

# Экстремальные виды спорта для людей с безграничными способностями

Выполнил: студент  
ЗБ-ФК-51  
Маниев Ильнур



Экстремальные виды двигательной активности- компоненты (виды) АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.





В России становится всё больше инвалидов,  
занимающихся экстремальными видами спорта

Об этих людях говорят, что у них  
ограниченные физические возможностями, но они  
покоряют вершины, преодолевают бурные реки или  
устанавливают силовые рекорды.

Экстремальные виды спорта помогают людям с  
ограниченными возможностями преодолевать  
психологические комплексы, становятся увереннее в  
своих силах, избегать депрессии и развиваться в других  
сферах жизни.

# Фехтование



Фехтование, как известно сегодня, восходит к 19 веку. В этот вид спорта играют люди с ограниченными физическими возможностями, поэтому они будут участвовать в инвалидном кресле с механизмами, которые позволят ему двигаться вперед и назад.

Это можно рассматривать как сочетание различных навыков, таких как тактика, сила, техника и скорость. Существуют различные модальности, такие как: меч, фольга и сабля.

Включение этого вида спорта с использованием инвалидной коляски в Паралимпийские игры восходит к 1960 году в играх, которые проходили в городе Риме.

# Футбол



У него очень мало различий с обычным футболом.

Люди, которые обычно занимаются этим типом адаптированного спорта, имеют различные степени церебрального паралича. Правила обычно мало чем отличаются от оригинальной игры, поскольку соблюдаются правила Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА):

В этом случае команды состоят из семи человек вместо 11, рассчитывая на вратаря.

Левая рука может быть использована для вбрасывания. В отличие от обычных видов спорта, вне игры не существует. Продолжительность матчей обычно несколько короче, с продолжительностью 30 минут для каждого периода..

Наконец, еще одно несоответствие заключается в том, что игроки, которые формируют команды, должны иметь разные уровни инвалидности..

# Голбол



Это происходит из таких стран, как Германия и Австрия. Он считается командным видом спорта, состоящим из трех игроков, и, как и футбол, играется на прямоугольной дорожке, в которой на каждом конце есть цель. В отличие от этого, вы будете играть не ногами, а рукой. Это практикуют люди, которые имеют какой-то вид нарушения зрения, и мяч, который используется, громкий.

Допуская участие в Goalball людей с различными степенями нарушения зрения и гарантируя условия для слепых и слабовидящих; все игроки будут использовать маску, которая закрывает их глаза.

Наконец, следует отметить, что для правильного развития игры необходимо молчать и аплодировать только тогда, когда команда забила гол..

# Тяжелая атлетика



Он характеризуется скоростью, с которой он распространился по всему миру. Его практикуют спортсмены с ампутированными конечностями, страдающие церебральным параличом, параплегией ...

Когда люди, которые собираются участвовать в этом виде спорта, уже отобраны, они обычно делятся в соответствии с весом тела, а не травмой, как в мужской, так и в женской категориях. Он формируется из нескольких модальностей: пауэрлифтинг и вейфлифтинг.

Этот вид спорта состоит в том, что он может располагать штангу, состоящую из гирь, в груди, затем оставлять ее без движения и поднимать до тех пор, пока локти не вытянуты. У участников есть три попытки каждый раз, когда прибавляется вес, и тот, кто смог поднять больше килограммов, выигрывает.

Конечно, не всё так гладко в жизни этих людей. Порой несколько ступенек и отсутствие пандуса может стать для нас непреодолимым препятствием, говорит Сергей Истомин:

«Я был во многих странах. В любой храм есть пандус. А здесь в России не могу попасть ни в одну православную церковь. Между прочим, инвалидов в стране 15 миллионов. Как правило, в город едешь с другом каким-нибудь, который помогает тебе бордюры переехать».

Несмотря на то, что Россия в последние годы уделяет особое внимание проблемам инвалидов, она пока еще в начале пути, который поможет стать государству более приспособленным для жизни людей с ограниченными возможностями.