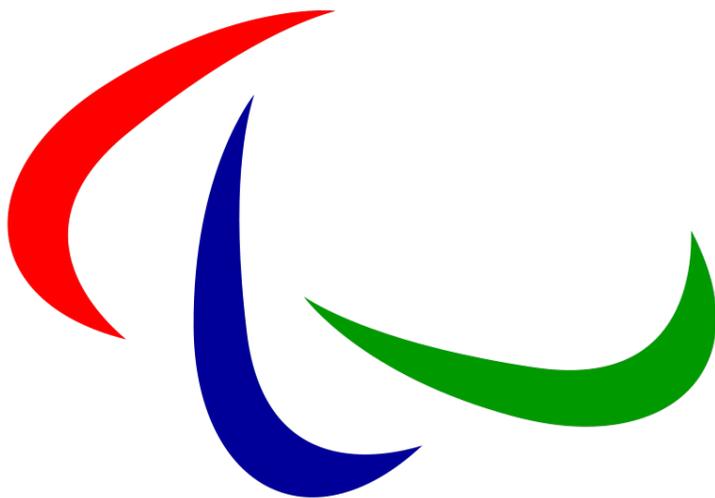


*Паралимпиада: Мужество,
Целеустремленность,
Воодушевление, Равенство*



Издание для слабовидящих

Орловская областная специальная
библиотека для слепых

**Паралимпиада : Мужество,
Целеустремленность,
Воодушевление,
Равенство**

Орел
2014

ББК Т 75.4

П 18

Паралимпиада: Мужество, Целеустремленность, Воодушевление, Равенство [Текст] / Орл. обл. спец. б-ка для слепых; [сост. Л. В. Щекотихина]. - Изд. для слабовидящих. - Орел, 2014. - 36 с.

Паралимпийские игры – спортивные соревнования в различных видах программы среди людей с ограниченными физическими возможностями, аналог Олимпийских игр. Традиционно проводятся раз в четыре года после главных Олимпийских игр, а начиная с 1992 г., - в тех же городах, но в более поздние сроки. В 2001 г. эта практика закреплена соглашением между МОК и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние паралимпийские игры проводятся с 1960 г., зимние игры с 1976 г.

Термин «паралимпийские игры» стал официальным в 1988 г. Название происходит от греческого предлога «para» («около» или «наряду») и «олимпийские игры».

Паралимпийская эмблема впервые появилась на Паралимпийских зимних играх в Турине в 2006 г. Логотип составляют расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов – три агитоса («приводить в движение, двигать»). Этот символ отражает роль МПК в объединении спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир. Три полусферы, цвета которых – красный, зеленый и синий - широко представлены в национальных флагах стран мира, символизируют Разум, Тело и Дух.

На Паралимпийском флаге изображен главный Паралимпийский символ – эмблема МПК, расположенная в центре на белом фоне.

Паралимпийский флаг может использоваться только на официальных мероприятиях, санкционированных МПК.

Паралимпийский гимн – это музыкальное оркестровое произведение «Гимн будущего». Он был написан французским композитором Тьерри Дарни и утвержден Правлением МПК в 1996 г.

Паралимпийский девиз – «Дух в движении». Этот девиз выражает характер Паралимпийского движения и символизирует сильную волю каждого паралимпийца.

Огонь. У Паралимпиады, конечно же, есть свой огонь. Его зажигают под эгидой МПК. Проводится даже эстафета, первая состоялась в корейском городе Сеуле в 1988 г.

Паралимпийские игры держатся на четырех основных принципах: мужество, целеустремленность, воодушевление, равенство. Никаких социальных барьеров, дискриминации, а только невозможные свершения, преодоление внешних обстоятельств и восхищение спортсменами – паралимпийцами.

Первые попытки приобщения инвалидов к спорту предпринимались еще в XIX в. В 1888 г. в Берлине был сформирован спортивный клуб для глухих. В 1924 г. в Париже впервые были проведены Олимпийские игры для глухих, программа которых включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. Инвалиды с повреждениями опорно – двигательного

го аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом после Второй мировой войны.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана (3 июля 1899 - 18 марта 1980), который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с инвалидностью создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. Впоследствии профессор

Гуттман становится директором Сток - Мандевильского центра реабилитации больных со спинномозговыми травмами и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр, имели название Сток – Мандевильские игры колясочников, которые по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне в 1948 г. Гуттман имел далеко идущую цель - создание Олимпийских игр для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Британские Сток - Мандевильские игры проводились ежегодно, а в 1952 г., с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия

в соревнованиях, игры получили статус международных и насчитывали 130 участников.

Отсутствие необходимого управляющего органа, который бы координировал и определял направления развития соревнований инвалидов, привело к созданию Международной Сток - Мандевильской федерации, установившей тесные взаимоотношения с Международным олимпийским комитетом (МОК).

В 1956 г. во время проведения Олимпийских игр в Мельбурне, Гуттман был награжден МОК специальным кубком за воплощение в жизнь олимпийских идеалов гуманизма. В 1959 г. он разработал и опубликовал первый в истории регламент

проведения соревнований по видам спорта для инвалидов.

IX Сток - Мандевильские игры были открыты в 1960 г. в Риме. Соревновались 400 спортсменов на колясках из 23 стран.

Международные Сток - Мандевильские игры стали предшественниками современных Паралимпийских игр. Они считаются первыми официальными Паралимпийскими играми.

В 1976 г. в Эрншёльдсвике (Швеция) состоялись первые зимние Паралимпийские игры, в которых впервые приняли участие не только колясочники, но и спортсмены с другими категориями инвалидности. В том же 1976 г. летние Паралимпийские игры в Торонто вошли в историю, собрав 1600 участников из 40 стран, в

числе которых были слепые и слабовидящие, параплегики (паралич), а также спортсмены с ампутированными конечностями, со спинномозговыми травмами и другими видами физических нарушений.

Соревнования, целью которых изначально было лечение и реабилитация инвалидов, стали спортивным событием высшего уровня, в связи, с чем возникла необходимость создания управляющего органа. В 1982 г. был создан Координационный совет международных спортивных организаций для инвалидов. Семь лет спустя Координационный совет был преобразован в Международный паралимпийский комитет.

Высший орган МПК – Генеральная ассамблея, которая собирается один

раз в два года. В Генеральной ассамблее принимают участие все члены МПК. Главным сводным документом МПК, регламентирующим вопросы Паралимпийского движения, является «Свод правил МПК», аналог Олимпийской Хартии в Олимпийском движении.

С 2001 г. пост Президента МПК занимает англичанин сэр Филипп Крейвен, член правления Британской олимпийской ассоциации и оргкомитета «Лондон-2012» по Олимпийским и Паралимпийским играм, чемпион мира и двукратный чемпион Европы по баскетболу на колясках, бывший президент Международной федерации баскетбола на колясках.

Под руководством сэра Филиппа Крейвена в 2002 г. был начат процесс

пересмотра стратегических целей, системы правления и структуры МПК. В результате новаторского подхода был разработан пакет предложений, а также новое видение и миссия Паралимпийского движения, что привело к принятию в 2004 г. действующей Конституции МПК.

Впервые сборная СССР приняла участие в Паралимпийских зимних играх в 1984 г. в Инсбруке (Австрия). На счету команды были только две бронзовые медали, завоеванные лыжницей Ольгой Григорьевой, инвалидом по зрению. В Паралимпийских летних играх советские паралимпийцы дебютировали в 1988 г. в Сеуле. Они выступали на соревнованиях по плаванию и легкой

атлетике, завоевав 55 медалей, из них 21 золотую.

Паралимпийские виды спорта

Летние виды спорта:

Академическая гребля;

Баскетбол на колясках;

Бочча;

Велосипедный спорт;

Выездка;

Голбол;

Гребля на байдарках (этот вид спорта для инвалидов будет включён в программу игр с 2016 г.);

Дзюдо;

Лёгкая атлетика;

Настольный теннис;

Паратриатлон;

Парусный спорт;

Плавание;

Пулевая стрельба;
Регби на колясках;
Сидячий волейбол;
Стрельба из лука;
Теннис на колясках;
Тяжёлая атлетика (пауэрлифтинг);
Фехтование на колясках;
Футбол 5х5;
Футбол 7х7.

Зимние виды спорта:

Горные лыжи (включает слалом, гигантский слалом, суперкомбинацию, скоростной спуск, пара-сноуборд);
Кёрлинг на колясках.

Лыжные гонки;

Биатлон;

Следж хоккей.

XI Зимние Паралимпийские игры
Сочи - 2014 – первые в истории нашей

страны. Они состоялись в период с 7 по 16 марта 2014 г. Соревновались 547 спортсменов с ограниченными возможностями из 45 стран.

Российские паралимпийцы в Сочи завоевали 80 медалей (из них 30 – золотых, 28 – серебряных, 22 – бронзовых). Это стало рекордом. Предыдущее достижение принадлежало сборной Австрии, которая получила 70 наград в Инсбруке в 1984 г. Медали для Паралимпийских игр получились на 20-30 граммов тяжелее обычных. Возможно, это связано с тем, что текст на них нанесен также и шрифтом Брайля.

Программу Паралимпийских игр в Сочи составляли 5 видов состязаний: горнолыжный спорт, биатлон, лыжные

гонки, следж-хоккей на льду, керлинг на колясках.

Горнолыжный спорт. В этих соревнованиях участвовали спортсмены с различными заболеваниями: травма позвоночника, частичная или полная потеря зрения, ампутация. Поэтому и борьба проходила по категориям инвалидности. Участники горнолыжных соревнований делятся на три вида:

1. Слабовидящие;
2. Сидячие;
3. Стоящие.

Было разыграно 32 комплекта наград. В программе Игр значатся все необходимые дисциплины: супергигант и суперкомбинация, слалом и гигантский слалом, скоростной спуск и

сноуборд-кросс. На Паралимпийских играх сноуборд-кросс входит в горнолыжную программу, дебютируя в Сочи. В зависимости от вида инвалидности спортсмены для спуска используют различные приспособления: обычные лыжи и палки, монолыжи и так называемые аутригеры (это специальные палки с лыжами на конце). Слабовидящие спортсмены проходят трассу в тандеме со спортсменами – лидерами, которые стартуют вместе с ними и передают команды с помощью мегафонов или по рации.

Российский горнолыжник Валерий Редкозубов победил в суперкомбинации в категории спортсменов с нарушением зрения и принес стране 22-е золото Паралимпиады в Сочи.

Горнолыжница с нарушением зрения Александра Францева завоевала сначала «бронзу» в скоростном спуске, потом «серебро» в супергиганте. Ее бронзовая награда стала первой медалью для сборной России на этих Играх.

Биатлон. Биатлон как вид спорта был включен в программу Игр в Инсбруке в 1988 г. В качестве вида спорта на Паралимпиаде женский и мужской биатлон был представлен в 1994 г. во время Игр в Лиллехаммере. Соревнования по паралимпийскому биатлону (впервые в истории Паралимпиады) проходили на тех же объектах, что и олимпийские. В программу Паралимпийских игр входят два варианта состязаний: биатлон среди ампутантов, которые сорев-

нуются, сидя на специальном кресле, прикрепленном к двум лыжам и биатлон среди слабовидящих. Незрячий человек попадает в цель благодаря специальному звуковому датчику, установленному на винтовке. Чем ближе лазерный прицел к центру мишени, тем громче сигнал. По трассе такой спортсмен продвигается благодаря подсказкам своего партнера по команде, который тоже получает медаль в случае успеха. Стрельба в паралимпийском биатлоне выполняется только из положения лежа, и за каждый промах начисляется штрафное время. Дополнительные круги никто не проходит. Спортсмены разыгрывают награды на трех различных дистанциях.

Российская биатлонистка Юлия Будалеева победила в гонке на 12,5 км среди спортсменок с нарушением зрения.

Лыжные гонки. Первые соревнования по лыжным гонкам в рамках Паралимпиады были проведены в 1976 г. в Орнсколдсвике (Швеция). С 1984 г. лыжные гонки делятся на 2 вида: классический и свободный стиль. В этих гонках могут участвовать спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с частичной или полной потерей зрения.

Соревнования проходят на сидячих лыжах или монолыжах. Кресло крепится к одной лыже. Для другой лыжи используют ремни и специальные крепления. Также имеется дополнительная подвеска,

которая позволяет снизить возникающие нагрузки на тело спортсмена.

Мужчины и женщины бьются за награды в спринте и еще на трех дистанциях от 5 (женщины) до 20 (мужчины) километров. Есть в программе и эстафеты – смешанная и открытая. В лыжных гонках и биатлоне инвалид по зрению Михалина Лысова выиграла 6 медалей: 3 «золота» и 3 «серебра». Слепой лыжник Станислав Чохлаев выиграл серебряную медаль в гонке на 20 км.

Легенда этого вида спорта - немка Верена Бентеле, лишенная зрения. У нее на счету 12 золотых наград Паралимпийских игр в период с 1998 по 2010 гг.

Следж-хоккей. Следж-хоккей является прямым потомком хоккея на льду. Впервые он появился в 1960 г. Дебют паралимпийского следж-хоккея на льду состоялся во время Игр в 1994 г. в Лиллехаммере. С этого времени в рамках Паралимпиады он стал одним из наиболее популярных и зрелищных видов спорта. Такой хоккей для игроков, имеющих проблемы в нижних конечностях, встать на коньки им не под силу. Вместо коньков спортсмены используют специальные сани, которые изобрели шведские умельцы, страстно желавшие играть в любимый хоккей, несмотря на потерю ног. Полозья сконструированы таким образом, что шайба может проскакивать под санями – в домик, выражаясь по-хоккейному.

Наиболее примечательное отличие от классического варианта игры в том, что хоккеист оснащен не одной, а двумя клюшками. Это сделано для того, чтобы игрок мог спокойно маневрировать на площадке. На одном конце такой клюшки расположен привычный крюк, а на другом – зубья, с помощью которых атлет отталкивается от ледовой поверхности.

Сборная России по Следж-хоккею на своей дебютной Паралимпиаде завоевала серебро.

Кёрлинг. Первый Чемпионат мира по керлингу на колясках прошел в январе 2002 г. После этого события МПК присвоил керлингу статус паралимпийского вида спорта. Впервые в программу Паралимпийских игр керлинг на колясках был включен во

время Игр в Турине в 2006 г. В 2010 г. соревнования по керлингу на колясках проходили среди 10 команд. Это командный вид спорта, равнозначно принимающий как мужчин, так и женщин, людей любого уровня возможностей и любого возраста. Паралимпийский керлинг сильно отличается от керлинга привычного. Дело в том, что в соревнованиях по керлингу на колясках нет того любимого всеми элемента, который и делает этот вид спорта примечательным и запоминающимся – свипинга. На Паралимпиаде не натирают лед щетками. В паралимпийском варианте нет женских и мужских команд – выступает и бьется за победу одна смешанная сборная. Матч состоит из восьми эндгов, а не

десяти, и коляска спортсмена должна быть статичной при выполнении броска. Кататься по льду запрещено, зато для удобства броска можно воспользоваться специальным экстендером - насадкой, которая крепится к камню.

Сборная России по керлингу стала серебряным призером Паралимпиады 2014 в Сочи.

Пара-сноуборд. Развитие парасноуборда началось в 2006 г. В 2008 г. в Канаде были проведены соревнования международного уровня по парасноуборду. В 2010 г. и в 2011 г. в Международном Кубке Мира приняли участие спортсмены из 9 стран. Парасноуборд включен в программу Паралимпиады Сочи-2014 впервые. Соревнования по парасноуборду в

Сочи-2014 прошли среди трех категорий спортсменов: стоячие, сидячие, слабовидящие.

В Сочи впервые в истории Паралимпиад прошли соревнования по пара-сноуборду «стоя». У мужчин «золото» завоевал американец Ивэн Стронг, у женщин - представительница Голландии Бибиан Ментель-Спе. В этой дисциплине выступали также и россияне Александр Алинов, Игорь Иванов и Кирилл Финкельман, занявшие 27-е, 29-е и 31-е места.

Талисманы

По определению Олимпийского комитета, миссия олимпийского талисмана – как можно точнее воплотить дух страны-хозяйки игр, воодушевить спортсменов и

болельщиков, принести удачу и воспламенить зрителей. Чаще всего олимпийский талисман – это объект, ассоциирующийся с данной страной. Талисманы Паралимпийских игр несут особую нагрузку: они призваны подчеркнуть особенности именно паралимпийского спорта и олицетворяют свойственные только ему качества.

Символами Паралимпийских игр Сочи 2014 стали Лучик и Снежинка. Этих хранителей олимпийских идей указали сами паралимпийцы. Лучик осветил Землю пламенем своих волос и веселыми искорками в глазах, а Снежинка – прозрачная и легкая, нежная и трогательная.

Лучик и Снежинка имеют и свою легенду: они пришельцы из других

миров, прибывшие к нам, чтобы поведать людям о скрытых в них фантастических возможностях, подтверждением которым является паралимпийский спорт.

Ценности паралимпийского движения

Мужество - совершать непредсказуемое и достигать невозможного, преодолевая стереотипы.

Целеустремленность - преодолевать препятствия и побеждать неблагоприятные обстоятельства, максимально развивая свои физические возможности.

Воодушевление - восхищаться спортсменами - паралимпийцами, используя пример их силы духа и достижений в собственной жизни.

Равенство - паралимпийский спорт призван стирать социальные барьеры, дискриминирующие людей с инвалидностью.

Олимпийское наследие Сочи - 2014. Безбарьерная среда

По словам представителей Организационного комитета Сочи - 2014 России был дан уникальный шанс измениться к лучшему.

Приоритет номер один для Сочи-2014 – это создание безбарьерной среды в городе, принимающем соревнования, а также контроль над тем, чтобы все было сделано соответственно нуждам игр – транспорт, дороги, спортивные и общественные объекты – были доступными и стали в будущем

образцом для всей России. Российское правительство выдало новые законы в поддержку создания безбарьерной среды и сделало беспрецедентный шаг к улучшению жизни людей с ограниченными возможностями в нашей стране. На данный момент более 20 регионов включены в проект «Доступная среда».

Олимпиада Сочи - 2014 вобрала в себя всё лучшее с предыдущих Паралимпийских игр для того, что бы создать самые удобные и доступные игры, чем когда-либо.

Оргкомитет презентовал инновационную «Карту доступности», на которой отмечены основные объекты для помощи людям с ограниченными возможностями в России. Благодаря карте, инвалиды страны без

сложностей могут найти точки доступности и присоединиться к Паралимпийским видам спорта.

Карта также предоставила информацию об объектах, которые помогают создавать безбарьерную среду на местности, таких как пандусы, поручни и нескользящие поверхности.

Значение Паралимпийских игр для современного цивилизованного общества трудно переоценить: по сути своей оно знаменует признание на высочайшем официальном уровне возможности успешной жизнедеятельности и социализации людей с физическими ограничениями вопреки сложившимся в обществе стереотипам.

На протяжении более 50 лет Паралимпиада является символом

мужества, решимости, самопожертвования и величия, свойственных людям, на пути которых судьбой возведены, казалось бы, непреодолимые преграды. Именно Паралимпийские игры, как ничто другое, способны посеять в душах большинства из нас семена гордости и сострадания, восхищения и надежды, понимания и любви.

Источники:

<http://www.invalirus.ru/1930-xi-zimnie-paralimpiyskie-igry-2014.html>.

<http://www.sochi2014.com/>.

http://www.rodb-v.ru/word-of-the-precious-gift/olimpiada_2014/

<http://sport-kosa.ru/vse-dlya-sporta/paralimpijskie-igry-v-sochi-2014.html>

Паралимпиада: Мужество,
Целеустремленность, Воодушевление,
Равенство

Составитель	Л. В. Щекотихина
Печать	С. М. Ступина
Отв. за выпуск	Т. А. Морозова

Подписано в печать 24.03.2014

Формат 60x90 1/16

Усл. печ. л. 2,25

Тираж 10 экз.

Орловская областная специальная
библиотека для слепых
302001, Орел, 2-я Посадская, д. 15-а
Тел./факс: (486-2) 77-09-75
E-Mail: aga@osbs.orel.ru