячей в корзину противника и помешать другой команде захватить инициативу и забить мяч. Размеры корта и высота корзин такие же, как в стандартном баскетболе. Управляющий орган – Международная федерация баскетбола на колясках (IWBF). По статистике 2006 г. этим видом спорта занимались атлеты 77 стран.

ФЕХТОВАНИЕ НА КОЛЯСКАХ

Идею фехтования на колясках предложил сэр Людвиг Гуттман, работавший в госпитале Сток-Мандевиля. В 1960 году этот вид спорта был представлен на первых Паралимпийских играх в Риме. По статистике 2006 г. фехтование на колясках практиковалось в 24 странах. С точки зрения зрителя, самым поразительным в этой игре является то, что коляски фехтовальщиков крепятся к полу. Однако конструкция кресел обеспечивает свободу движения в верхней половине туловища, поэтому фехтование ведется в таком же быстром темпе, что и в обычных состязаниях. К поединкам на рапирах и шпагах допускаются мужчины и женщины с ампутациями, травмами позвоночника и ДЦП; соревнования по сабле проводятся только среди мужчин с теми же категориями инвалидности. Официальным управляющим органом является Международная федерация спорта колясочников и ампутантов (IWAS).

РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ

Регби на колясках было придумано в 1970х годах в Канаде для инвалидов с поражением нижних конечностей. В 1996 году этот вид спорта был представлен в программе Паралимпийских игр в качестве демонстрационного, а уже в 2000-м году в Сиднее полноценно дебютировал на Паралимпийских играх. К 2006 г. в регби на колясках играли в 22 странах. Это интенсивный командный спорт для мужчин и женщин с параличом нижних конечностей. Игра

требует больших физических затрат. Задача команды – забить мяч за линию ворот противника. В зависимости от функциональных возможностей, спортсменов подразделяют на семь спортивных классов, каждому игроку присваивается от 0,5 баллов (самые тяжелые поражения) до 3,5 баллов. Во время игры суммарное значение баллов всех членов команды, находящихся на корте, не должно превышать 8. Игра состоит из четырех периодов по восемь минут каждый, в каждой из двух команд по четыре игрока. Регби на колясках находится под управлением Международной федерации регби на колясках (IWRF) – подразделения Международной федерации спорта колясочников и ампутантов (IWAS).

ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ

Теннис на колясках впервые был представлен в Паралимпийской программе в 1992 г. в Барселоне. Он зародился в США в 1970-е годы; его популярность продолжает расти среди спортсменов и болельщиков всего мира. Применяются те же правила, что и в обычном теннисе. Атлеты должны продемонстрировать высокий уровень техники, хорошую физическую подготовку и стратегическое мышление. Единственное отличие соревнований по теннису на колясках состоит в том, что разрешаются два отскока мяча, первый из которых должен быть в пределах корта. К игре допускаются спортсмены со значительной или полной потерей функций одной ноги или обеих ног. В классе «quad» играют инвалиды с поражением трех или более конечностей. Соревнования проводятся в двух вариациях: одиночные турниры (между двумя игроками) и парные (между двумя парами). Победителем объявляется спортсмен или пара после победы в двух сетах. Управляющий орган – Международная федерация тенниса. В 2006 г. в теннис на колясках играли спортсмены более чем 70 стран.

Зимние виды спорта

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

Соревнования по скоростному спуску (слалом и гигантский слалом) были представлены на первых зимних Паралимпийских играх в Эрншёльдсвике (Швеция) в 1976 г. В этих видах спорта атлеты демонстрируют скорость и маневренность; скорость при спуске достигает 100 км в час. В паралимпийскую программу входят четыре вида соревнований: скоростной спуск, супер-гигант, гигантский слалом и слалом. Участвуют как мужчины, так и женщины с разными физическими ограничениями, такими как повреждения позвоночника, ДЦП, ампутации, категория «прочие», полная или частичная потеря зрения. Лыжники соревнуются в трех категориях в соответствии с физическими возможностями. Спортсмены с различными степенями инвалидности могут соревноваться друг с другом благодаря специально разработанной системе подсчета баллов. Скоростной спуск находится под управлением МПК, координацию осуществляет Технический комитет МПК по скоростному спуску. Применяются правила Международной федерации лыжного спорта (FIS) с небольшими модификациями. Лыжники с нарушениями зрения соревнуются с участием зрячего проводника, который указывает спортсмену направление движения, используя команды голосом. Атлеты с физическими ограничениями пользуются специальным снаряжением, адаптированным к их потребностям, к которому относятся монолыжа, сидячие лыжи и ортопедические приспособления. В настоящее время скоростной спуск для инвалидов практикуется в 35 странах, его география продолжает расширяться.

БИАТЛОН

Биатлон был представлен на Паралимпийских играх в Лиллехаммере в 1994 г. В этом виде спорта участвуют спортсмены с физическими ограничениями и нарушениями зрения. Дистанция длиной 7,5 км делится на три этапа по 2,5 км. На двух огневых рубежах спортсмены должны попасть в две мишени на расстоянии 10 метров. Каждый промах штрафуетя увеличением основного времени. Фактор успеха заключается в способности проявить физическую выносливость и точность при стрельбе. Незрячие и слабовидящие спортсмены пользуются акустическими сигналами, которые при помощи громкости звука ориентируют

стрелка на цель. Этот вид спорта находится под управлением МПК; координирующим органом является Технический комитет МПК по северным дисциплинам лыжного спорта. Применяются модифицированные правила Международного союза биатлонистов (IBU).

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки впервые появились на зимних Паралимпийских играх в Эрншёльдсвике (Швеция) в 1976 г. К соревнованиям допускаются спортсмены с физическими нарушениями и полной или частичной потерей зрения. Участники с ограниченными физическими возможностями используют т.н. сидячие лыжи – сиденье, прикрепленное к паре лыж. Незрячие и слабовидящие спортсмены соревнуются с участием зрячего проводника. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин на короткой, средней и длинной дистанциях (от 2,5 до 20 км) или в формате командной эстафеты, в классическом или свободном стиле. Управляющий орган – МПК, координирующий орган – Технический комитет МПК по северным дисциплинам лыжного спорта (FIS). По статистике 2006 г. паралимпийским лыжным спортом занимались атлеты 24 стран.

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ

Следж-хоккей является паралимпийской версией хоккея на льду. Со времени своего дебюта на зимних Паралимпийских играх 1994 г. в Лиллехаммере этот вид спорта быстро стал одним из самых зрелищных событий зимних Паралимпиад. Это скоростная, требующая большого физического напряжения игра для спортсменов мужского пола с нарушением двигательной функцией нижней части тела. В 2006 году в соревнованиях по следж-хоккею принимали участие спортсмены из 12 стран. Управление осуществляется Международным Паралимпийским Комитетом; координирующий орган – Технический комитет МПК по хоккею. Игра проводится по правилам Международной федерации хоккея (ИИХФ), с некоторыми изменениями. Вместо коньков хоккеисты используют сани с двумя полозьями, рассчитанные по высоте так, чтобы под ними свободно проходила шайба. В снаряжение входят две клюшки, у которых на одном конце находится металлическая насадка с зубьями для отталкивания ото льда, а другой конец используется для удара по шайбе.

КЁРЛИНГ НА КОЛЯСКАХ

Кёрлинг на колясках – это игра большого мастерства и стратегии. Первый кубок мира по кёрлингу для колясочников состоялся в январе 2000 г. в городе Кранс-Монтана в Швейцарии. Впервые этот вид спорта был включен в программу зимних Паралимпийских игр в Турине в 2006 году. В игре принимают участие спортсмены обоего пола с поражениями нижней части тела (травмы позвоночника, церебральный паралич, рассеянный склероз, ампутация обеих ног и т.д.), которым в обычной жизни для передвижения требуется инвалидная коляска. В каждой команде должны быть представлены и мужчины, и женщины. Управление осуществляется Международной федерацией кёрлинга (WCF). Применяются правила, утвержденные этой организацией, с одним изменением: свипование (манипуляции щетками) не применяется. Сегодня кёрлинг на колясках практикуется в более чем 20 странах.

- * Более подробную информацию можно найти на сайте www.paralympic.org в разделах «Summer Sports» и «Winter Sports».

Пользуются ли спортсмены-инвалиды специальным оборудованием?

Инвалиды пользуются специальным оборудованием для занятий спортом. В большинстве случаев используются те же снаряды, что и в обычном спорте: баскетбольные мячи, теннисные ракетки, горные лыжи и т.п. Специальные приспособления используются в тех случаях, когда они могут частично или полностью обеспечить амплитуду движений человека с ограниченными физическими возможностями. Специальное оборудование делится на три категории: 1) личное, 2) приспособления в конкретных видах спорта и 3) модификации площадки. Вот несколько примеров спецоборудования, применяющегося в некоторых видах паралимпийского спорта.

	личное	приспособления в конкретных видах спорта	модификации площадки
Легкая атлетика	протезы, коляски	веревки, проводник	
Велоспорт	протезы	трехколесный велосипед, велосипед с ручным управлением, тандем	
Футбол 5x5		глазные повязки	футбольное поле меньше по размеру
Голбол		глазные повязки, озвученный мяч	тактильные линии
Стрельба	коляска	дополнительная опора	
Фехтование на колясках	коляска		коляска крепится к полу
Горнолыжный спорт	монолыжа, сидячие лыжи, аутригеры	проводник	

Отличаются ли правила игры?

Во многих видах паралимпийского спорта правила игры те же, что и в обычном спорте. Модификации касаются применения специального оборудования и учитывают особые физические возможности спортсменов. Правила паралимпийского спорта опубликованы на сайте МПК: www.paralympic.org.

Почему Паралимпийские игры не проводятся параллельно с Олимпийскими?

Паралимпийские игры – это второе по масштабу спортивное событие в мире. В Паралимпиаде Афины-2004 приняли участие около 4000 спортсменов. Учитывая все необходимые для такого мероприятия организационные затраты – персонал, волонтеры, размещение участников, транспорт и график мероприятий – становится понятно, что в одном городе провести одновременно Олимпиаду и Паралимпиаду практически невозможно. По соглашению между МОК и МПК, было решено, что Паралимпийские игры всегда будут проходить после Олимпийских, в том же городе.

Глава 9. Антидопинг

Что такое допинг?

В Антидопинговом кодексе МПК (в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом) допингом считается одно или несколько из следующих нарушений:

- присутствие запрещенного вещества в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенного вещества или запрещенного метода;
- отказ сдать пробу для тестирования или неявка на взятие пробы после получения уведомления;
- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для тестирования вне соревнований;
- фальсификация на любом этапе допинг-контроля;
- обладание или распространение любого запрещенного вещества или метода;
- введение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении него запрещенного метода, или помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, сокрытие или соучастие в любой иной форме, связанные с нарушением или любой попыткой нарушения антидопингового правила.

Обоснованием допинг-контроля является, прежде всего, защита спортсменов от потенциального вредного воздействия запрещенных веществ, и, во-вторых, обеспечение справедливых и этичных условий для проведения соревнований, исключающих возможность приема запрещенных веществ с целью улучшения спортивных результатов.

Что такое запрещенные вещества?

Запрещенное вещество – это любое вещество, запрещенное к использованию в спорте, если оно обладает стимулирующим эффектом и, таким образом, противоречит правилам честной игры. Всемирное антидопинговое агентство (WADA) ежегодно публикует обновленный список запрещенных веществ. С полным списком запрещенных веществ в последней редакции можно ознакомиться на сайте WADA www.wada-ama.org.

Некоторые спортсмены, в связи со своими заболеваниями или другими факторами, принимают назначенные врачом лекарства, входящие в список запрещенных. В этом случае спортсмены, нуждающиеся в приеме запрещенного вещества, должны подать заявление в МПК или соответствующую международную спортивную федерацию. Такие случаи учтены в процедуре освобождения от ответственности в случае терапевтического применения лекарства (TUE).

Должны ли спортсмены сдавать антидопинговые тесты во время Паралимпийских игр?

Да. Впервые официальная программа тестов была проведена на летних Паралимпийских играх в Сеуле в 1988 г. и, в свою очередь, на зимних Паралимпийских играх 1992 г. в Тинь-Абервиле. С тех пор контроль осуществляется на всех летних и зимних играх и большинстве мировых чемпионатов, организованных или разрешенных МПК. Во время проведения Паралимпийских игр в Афинах в 2004 г. было проведено 670 допинг-тестов, на зимних Паралимпийских играх в Торонто в 2006 г. – 280 тестов, включая анализы мочи и крови.

Что произойдет, если спортсмен совершит нарушение антидопинговых правил??

Нарушение антидопинговых правил, по завершении процедуры проверки, влечет за собой санкции. Антидопинговый кодекс МПК применяется по отношению ко всем спортсменам, тренерам, инструкторам, официальным лицам и медицинским работникам, работающим с атлетами, которые принимают участие в паралимпийских спортивных соревнованиях или готовятся к ним. Санкции включают в себя аннуляцию индивидуальных результатов и запрет на участие в соревнованиях.

- * Более подробную информацию можно найти на сайте www.paralympic.org в разделе «Anti-Doping».

Глава 10. Классификация

Каким образом обеспечивается равенство в соревнованиях спортсменов-инвалидов? Что такое классификация?

Паралимпийская система классификации уникальна по сравнению с общепринятой классификацией, в соответствии с которой спортсмены делятся для соревнований на группы по возрасту, весу или полу. В определенных видах спорта, таких как борьба, бокс и тяжелая атлетика, спортсмены классифицируются по весовым категориям. В Паралимпийском движении классификация играет две важные роли:

- Установить критерии допуска, определяющие, какие виды и степени повреждений разрешены в том или ином виде спорта. Чтобы получить допуск к соревнованиям, спортсмен должен иметь не только определенный вид инвалидности, но и достаточно серьезную тяжесть повреждений. Для разных видов спорта установлены разные критерии.
- Распределить спортсменов на группы с целью минимизировать влияние на ход соревнований ограниченных возможностей участников и обеспечить условия, при которых успех определяется стратегией, техникой и талантом игроков и команд.

Кто может заниматься паралимпийским спортом и участвовать в Паралимпийских играх?

В Паралимпийском движении существует шесть классов спортсменов:

- Спортсмены с ампутациями
- Спортсмены с ДЦП
- Спортсмены с полной или частичной потерей зрения
- Спортсмены с травмами позвоночника
- Спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями
- Спортсмены класса «Прочие» ('Les Autres'), не входящие ни в одну из категорий других спортивных организаций и классификационных систем.

Ниже каждая из этих групп описана более подробно.

Как происходит классификация?

В каждом из видов спорта Паралимпийской программы существует свой собственный метод распределения спортсменов по спортивным классам. Для выполнения этой процедуры назначаются сертифицированные специалисты – классификаторы.

После оценки данных спортсмена, в которую входит физическое и техническое обследование, определяется спортивный класс этого спортсмена. Процедура оценки данных включает разные методы:

- Наличие официальных документов об инвалидности;
- Медицинский осмотр для проверки зрения, физической силы, мышечного тонуса, амплитуды движений, выносливости и способности держать равновесие;
- Наблюдение за выполнением определенных спортивных задач и действий, включая пробную демонстрацию упражнений в данном виде спорта;
- Наблюдение за спортсменом в ходе соревнований и вне соревнований.

Классификация – это не одноразовая процедура. Когда спортсмен приступает к соревнованиям, ему назначается определенный спортивный класс, который может быть пересмотрен несколько раз на протяжении его спортивной карьеры. Класс может быть изменен, если, например, состояние здоровья спортсмена со временем улучшается или ухудшается. Если спортсмен не

соответствует критериям допуска к соревнованиям в определенном виде спорта, его к таким соревнованиям не допускают. Однако это не означает, что под вопрос ставится наличие у него инвалидности.

Что означают коды, состоящие из букв и цифр (LW7, B3, T44)?

В соответствии с классификационными правилами, атлеты определяются в тот или иной спортивный класс. Во многих видах спорта для обозначения этого класса используются комбинации букв и цифр (например, T42, LW11, S9) или присваивается определенное значение в баллах (например, 1.0, 2.0, 3.0). Для некоторых видов спорта определяется спортивный класс, который называется «Открытый класс» (например, в теннисе, хоккее и настольном теннисе).

Что такое церебральный паралич?

«Церебральный» означает относящийся к головному мозгу. «Паралич» обозначает отсутствие мышечного контроля. Церебральный паралич (ДЦП) – это заболевание, которое характеризуется нарушениями движений и положения тела, вызванными поражением одного или нескольких центров головного мозга, которые отвечают за контроль и координацию мышечного тонуса, рефлексов, положения тела и движений. Причины ДЦП могут быть пренатальными (во время развития плода), натальными (во время родов) и постнатальными. У спортсменов этой группы наблюдаются нарушения контроля над движениями, координации и мышечного тонуса. Дисфункция головного мозга может сопровождаться проблемами умственного развития, проблемами со слухом и зрением, нарушениями речи и эпилепсией. Степень поражений зависит от того, какие области головного мозга были задеты и насколько серьезна мозговая дисфункция. К этой группе также могут быть отнесены спортсмены, перенесшие инсульт или черепно-мозговые травмы.

Кто такие ампутанты? Что такое ампутация?

Ампутанты – это люди, у которых отсутствует, по меньшей мере, один из основных суставов (например, локоть, колено) или одна конечность. Потеря конечности может быть приобретенной или врожденной. Приобретенной считается потеря сустава или конечности в результате травмы или болезни, такой как опухоль. Классификационная система паралимпийского спорта исходит из того, в каком месте была сделана ампутация: а) на нижней или верхней конечности, б) ампутированы обе конечности или одна, с) выше или ниже локтя или колена. В зависимости от места ампутации и требований того или иного вида спорта, спортсмены могут соревноваться стоя с использованием протезов или без них, либо сидя в инвалидных колясках.

Что такое спинномозговые травмы?

Спинальный мозг является продолжением головного мозга по направлению к нижней части туловища и располагается в позвоночном канале. Вместе с головным мозгом он является частью центральной нервной системы и подразделяется на 30 секций, или сегментов, выполняющих равные функции (8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных и 5 крестцовых) и посылающих сигналы мышцам тела. Шейный отдел контролирует мышцы рук, торса и нижних конечностей; грудной отдел – мышцы торса и нижних конечностей; поясничный и крестцовый отделы – мышцы нижних конечностей. Повреждения спинного мозга приводят к квадриплегии или параплегии. Параплегия означает паралич нижних конечностей и части торса. Если также в той или иной степени затронуты верхние конечности, заболевание называется квадраплегией. Термин «степень параплегии или квадраплегии» определяет, какой сегмент спинного мозга был поврежден и какие движения сохранены или утрачены. Группа «Спинномозговые травмы» включает спортсменов с повреждениями спинного мозга в результате травмы, ранения, болезни или родовой травмы (например, расщепление позвоночника), но не только. В нее также входят другие заболевания, такие как полиомиелит, пост-полио синдром и синдром Гийена-Барре. Многие спортсмены этой группы соревнуются на колясках или при помощи другого оборудования, созданного для сидячих видов спорта (таких как сидячий хоккей или следж-хоккей).

Что такое полная или частичная потеря зрения?

Спортсмены с нарушениями зрения могут иметь различные степени функциональных возможностей, от 10% зрения с применением коррекции (например, очков) до полной слепоты. В зависимости от степени сохранности зрения спортсменам присваивается спортивный класс. Для того, чтобы это определить, проверяются острота зрения и поле зрения. Острота зрения показывает, насколько четко человек видит предметы на расстоянии. Поле зрения означает, какое пространство видит человек, не двигая головой и не переводя взгляд.

Что такое группа «Прочие» (Les Autres)?

Термин «Прочие» относится к группе спортсменов с физическими нарушениями, не входящими в профильные категории других спортивных организаций и классификационные системы. Les Autres – французское слово, означающее «другие». К этой группе, как правило, относятся спортсмены с артрогрипозом, рассеянным склерозом и карликовостью.

Какие спортсмены относятся к группе «нарушения интеллекта»?

Спортсмены этой группы должны соответствовать критериям инвалидов с проблемами умственного развития. Кроме того, чтобы быть допущенным к соревнованиям, нужно предъявить доказательства, что проблемы умственного развития создают препятствия при занятии спортом. Если человек не соответствует этим критериям, он не допускается к состязаниям под эгидой МПК, в которых разыгрываются медали, включая Паралимпийские игры.

- * Более подробную информацию можно найти на сайте www.paralympic.org в разделе «Classification».

Библиография

Dattilo, J. (1994). Inclusive leisure services: Responding to rights of people with disabilities. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
Craven, P. (2004). The Olympic Games: 1896-2004. IMCE, Paris, France.
Horne, M., (1985). Attitudes toward handicapped students: Professional, peer, and parent reactions. Hillside, NJ: Erlbaum.
Kudlacek, M. & Valenta, T., (2004). Inclusion in experiential education outdoor courses. Proceedings of abstracts of 7th European Congress of Adapted Physical Activity.

Проект «Паралимпийский школьный день» был осуществлен при финансовой поддержке Европейской комиссии по программе «Совместные усилия» Генерального директората по образованию и культуре.

В проекте приняли участие следующие организации и лица, занимавшиеся разработкой методического пособия:

Католический университет Лёвена (Бельгия), Бельгийский исследовательский центр по адаптивной физической культуре и психомоторной реабилитации

- Dr. Yves Vanlandewijck
- Ms. Debbie van Biesen
- Ms. Alycia Busciglio

Университет Аристотеля в Салониках (Греция), факультет физического воспитания и спортивных наук

- Dr. Christina Evaggelinou
- Ms. Anna Panagiotou

Латвийская федерация спорта для детей и молодых людей с инвалидностью

- Ms. Aija Klavina

Университет Палацкого в г. Оломуоц (Чешская Республика), факультет физической культуры
- Dr. Martin Kudláček
- Ms. Iva Machova

Шведский центр развития спорта для инвалидов (Швеция)
- Mr. Kennet Fröjd
- Mr. Anders Olsson

Университет Кобленц-Ландау (Германия), факультет спортивных наук
- Dr. Otto Schantz
- Mr. Frédéric Reichhart

Благодарим также Mr. Peter Grekinis за создание образа птички, Mr. Lieven Coudenys, Prezioso и Getty Images за разрешение использовать их фотографии и Mr. Steinar Iversen за другие рисунки и иллюстрации.

Если вас интересует дополнительная информация или у вас появились вопросы, вы можете обратиться в Международный паралимпийский комитет по адресу psd@paralympic.org.

Принятые сокращения

AmericasPC	Американский паралимпийский комитет
AsianPC	Азиатский паралимпийский комитет
ASCOD	Африканская конфедерация спорта инвалидов
ATHOC	Оргкомитет Афины-2004 (распушен в 2005 г.)
BOCOG	Оргкомитет Пекин-2008
CPISRA	Международная ассоциация спорта и отдыха для инвалидов с ДЦП
EPC	Европейский паралимпийский комитет
FEI	Международная федерация конного спорта
FISA	Международная федерация гребли
GA	Генеральная ассамблея МПК
GB	Правление МПК
IBSA	Международная федерация спорта для слепых
IF	Международная федерация
IFDS	Международная федерация парусного спорта для инвалидов
INAS-FID	Международная федерация спорта для лиц с нарушениями интеллекта
IOC	Международный олимпийский комитет
IOSD	Международная организация спорта для инвалидов
IPC	Международный паралимпийский комитет
IPD	Международный паралимпийский день
IPSF	Международная федерация паралимпийского спорта
ISMWSF	Международная федерация спорта Сток-Мандевилля для инвалидов-колясочников (в 2004 г. слилась с ISOD и теперь называется IWAS)

ISOD	Международная спортивная организация для инвалидов (в 2004 г. слилась с ISMWSF и теперь называется IWAS)
ITF	Международная федерация тенниса
IWAS	Международная федерация спорта колясочников и ампутантов
IWBF	Международная федерация баскетбола на колясках
LOCOG	Оргкомитет Лондон-2012
NPC	Национальный паралимпийский комитет
OCOG	Организационный комитет Олимпийских игр
OPC	Паралимпийский комитет Океания
PG	летние Паралимпийские игры
POC	Паралимпийский оргкомитет
PSD	Паралимпийский школьный день
PWG	Зимние Паралимпийские игры
RC	Региональные чемпионаты
SC	Совет по вопросам спорта
TOROC	Оргкомитет Торонто-2006 (распущен в 2006 г.)
UCI	Международный союз велосипедистов
VANOC	Оргкомитет Ванкувер-2010
WADA	Всемирное антидопинговое агентство
WADC	Всемирный антидопинговый кодекс
WC	Чемпионаты мира
WCF	Всемирная федерация кёрлинга
WOVD	Всемирная организация волейбола для инвалидов