



Спортивные игры как средство адаптивной двигательной рекреации

- Самой многочисленной группой игровых видов адаптивной двигательной рекреации является группа, объединяющая игровые задания с элементами спортивных игр.



игровые действия с индивидуальными и коллективными противоборствами



игры, в которых нет прямого (одновременного) взаимодействия соперников, их результаты определяются по индивидуально демонстрируемым показателям

Игры с элементами индивидуального противоборства

- бадминтон, теннис, настольный теннис, бильярд, сквош и другие хорошо известные спортивные игры.
- В этих играх (кроме бильярда) имеются варианты, когда противодействуют команды, состоящие из двух человек.
- Все перечисленные игровые виды имеют модификации правил соревнований и условий для участия спортсменов-инвалидов в колясках.

Игры с элементами коллективных противоборств

- составляют большинство игровых видов адаптивной двигательной рекреации, поскольку они достаточно популярны и известны в нашей стране и мире.
- Это игры по упрощенным правилам таких коллективных спортивных противоборств, как водное поло, волейбол, пляжный волейбол, гандбол, баскетбол, софтбол, футбол, мини-футбол, футзал, хоккей, хоккей на траве, флорбол (хоккей в зале) и другие спортивные игры, используемые здоровыми спортсменами.
- Все игры могут быть модифицированы для применения инвалидами .

Специально разработанные для инвалидов спортивные игры

- баскетбол в колясках, регби в колясках, волейбол сидя, хоккей на полу, хоккей в салазках, голбол и торбол (для незрячих спортсменов), футбол для лиц с ДЦП (7х7 человек), незрячих спортсменов (5х5 человек), футбол для ампутантов и др.

Баскетбол на колясках



- появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты (и не только баскетболисты), во время второй мировой войны, получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол.
- Сейчас в него играют более чем в 80 странах.
- Число только официально зарегистрированных игроков — около 25 тысяч человек.



Баскетбол на колясках

- Международная федерация баскетбола на колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира — раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр..
- Баскетбол на колясках входит в программу Паралимпийских Игр с момента проведения первых таких соревнований среди инвалидов в Риме в 1960.





Регби на колясках

- была придумана в Канаде в 1970-х годах парализованными спортсменами.
- Впервые широкой публике этот вид спорта был

продемонстрирован на Паралимпийских играх в Атланте в 1996 году как был показательный.

- Первый дебют в качестве официальных соревнований был на Паралимпийских играх в Сиднее в 2000 году.
- Этот вид спорта в настоящее время практикуется более чем в 25 странах и состоит как из мужских, так и из женских команд.

- Игра объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, и играется на баскетбольной площадке.
- Команды состоят из 4 игроков, плюс допускается количество запасных вплоть до восьми человек.
- В игре используется волейбольный мяч, который можно нести, передавать руками.
- Игра состоит из четырех периодов, длительностью по 8 минут. Федерация регби на колясках (IWRF)





Волейбол сидя

разновидность волейбола для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, паралимпийский вид спорта. Впервые был представлен в 1956 году в Амстердаме. Игра,

- разработанная Таммо ван дер Схером и Антоном Алберсом, сочетала в себе правила волейбола, ситбола и фистбола.
- С VI Паралимпийских игр волейбола сидя включили в программу соревнований.
- В 1979 году в Харлеме был проведён международный турнир по единым правилам игры.
- Голландец Питер Йон стал первым президентом созданной в 1980 году Всемирной организации волейбола для инвалидов (WOVD).

- В волейбол сидя играют две команды из шести человек на площадке размером 10×6 м, разделённой сеткой высотой 1,15 м для мужчин и 1,05 м для женщин, мячом окружностью 65—67 см (диаметром около 21 см) и массой 260—280 г. Линии атаки проводятся в 2 м от центральной линии.
- Позиции игроков контролируются по позициям их ягодиц. Игроки могут контактировать с площадкой любой частью тела от ягодиц до плеч и не имеют права вставать, поднимать тело или делать шаги.
- Игрокам передней линии разрешается блокировать подачу соперника.

Правила подсчёта очков, переходов игроков, перерывов, касаний мяча, проведения замен, наказаний и другие аналогичны существующим в классическом волейболе





Следж-хоккей

Командная спортивная игра на льду, аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями.

- Следж-хоккей появился в начале 1960-х годов в Стокгольме. В 1969 году в городе уже появилась следж-хоккейная лига из пяти команд, где выступали как игроки с физическими нарушениями, так и физически здоровые игроки. В том же году прошёл первый международный матч по этому виду спорта: в Стокгольм прибыла команда из Осло. Вскоре следж-хоккей начал развиваться и в других странах.



- На зимних Паралимпийских играх 1976 года был сыгран один показательный матч по следж-хоккею, а начиная с зимних Паралимпийских игр 1994 года это вид спорта регулярно входит в программу зимних Паралимпиад.
- С 1996 года проводятся чемпионаты мира по следж-хоккею.

Голбол



- Голбол (англ. goalball) — спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. Голбол был создан австрийцем Гансом Лоренцем и немцем Зеппом Райндлевым в 1946 году с целью помочь реабилитации ветеранов Второй мировой войны — инвалидов по зрению. Входит в программу Паралимпийских игр.
- В 1976 году в Торонто состоялся паралимпийский дебют (в официальной программе голбол появился в 1980 году), а в 1978 в Австрии был проведен первый чемпионат мира.

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



- Торбол - это игра для людей с нарушением зрения (мужчин и женщин). В игре принимают участие две команды, в каждой по три игрока. Игра проводится в спортивном зале. Ворота находятся по обоим концам прямоугольного поля. Игроки играют озвученным мячом (внутри находится колокольчик), который при броске должен пройти под тремя натянутыми поперек площадки шнурами.
- Цель игры - забросить мяч за линию ворот соперничающей команды, в то время как соперник пытается помешать этому. Обе команды попеременно то атакуют, то защищают свои ворота.



Футбол

- Соревнования по футболу среди инвалидов проходят в различных категориях (футбол ампутантов, футбол глухих, футбол слабовидящих, футбол тотально слепых, футбол для лиц с умственной отсталостью). Вся работа в данном направлении ведется под контролем Департамента массового и детско-юношеского футбола Российского футбольного союза.



Футбол



Футбол на колясках

- Футбол на колясках проводится согласно правилам американской ассоциации инвалидов.
- Поле для футбола - 55 м длиной, зоны у ворот (штрафные зоны) - 7 м, зона начала игры - 14 м.
- В команде по 6 игроков, есть 2 нападающих, которые могут играть руками (броски мяча вниз об поле, симулирующие удары).
- Остальные игроки маневрируют на колясках без права касания мяча руками.


Бадминтон

- играют по обычным правилам на площадке 13 x 5 м, сетка на высоте 1,5 м, две команды по 1-2 человека. Аналогичны правила игры в теннис, только здесь мяч из пластмассы с оперением перебрасывается через сетку теннисными ракетками (для настольного тенниса).
- Парабадминтон - это игра для спортсменов с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- Для справедливого судейства все парабадминтонисты делятся на классы, объединяющие спортсменов с приблизительно одинаковыми возможностями: колясочники (три класса, W1, W2, W3), стоячие с проблемами ног (три класса STL) и рук (два класса STU) и dwarfs - маленькие люди (два класса: STD6 - ниже 120 см и STD7 - ниже 135 см для женщин и 140 см для мужчин).



- Гандбол через сетку - играют инвалиды-ампутанты - две команды по 6-10 чел., поле 30х10 м, сетка (шнур) на высоте 1,8-2 м от пола. Перед сеткой - зона 2 м, в которую нельзя заступать. «Воротами» является вся зона в торцах площадки, а верхняя граница «ворот» - шнур на высоте 2,4 м от пола.

- Мяч - медицин-бол. Площадка делится на три сектора по 6 м и центральной линией на две части по 9 м. Каждая половина площадки в свою очередь разбивается на три зоны: защиты, нападения, среднюю. В зоне защиты игроки располагаются вдоль линии ворот на специальных ориентировочных матах (1,5x2x0,02). Зона нападения - 3 м. Все обозначения, линии ограничения должны быть шириной 5 см и иметь контрастную поверхность с полом, особенно в секторе команды, чтобы игроки имели возможность на ощупь легко ориентироваться на игровом поле. Размер зала с учетом зон ориентации и безопасности - 18x30 м.

- 
- Квад-регби - уникальная спортивная игра для квадроपлегиков. Играется на баскетбольной площадке, две команды по 4 человека. Цель игры перенести мяч через линию ворот противника.

- Мяч сидя - вариант волейбола для слепых. Размеры площадки 10x8 м, делится посередине сеткой ($h = 2$ м от пола). Мяч подается открытой рукой, возможно одно касание земли, до удара руками. Передвижение по площадке - скольжением, поэтому качество покрытия должно быть особенно высоким.

- Мяч с отскоком (прельбол) - игра, близкая по смыслу к волейболу. Играют две команды по 4 игрока, сетка высотой 0,4 м, площадка для игры 16x8 м. Играют стоя, удары по мячу кистью или локтевой частью руки. Отскок сначала от своей части площадки.

Роллингбол

- Игра, при которой поле размером 24х12 м, делится средней линией на два квадрата 12х12 м. Ограничительные линии прокладываются по боковым и лицевым границам. На каждой лицевой линии стоят ворота шириной 6 м и высотой 1,3 м. Перед линией ворот укладывается три ориентировочных мата одинакового размера (длина от 2 до 2,5 м, ширина 1 м) так, чтобы средний мат по своей длине лежал на 0,2 м от линии ворот посередине площадки, два внешних мата находятся на расстоянии 2,2 м от лицевой и не менее 2,5 м от боковых линий.
- По обе стороны средней линии на расстоянии 3 м проводятся параллельные линии, ограничивающие площадь броска. В составе команды 5 игроков. Они разделяются на три линии - нападения, защиты и вратаря. Цель игры - забросить мяч в ворота противника (мяч должен катиться по полу). По границе площадки должна идти полоса ориентации шириной 1,2 м и зона безопасности 1,2 м.

Футбол на колясках

- Футбол на колясках проводится согласно правилам американской ассоциации инвалидов. Поле для футбола - 55 м длиной, зоны у ворот (штрафные зоны) - 7 м, зона начала игры - 14 м. В команде по 6 игроков, есть 2 нападающих, которые могут играть руками (броски мяча вниз об поле, симулирующие удары). Остальные игроки маневрируют на колясках без права касания мяча руками.

керлинг



Футбол-теннис

- Футбол-теннис - развлекательная игра для инвалидов-ампутантов.
- Играют две команды по 4 игрока.
- Прямоугольное поле 20x8 м делится сеткой высотой 1 м от пола.
- Разрешен переброс мяча любой частью тела, кроме рук.



Шоу-даун



- Шоу-даун - игра, в которую слепые могут играть без посторонней помощи и обрести так нужное им чувство независимости, уверенности в своих возможностях.
- Игра появилась и получила наибольшее развитие в Канаде.

- Играют 2 человека. Оборудование напоминает стол для настольного тенниса, по которому перекачивается мячик.
- Игровая поверхность 3810x1270 мм, борта стола высотой 254 мм. Углы закруглены на 162 мм от угла. На обоих концах стола - «ворота» размером 150x220x300 мм, глубиной 100 мм.



- Столы могут быть переносными или стационарными. Высота стола над полом 990 мм. В центре стола устанавливается экран высотой 356 мм с закругленными углами, выполняющий роль ширмы при игре частично зрячих. Экран устанавливается на поперечный брусок, закрепленный на бортах посередине стола.
- Размеры помещения для игры в шоу-даун - не менее 6х9 м. Помещение должно быть рассчитано на 1 стол, необходима тщательная акустическая обработка помещения, при игре требуется соблюдать тишину.

Радиальный баскетбол



- спортивная командная игра, напоминающая современный баскетбол и отличающаяся тем, что в ней участвуют по три игрока каждой команды, а сама игра происходит на площадке в виде круга с тремя концентрическими разметками в центре которого расположена стойка.
- На стойке закреплены три стандартных прозрачных щита с кольцами, установленные в виде равностороннего треугольника.
- В закрытых помещениях крепеж щитов осуществляют специальным устройством к потолочным перекрытиям.



- Питербаскет рассчитан для игры преимущественно на открытых площадках на твердой ровной поверхности - гравею или другой (асфальтовой, цементной) - с последующим специальным дополнительным спортивным покрытием.
- В питербаскете обязательным условием является наличие прозрачных щитов, изготовленных из органического стекла (возможны варианты: пластмассовые и др.), что позволяет болельщикам на трибуне наблюдать все детали игры, происходящие на площадке. В совокупности перечисленные особенности значительно повышают значимость и зрелищность предложенной игры.

Радиальный баскетбол



- В рамках паралимпийского направления интересны перспективы радиального баскетбола в колясках, особенно если три баскетбольных щита будут расположены не на вертикальной стойке, а на подвесной конструкции.

- Такой вариант баскетбола в колясках по сравнению с традиционным баскетболом для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата будет значительно более зрелищным и интересным, позволит существенно больше забивать мячей в корзину и тем самым доставлять радость как игрокам, так и зрителям.

Боччия



- В Боччию играют на ровном поле 13 мячами.
- Поле имеет размер 12х6м включая боксы для размещения шести игроков (2х6 м). Один бокс - 2х1 м.
- Помимо мячей Боччия, которые сделаны из мягкой кожи, необходимо следующее оборудование: маркированная лента, конусы, обручи, измерительная лента.

Боччия





- Суть игры состоит в метании (толкании) мячей на точность. Чем ближе мяч, брошенный спортсменом к мячу-цели, тем лучше.
- Очки получает тот спортсмен, мяч которого будет ближе к мячу-цели. Например, если три мяча одного участника расположены ближе к мячу-цели, чем три мяча его соперника, то счет будет 3:0.


Боссель



- игра в зале, аналог керлинга. Пол в зале должен быть идеально гладким.
- Правила игры напоминают бочче.
- В игре - 2 комплекта по 3 специальных биты на щетках и кубик.
- Игра идет на поле 12 x 16 м

- 
- **Творческое применение игровых видов рекреативной деятельности позволяет разнообразить занятия, сделать их интересными, эмоциональными, переключать внимание занимающихся на сюжет или правила игры, добиться общения между участниками.**

- 
- Среди наиболее часто используемых игровых видов адаптивной двигательной рекреации можно выделить: подвижные игры, использующие сюжет как основу, стимулирующую двигательную активность занимающихся; эстафеты с использованием самых разнообразных двигательных действий; элементы спортивных игр, проводящиеся в большинстве случаев по упрощенным правилам.

- 
- Подвижные игры подразделяются на игры для: слепых и слабовидящих; глухих и слабослышащих; с проблемами развития интеллекта; с нарушениями речи; с поражением опорно-двигательного аппарата; с детским церебральным параличом.