



ИНКЛЮЗИВНАЯ АТЛЕТИКА

ВИДЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

разработано в рамках реализации программы
«Инклюзивная атлетика»

Москва 2026

УДК 376.234617.7

ББК 74.3+75.1

О-64

Рецензенты:

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», доктор биологических наук, доцент Н.И. Абзалов.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры, физической реабилитации и медико-биологических дисциплин Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», доктор биологических наук, профессор Е.С. Волкова.

Швец Р.Р., Токмакова Н.Ю., Макина Л.Р., Волохова Л.И., Можилев М.И., Нагибин А.В., Семейкина И.А., Чебышева Н.В., Юст О.С. Виды адаптивного спорта для людей с нарушением зрения. – М.: 2026. – 36 с.

В учебно-методическом пособии рассматривается круг вопросов, связанных с актуальными дисциплинами адаптивного спорта для людей с нарушением зрения.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, преподавателей физической культуры в специальных медицинских группах и группах ЛФК, инструкторов и врачей ЛФК, для обучающихся по специальностям 49.03.02 и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а также для всех специалистов из различных областей, работающих с людьми с нарушением зрения.

Пособие разработано и создано при поддержке Фонда «Искусство, наука и спорт» в рамках программы «Особый взгляд».

ISBN 978-5-6054985-3-7 — Ч. 4

ISBN 978-5-6054985-6-8 — Издание в 4 частях

Подписано в печать 31.03.2026 г.

Формат 60x84/8, Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии ООО «ИИА «Пресс-Меню» по заказу ИП Пряхин Е.Н.

Адрес: 129128, г. Москва, ул. Малахитовая, дом 21, подв. 1, ком. 2.

Тел.: +7 925 5007137

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	6
1.1. Спортивные дисциплины в программе летних Паралимпийских игр	9
1.1.1. Велоспорт-тандем	9
1.1.2. Голбол	10
1.1.3. Дзюдо	12
1.1.4. Легкая атлетика	13
1.1.5. Плавание	14
1.1.6. Триатлон	16
1.1.7. Мини-футбол 5х5	17
1.2. Спортивные дисциплины в программе зимних Паралимпийских игр	19
1.2.1. Горнолыжный спорт	19
1.2.2. Лыжные гонки	20
1.2.3. Биатлон	22
РАЗДЕЛ 2. НЕПАРАЛИМПИЙСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	24
2.1. Торбол	24
2.2. Волейбол для людей с нарушением зрения	25
2.3. Шашки и шахматы	28
2.4. Спортивный туризм	29
2.5. Стрельба из электронно-звукового оружия	30
2.6. Шоудаун (Showdown)	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	34

ВВЕДЕНИЕ

Физическая активность играет важную роль в жизни каждого человека, однако для людей с нарушением зрения она приобретает особую актуальность и значимость. Учитывая специфические потребности и ограничения, связанные с потерей или снижением зрения, физическая культура становится не только средством укрепления здоровья, но и мощным инструментом социальной адаптации, повышения качества жизни и самостоятельности. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению физического и психического здоровья, развитию компенсаторных механизмов, социальной интеграции, повышению уверенности в себе и самооценки, развитию пространственной ориентации и мобильности, развитию мелкой моторики и координации.

Разработанный комплекс учебно-методических пособий ставит перед собой следующие ключевые цели и задачи:

1. Обеспечить специалистов по адаптивной физической культуре (АФК) и тренеров по адаптивному спорту (АС) знаниями о специфике проведения занятий с лицами с нарушением зрения с учетом их морфофункционального и психоэмоционального состояний;

2. Предоставить методические рекомендации по организации и планированию процесса развития физических качеств у людей с нарушением зрения, с учетом возрастных особенностей, специфики развития психофизиологических качеств и уровня развития специальных способностей, обеспечивая построение индивидуализированных программ и определение оптимальных тренировочных нагрузок с контролем их переносимости;

3. Сформировать у специалистов, работающих с лицами с нарушением зрения, знания об имеющихся видах двигательной активности, оздоровительных технологий и адаптивных видах спорта для создания на занятиях инклюзивной и комфортной среды, учитывающей индивидуальные потребности и возможности каждого участника.

Учебно-методическое пособие состоит из четырех частей.

Часть 1. Учебно-методическое пособие по организации занятий по адаптивной физической культуре для людей с нарушением зрения

Здесь рассматриваются основы анатомии, физиологии, психологии людей с нарушением зрения, а также особенности их адаптации к физическим нагрузкам. Дана подробная характеристика людей с нарушением зрения, в частности, особенности их психического, функционального и физического развития, а также организационно-методические условия проведения для них занятий по адаптивной физической культуре, в том числе методы и методические приемы обучения двигательным действиям, показания и противопоказания к физическим упражнениям.

Часть 2. Учебно-методическое пособие по физической подготовке людей с нарушением зрения

Здесь рассмотрены вопросы развития физических качеств у людей с нарушением зрения. Каждая глава посвящена отдельному физическому качеству, где дана характеристика физического качества, средства и методы развития и способы оценки уровня развития. Также даны рекомендации по планированию занятий, направленных на развитие физических качеств у лиц с нарушением зрения.

Часть 3. Виды адаптивной физической культуры при работе с людьми с нарушением зрения

Здесь представлена информация по актуальным физкультурно-оздоровительным занятиям для людей с нарушением зрения и особенностям организации и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением зрения.

Часть 4. Виды адаптивного спорта при работе с людьми с нарушением зрения

Здесь представлена информация по актуальным дисциплинам адаптивного спорта для людей с нарушением зрения с описанием правил и организационных требований (в том числе касательно оборудования и инвентаря), а также по историческим и современным аспектам развития адаптивного спорта.

РАЗДЕЛ 1. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и, в целом, социализации.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности часто оказываются малодоступными или недоступными.

Сущностную основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как комплексный процесс, где в оптимальном соотношении задействованы терапевтические и педагогические средства, которые обеспечивают реализацию физического, интеллектуального и эмоционально-психического потенциала спортсмена с нарушениями зрения, удовлетворяя его эстетические, этические и духовные потребности, а также стремление к физическому самосовершенствованию. Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках двух крупнейших международных движений: паралимпийского и сурдлимпийского.

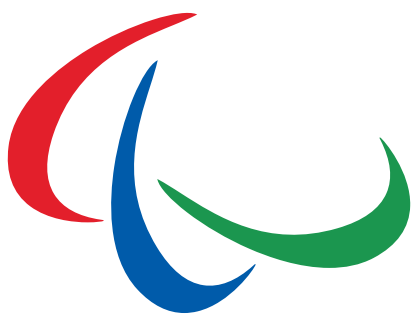


Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Главными целями адаптивного спорта являются максимально возможная самореализация людей с особенностями развития и здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, – их социализация и последующая социальная интеграция, которые должны осуществляться не только путем приспособления этих людей к нормам и правилам жизни нормотипичных сограждан, но и с учетом их собственных условий и возможностей.

Основное направление адаптивного спорта на современном историческом этапе – это Паралимпийское движение, кульминацией которого раз в 4 года становятся Паралимпийские игры. В них заложена основная идея паралимпийского спорта – единый спортивный мир с едиными ценностями

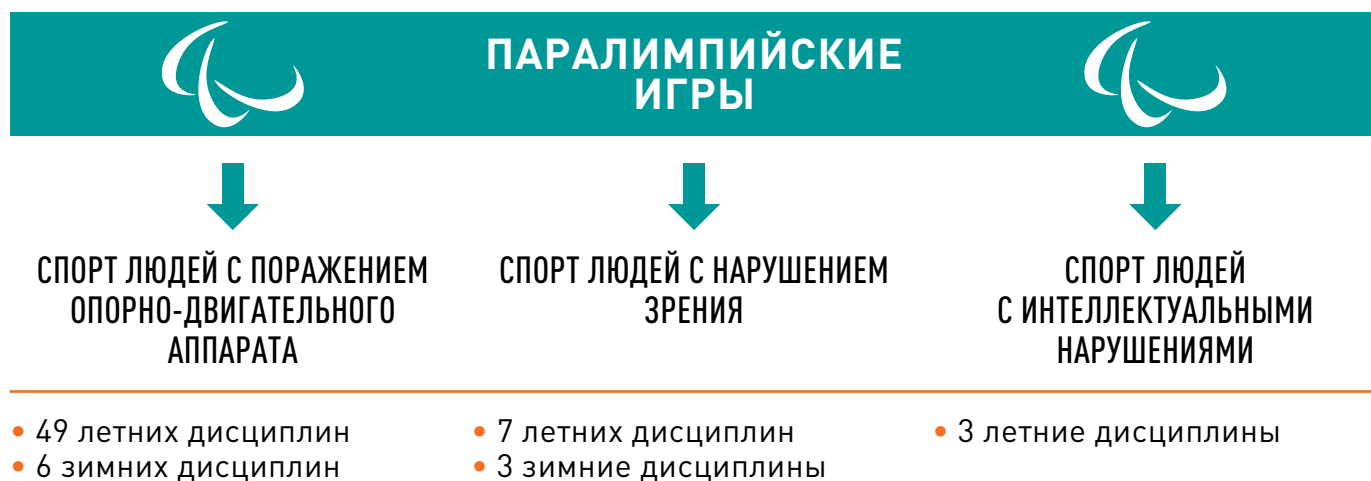
и едиными возможностями здоровых людей и людей с теми или иными особенностями здоровья в спортивном самовыражении и стремлении к максимальному спортивному результату. Цель паралимпийского спорта – предоставление возможности реализации спортивного потенциала людям с особенностями здоровья и развития.



Символ Паралимпийских игр – три агитоса (от латинского *agito* – «приводить в движение, двигать»), представляющие собой расположенные вокруг центральной точки три полусферы красного, синего и зеленого цветов, которые символизируют Разум, Тело и Дух.

Впервые эмблема появилась на Паралимпийских зимних играх в Турине в 2006 году.

Программа Паралимпийских игр включает три вида спорта: спорт людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), спорт людей с нарушением зрения (спорт слепых) и спорт людей с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН).



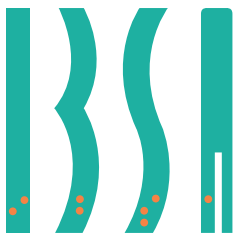
Спорт слепых (спорт людей с нарушением зрения) – вид адаптивного спорта, адаптированный для спортсменов с нарушением зрения включенный в программу Паралимпийских игр. Данное наименование зафиксировано во всероссийском реестре видов спорта (ВРВС).

Впервые спорт слепых был включен в программу Паралимпийских игр в 1976 году. На VIII летних Паралимпийских играх в Сеуле в 1988 году сборная СССР целиком состояла из спортсменов Всероссийского ордена Трудового Красного Знамени общества слепых (ВОС), которые принесли стране первые паралимпийские медали.

Международная федерация спорта слепых (далее – IBSA), созданная в 1981 году, объединяет организации из более чем 100 стран, включая Федерацию спорта слепых России. IBSA **развивает 9 дисциплин** для людей с нарушениями зрения: боулинг 9, боулинг 10, голбол, дзюдо, пауэрлифтинг, торбол, мини-футбол 5х5 (B1), шахматы, футзал 5х5 (B2, B3), настольный теннис (шоудаун),

3 из которых входят в программу Паралимпийских игр (голбол, дзюдо, мини-футбол 5x5 (B1)).

Остальные дисциплины регулируются другими международными федерациями, с которыми IBSA сотрудничает и включает их дисциплины в свои комплексные мероприятия для спортсменов с нарушениями зрения.



INTERNATIONAL
BLIND
SPORTS
FEDERATION

В 1981 году создана Международная федерация спорта слепых (IBSA), членом которой в этом же году стало ВОО.

Классификация атлетов в спорте слепых требует особого рассмотрения.

Спортсмены различных нозологий распределяются на соревновательные группы в соответствии с медицинскими (общими) и спортивно-функциональными классификациями.

Медицинская классификация позволяет определить диагноз и степень поражения организма, спортивно-функциональная – степень двигательных возможностей для участия в соревнованиях по определенной дисциплине. Цель – обеспечить спортсменам возможность соревноваться на равных условиях с другими участниками. Основными критериями распределения спортсменов с поражением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых) на группы является острота зрения и периферические границы поля зрения.

В современной классификации спортсмены с нарушением зрения распределены на подгруппы.



**СПОРТ ЛЮДЕЙ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**



МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:

B1 — отсутствие светопроекции или, при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

B2 — способность определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0,03) или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

B3 — острота зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0,03–0,1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

Класс спортсмена может со временем измениться в связи с его текущим функциональным состоянием. Поэтому на протяжении спортивной карьеры спортсмены проходят процедуру определения класса неоднократно.

В настоящее время в программу летних Паралимпийских игр входят **7 дисциплин**, в которых могут участвовать спортсмены с нарушением зрения:

велоспорт-тандем, голбол, дзюдо, легкая атлетика, мини-футбол 5х5 (B1), плавание, триатлон.

В программу зимних Паралимпийских игр вошли **3 дисциплины**, где могут участвовать спортсмены с нарушением зрения: биатлон, горнолыжный спорт, лыжные гонки.



1.1. Спортивные дисциплины в программе летних Паралимпийских игр

1.1.1. Велоспорт-тандем

Программа соревнований Паралимпийских игр по паравелоспорту включает в себя командный спринт, индивидуальную гонку преследования, гонку на время (500 и 1000 м) на треке, групповые гонки, индивидуальные гонки на время и эстафету на шоссе.

Впервые соревнования по велосипедному спорту для спортсменов с нарушениями зрения стали проводиться в 1980-х годах, они соревновались в тандемах со зрячим пилотом.

В программу Паралимпийских игр велоспорт для слепых вошел в 1992 году – слабовидящие на тандемах.

С 1996 года, помимо шоссейных гонок, на Паралимпийских играх стали проводиться состязания на треке.

Чемпионаты мира начали проводиться с 1994 года с 4-летней цикличностью, а с 2006 года – ежегодно, кроме года проведения Паралимпийских игр. В 2010 году впервые состоялся Кубок Мира, по итогам которого спортсмены набирают очки для участия в Паралимпийских играх.

В 2002 году велосипедный спорт для инвалидов перешел под управление Международного совета велосипедистов (UCI). С этого времени началось его быстрое развитие.

Первые соревнования в России по паравелоспорту прошли в октябре 2010 года в г. Орле.

В марте 2011 года сборная команда России впервые выступала на международных соревнованиях (чемпионат мира на треке).



Фотография взята с сайта Паралимпийского комитета России

Спортсмены с нарушением зрения (слепые или слабовидящие) соревнуются на велотандемах со зрячим велосипедистом впереди. Соревнования проводятся на шоссе и треке.

У спортсменов с нарушением зрения в велоспорте-тандем существует три спортивных класса В1-В3, но спортсмены всех трех классов объединены и соревнуются друг с другом.

1.1.2. Голбол

Голбол – командная игра исключительно для спортсменов с нарушением зрения. Мяч во время передвижения по полю издает звуки, что позволяет спортсменам ориентироваться на него.

Голбол постепенно превратился в соревновательную игру, став показательным видом спорта на Летних Паралимпийских играх 1972 года в Гейдельберге. Мужские соревнования впервые были включены в программу Паралимпийских игр в 1976 года в Канаде. В 1984 году в программу Паралимпийских игр включены и женские соревнования.

На международных турнирах, санкционированных IBSA, спортсмены должны иметь классификацию нарушения зрения В1, В2 или В3.

Команды состоят из шести игроков, по три спортсмена находятся на поле одновременно. Матч состоит из двух 12-минутных таймов с 3-минутным перерывом. Цель игры – забросить мяч в ворота противника. В случае одинакового количества успешных бросков назначаются два дополнительных трехминутных перерыва. Если равенство очков сохраняется, победитель определяется в серии пенальти.

Во время встречи в зале должна быть абсолютная тишина.

Площадка для голбола имеет размеры 18 метров в длину и 9 метров в ширину. У каждой команды свои ворота, покрывающие всю 9-метровую зону. К разметке на корте приклеена веревка, чтобы игроки могли чувствовать линии и ориентироваться по ним.

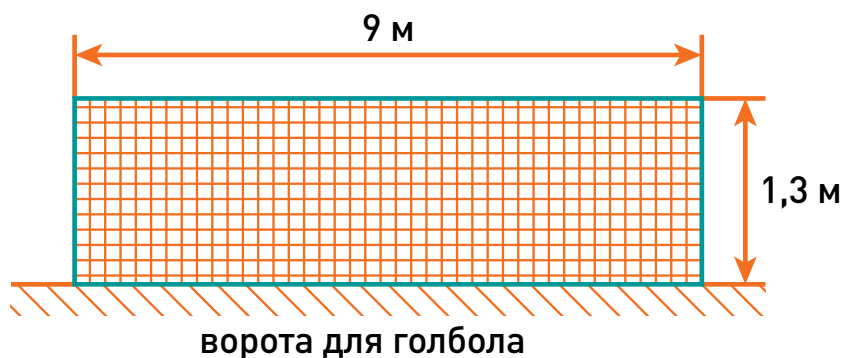
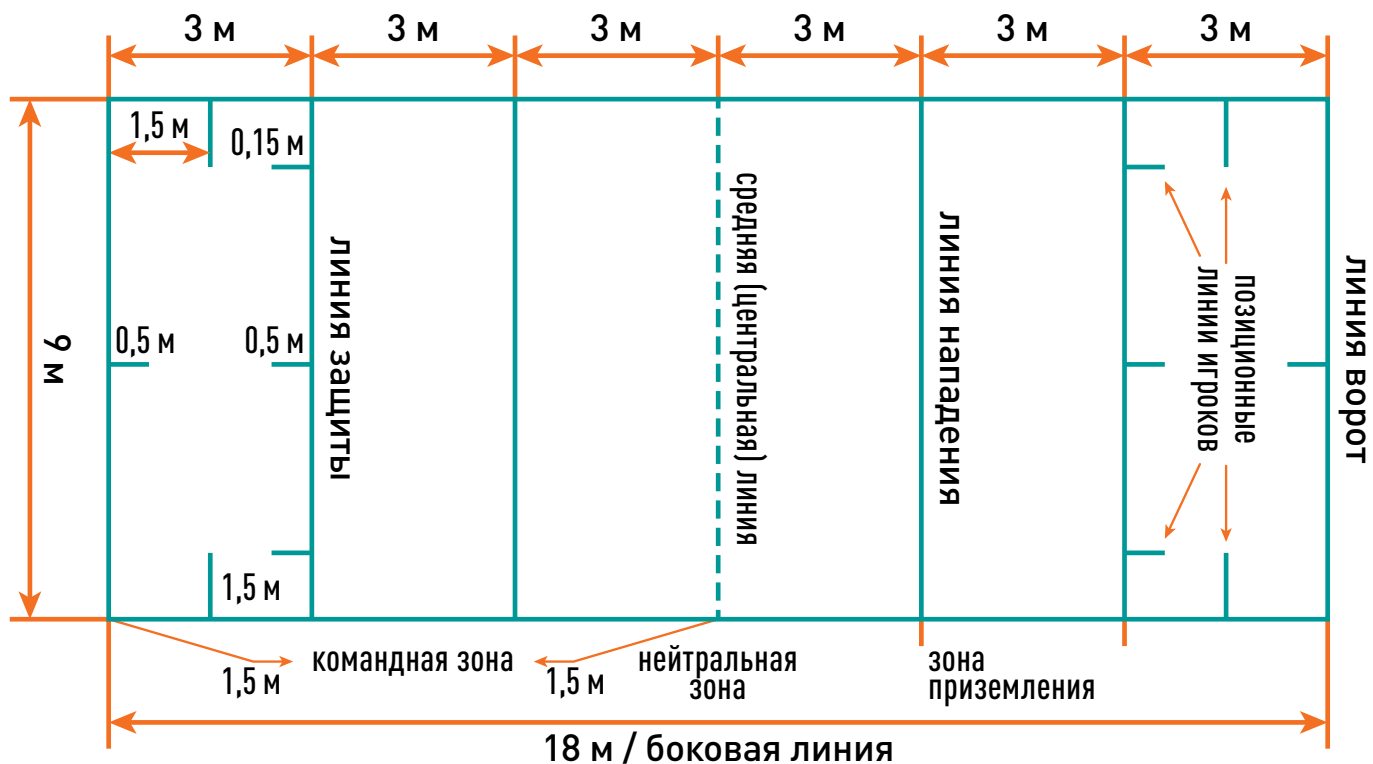


Рис. 1 Схема площадки для гольбола



Все игроки обязаны носить светонепроницаемые маски.

Игра осуществляется специальным озвученным мячом. Мяч был разработан австрийцем Гансом Лоренцем и немцем Зеппом Райндле в 1947 году как средство реабилитации слабовидящих ветеранов Второй Мировой войны.

Мяч, используемый для игры среди мужчин, должен весить 1250 г, а для игры среди женщин – 950 г. Он должен содержать внутри несколько шумовых колокольчиков и иметь 8 отверстий.



1.1.3. Дзюдо

Дзюдо – паралимпийский вид спорта для спортсменов с нарушением зрения. Впервые этот вид спорта вошел в паралимпийскую программу на летних Играх 1988 года в Сеуле. Тогда медали были разыграны только среди мужчин. Начиная с летних Игр 2004 года в Афинах в соревнованиях также принимают участие и женщины.

В 2022 году произошли изменения в паралимпийском дзюдо. Если раньше тотально слепые спортсмены и спортсмены с остаточным зрением выступали в одном классе, то сейчас соревнования проводятся отдельно, но сократилось количество весовых категорий.

Развитием дзюдо спорта слепых занимается федерация IBSA. Чемпионаты мира проводятся раз в 4 года, чемпионаты Европы – раз в 2 года.

В России за развитие данного вида спорта отвечает Всероссийская федерация спорта слепых; на сегодняшний день он присутствует более чем в 20 субъектах Российской Федерации

Российские спортсмены впервые приняли участие в Паралимпийских играх в 1992 году.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Соревнования по дзюдо спорта слепых проходят в соответствии с правилами Международной федерации дзюдо с некоторыми изменениями, утвержденными Международной федерацией спорта слепых (IBSA).

Основное различие в правилах заключается в том, что соревнования всегда начинаются с того, что 2 участника свободно держат кимоно друг друга для дзюдо (захват «кумика-та»), и если контакт нарушается, объявляется «мат» (подождите) или «стоп», и участники возвращаются в центр и восстанавливают контакт.

Схватки длятся четыре минуты у мужчин и женщин. Цель состоит в том, чтобы либо набрать больше очков, чем соперник, либо получить «иппон», бросив противника спиной на землю, обездвижив его или заставив сдаться.

У спортсменов класса J1 (тотально слепые) на рукаве пришит красный кружок. Когда они случайно покидают ковер, им может понадобиться помощь, чтобы вернуться к центру. На дзюдоиста класса J1 не налагается никаких штрафов за уход, если только это движение не было преднамеренным. Когда участники приближаются к краю, рефери

с середины ковра кричит «Дзёгай».

Татами в паралимпийском дзюдо по размерам такой же, как и в олимпийском дзюдо.

Все дзюдоисты должны пройти спортивно-функциональную классификацию на первом санкционированном соревновании.



Самым титулованным дзюдоистом спорта слепых является Олег Крецул – чемпион и серебряный призер Паралимпийских игр 2008 года в Пекине.



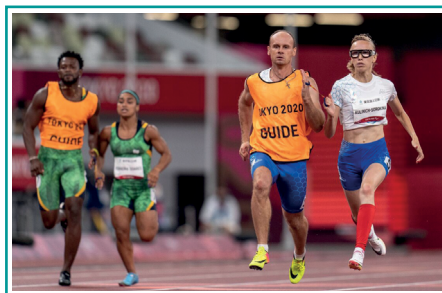
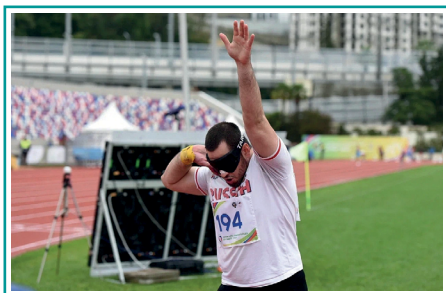
Самой титулованной дзюдоисткой спорта слепых является **Мадина Казакова** – чемпионка и бронзовый призер Паралимпийских игр 2004 года.

На летних Играх 2004 года в Афинах Мадине потребовалось всего 4 секунды, чтобы завершить финальную схватку и стать первой в истории России чемпионкой Паралимпийских игр по дзюдо.

1.1.4. Легкая атлетика

Первые соревнования по легкой атлетике среди спортсменов с ограниченными возможностями были проведены в 1952 году в Сток-Мандевилле (Великобритания), будучи организованы для ветеранов Второй Мировой войны. Это был один из восьми видов спорта, включенных в программу первых Паралимпийских игр 1960 года, которые прошли в Риме.

Легкая атлетика – самый медалееткий вид спорта в программе Паралимпийских игр. Спортсмены соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие, средние и длинные дистанции, в метаниях диска, копья, булавы, в толкании ядра, в прыжках в высоту и в длину, а также в тройном прыжке.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Для многих соревнований по легкой атлетике требуется специальное спортивное снаряжение. Спортсмены с нарушением зрения могут пользоваться помощью ассистента или специального акустического устройства в прыжковых видах программы. В беговых дисциплинах на дистанции атлета сопровождает спортсмен-ведущий.

Спортсмены объединены в группы согласно виду и степени инвалидности, влияющих на их выступление в конкретном виде соревнований. В легкой атлетике для спортсменов с нарушениями зрения используются три класса:

- В1 (Т11 по международной классификации) – острота зрения варьируется от полного отсутствия световосприятия до остроты зрения 0,0025 при отсутствии полей зрения.
- В2 (Т12 по международной классификации) – острота зрения от 0,0025 до 0,04 и/или сужение полей зрения диаметром менее 10°.
- В3 (Т13 по международной классификации) – острота зрения от 0,04 до 0,1 и/или сужение полей зрения диаметром менее 40°.



Самая титулованная легкоатлетка паралимпийского спорта России – **Рима Баталова**.

13-кратная чемпионка Паралимпийских игр, 18-кратная чемпионка мира, 43-кратная чемпионка Европы. Заслуженный мастер спорта России.

За спортивные достижения внесена в Книгу рекордов Гиннеса.

1.1.5. Плавание

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

Перед Паралимпийскими играми 1972 года в Гейдельберге была создана Международная ассоциация по плаванию для паралимпийцев, которая действовала как технический комитет по спорту. На Паралимпийских играх 1976 года в Торонто впервые были включены в программу по плаванию спортсмены с ампутацией и нарушением зрения.



В 1992 году в Барселоне российский спортсмен Виталий Крылов выигрывает заплыв, параллельно устанавливая мировой рекорд в классе B2 (спорт слепых).

Виталий Крылов – советский и российский пловец – паралимпиец. Двукратный паралимпийский чемпион и двукратный бронзовый призер летних Паралимпийских игр. Экс-рекордсмен мира. Заслуженный мастер спорта России по плаванию среди спортсменов с нарушением зрения.

Это второй вид спорта в программе Паралимпийских игр как по количеству разыгрываемых комплектов медалей, так и по количеству участников.

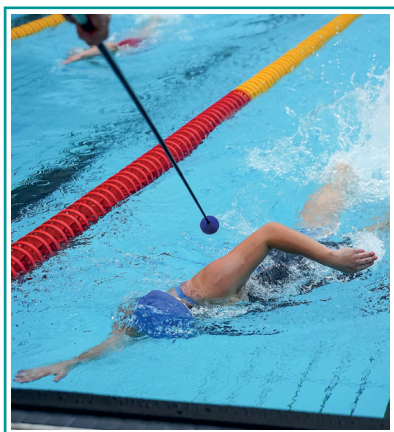
Правила Международной федерации плавания (FINA) для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы. Во всех видах соревнований, кроме плавания на спине, пловцы стартуют, ныряя со стартовой тумбы. В Паралимпийских соревнованиях разрешены альтернативные способы старта: с тумбы (с помощью ассистента для удержания равновесия), из положения сидя на тумбе, стоя рядом с тумбой, а также непосредственно из воды.

В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

Используются специальные платформы для старта в воде для некоторых дистанций, а также особые метрономы для пловцов с нарушением зрения.

Слабовидящим спортсменам требуется ассистент, когда они доплывают до борта бассейна и делают разворот и/или финишируют.

Спортсмены обязаны соревноваться в непрозрачных плавательных очках.



В плавании спорта слепых для обеспечения безопасного поворота и финиша используется плавательное техническое устройство, представляющее собой палку с мягким сферическим наконечником.

Спортсменам присваивается спортивно-функциональный класс в соответствии с имеющимися нарушениями.

Спортсмены с нарушением зрения выступают в классах S11-S13, где S11 – тотально слепые спортсмены, а S12 и S13 – спортсмены с остаточным зрением.

При классификации спортсменов с нарушением зрения учитываются зрительные способности спортсменов.

S11, SB11, SM11 (спортсмены класса B1) – отсутствие светопроекции, или с наличием светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

S12, SB12, SM12 (спортсмены класса B2) – от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

S13, SB13, SM13 (спортсмены класса B3) – от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.



Самой титулованной российской спортсменкой является **Оксана Савченко** – 8-кратная чемпионка Паралимпийских игр, заслуженный мастер спорта России.

1.1.6. Триатлон

Впервые официальный чемпионат мира по паратриатлону был проведен в 2007 году в Гамбурге (Германия). В нем приняли участие 47 мужчин и 12 женщин. Тогда же были разработаны критерии для классификации спортсменов по 7 категориям. 1 декабря 2010 года на совещании Международного паралимпийского комитета (IPC) в Гуанчжоу (Китай) было принято решение о включении паратриатлона в программу XV Паралимпийских игр 2016 года.

За время развития паратриатлона правила классификации, количество классов и их названия менялись несколько раз.

2019 год – в г. Сочи проведен первый чемпионат России по паратриатлону спорта слепых.

2021 год – первые медали международных стартов в паратриатлоне спорта слепых (серебряная медаль чемпионата Европы).

2021 год – в XVI Паралимпийских летних играх в г. Токио в составе российской команды впервые приняли участие спортсмены с нарушением зрения в соревнованиях по паратриатлону.

Триатлон – один из немногих видов спорта, в котором соревнования между спортсменами с ограниченными физическими возможностями проходят в те же сроки и в том же месте, что и соревнования здоровых спортсменов.

Паратриатлеты соревнуются в плавании (дистанция 750 м), велогонке (дистанция 20 км, велосипед-тандем) и беге (дистанция 5 км). Атлеты последовательно преодолевают дистанции плавания, велогонки и бега с переодеванием в одной или в двух транзитных зонах.

Спортсменов с нарушением зрения при прохождении трассы сопровождает гид того же пола и национальности. Один ведущий спортсмен является обязательным на протяжении всей гонки. Прохождение велосипедного отрезка трассы осуществляется на велотандеме.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Для классификации спортсменов с нарушением зрения Международный союз триатлонистов (ITU) использует 3 класса:

- PTVI1 – включает totally слепых спортсменов, от отсутствия восприятия света в любом глазу до некоторого восприятия света.
- PTVI2 – включает спортсменов, которые являются частично видящими с серьезными поражениями зрения.
- PTVI3 – включает спортсменов, которые являются частично видящими с небольшими поражениями зрения.

Спортсмены с нарушением зрения всех трех классов соревнуются вместе, в одной медальной дисциплине. Внутри класса выделяют спортсменов класса PTVI1, они стартуют раньше основной группы: мужчины – на 3 минуты 16 секунд, женщины – на 3 минуты 42 секунды.

1.1.7. Мини-футбол 5 x 5

Этот вид спорта слепых начал свое развитие в Испании. Начиная с XII Паралимпийских летних игр 2004 года в Афинах футбол 5x5 класс B1 (totalno-слепые спортсмены) включен в программу Паралимпийских игр.

На международном уровне мини-футбол 5x5 B1 развивает Международная федерация спорта слепых.

В 2017 году сборная команда России выиграла титул чемпионов Европы.

В России вид спорта развивает Всероссийская Федерация спорта слепых. Ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и Кубки России, а также Всероссийские и региональные соревнования.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Продолжительность матча составляет 30 минут, разделенных на два тайма по 15 минут. Каждая команда может запросить минутный тайм-аут в каждом тайме. В течение последних двух минут обоих таймов и в случае дополнительного времени хронометрист должен остановить часы для выполнения штрафного, удара с боковой линии, удара от ворот и углового удара. Команда в мини-футболе 5х5 состоит из четырех полевых игроков и одного вратаря.



Полевые игроки должны быть классифицированы как полностью слепые (категория В1), что означает, что они имеют очень низкую остроту зрения и/или не воспринимают свет. Во время игры спортсмены носят светонепроницаемые маски.

Вратарь должен быть зрячим или частично зрячим (категория В2 или В3).

Допускаются четыре запасных игрока и один вратарь. Замены могут производиться до шести раз за тайм.

Во время игры ассистент помогает полевым футболистам ориентироваться на поле с помощью звука или голоса.

Игроки должны говорить «вой», «иди» или что-то подобное, когда идут за мячом, для предупреждения других игроков об их позиции.

В мини-футболе 5х5 В1 нет правил офсайда или вбрасываний, но есть угловые удары.

Поле для мини-футбола 5х5 В1 имеет 40 м в длину и 20 м в ширину. Оно должно быть закрыто бортами по всей длине, чтобы мяч не вышел из игры.

Ворота имеют ширину 3,66 м и высоту 2,14 м.

Все полевые игроки должны соответствовать спортивно-функциональному классу В1 – т.е. быть полностью или почти полностью слепыми: от отсутствия светоощущения до светоощущения, но неспособности распознать форму руки.



Игра осуществляется специальным мячом, который издает шум благодаря расположенной внутри звуковой системе. Он помогает игрокам ориентироваться.

Во время розыгрыша зрители должны соблюдать тишину.

1.2. Спортивные дисциплины в программе зимних Паралимпийских игр

1.2.1. Горнолыжный спорт

Паралимпийский горнолыжный спорт начал развиваться с 1948 году после окончания Второй Мировой войны. Первые официальные соревнования состоялись в Бадгастайне (Австрия) в 1948 году, где приняли участие 17 спортсменов. В 1948 году; в Австрии были предложены первые курсы для обучения технике катания на горных лыжах для инвалидов войны. Долгое время горные лыжи были доступны только двум категориям – спортсменам с нарушением опорно-двигательного аппарата (стоя) и с нарушением зрения.

Первые Паралимпийские зимние игры состоялись в г. Эрншельдсвик (Швеция) в 1976 году в программу соревнований вошли две горнолыжные дисциплины: слалом и гигантский слалом. Скоростной спуск был включен в программу Паралимпийских зимних игр в 1984 году в г. Инсбрук (Австрия), супергигант – в 1994 году в г. Лиллехаммер (Норвегия).

В России горнолыжный спорт среди людей с нарушением зрения начал развиваться в 1990-х годах.

В настоящее время этот вид спорта развивается в 14 субъектах Российской Федерации.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

На сегодняшний день горнолыжный спорт широко развит во всем мире. Соревнования проводятся по пяти индивидуальным дисциплинам среди мужчин и женщин:

- **скоростной спуск** – имеет наиболее длинную трассу, где спортсмен развивает самую большую скорость, которая может достигать 140 км/ч и более. Трасса включает в себя повороты среднего и большого радиуса с прямыми прострелами и возможными прыжками;
- **слалом** – это техническая дисциплина. Трасса состоит из последовательно стоящих слаломных ворот. Они должны различаться по цвету: красные и синие. Трасса имеет самую короткую длину, но самое большее количество ворот;
- **слалом-гигант** – это техническая дисциплина, как и слалом, но с более длинной трассой и с меньшим количеством ворот; трасса имеет повороты уже среднего радиуса;
- **супер-гигант** – это скоростная дисциплина. Трасса в этом виде короче, чем в скоростном спуске, но длиннее, чем в слалом-гиганте. Она включает в себя повороты среднего и большого радиуса и может иметь, так же как в скоростном спуске, прямые прострелы с прыжками, но скорость и прыжки меньше;
- **супер-комбинация** – это соревнование, которая включает в себя комбинирование двух дисциплин и состоит из двух заездов: первый по скоростному спуску, или супер-гиганту, и второй по слалому. В каждом заезде используются правила каждой дисциплины.

Особую трудность спускам придают последовательно стоящие ворота, для прохождения которых спортсмен должен обладать необходимым особым мастерством. В случае пропуска или неправильного прохождения ворот спортсмен дисквалифицируется.

Слабовидящие лыжники используют то же снаряжение, что и обычные спортсмены, но соревнуются с участием лидера, который указывает спортсмену направление движения, используя команды голосом либо по радио.

Физический контакт между спортсменом и лидером во время спусков не допускается.

Категории спортсменов с нарушением зрения (классификация IBSA):

- В1 – полная или почти полная слепота: отсутствие светощущения или наличие светощущения, но неспособность распознать форму руки на любом расстоянии и в любом направлении.
- В2 – от способности распознать форму руки до остроты зрения 2/60 и/или поле зрения менее 5 градусов (на лучшем глазу с оптимальной коррекцией).
- В3 – острота зрения от 2/60 до 6/60 и/или поле зрения от 5 до 20 градусов (на лучшем глазу с оптимальной коррекцией).

1.2.2. Лыжные гонки

Лыжный спорт, один из древнейших видов спорта Северной Европы, появился в паралимпийской программе в 1976 году на Зимних играх в Швеции. Сначала мужчины и женщины использовали только классический стиль бега на всех дистанциях; коньковый стиль был впервые применен в Инсбруке (Австрия) в 1984 году на зимних Паралимпийских Играх.

В настоящее время соревнования проводятся в гонках классическим и коньковым стилем.

Первые медали российские спортсмены завоевали в 1988 году на Паралимпийских играх в Инсбруке (Австрия). Валентина Григорьева дважды стала бронзовым призером среди спортсменок с нарушением зрения.

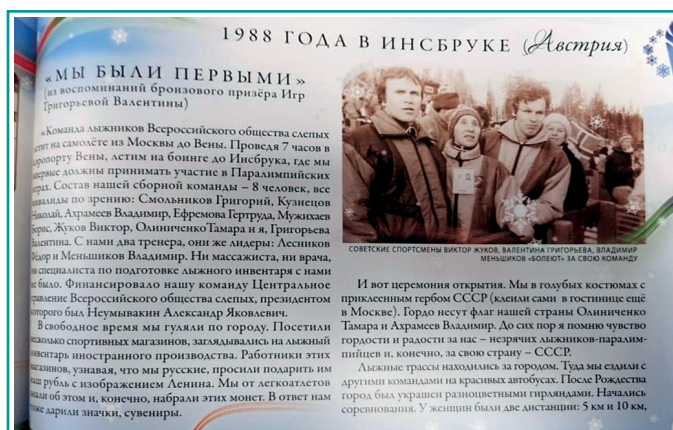


Фото из архива Паралимпийского комитета России (личный архив В.В. Григорьевой)

С тех пор российские спортсмены завоевывали медали различного достоинства на каждой Паралимпиаде и стали одной из сильнейших сборных команд в мире.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Лыжники с нарушением зрения имеют возможность пользоваться помощью зрячих сопровождающих – «лидеров», которые, используя команды голосом, дают указания спортсмену и корректируют его путь. Физический контакт между спортсменом и лидером не допускается.

Спортсмены с нарушениями зрения выступают в спортивных классах В1-В3.

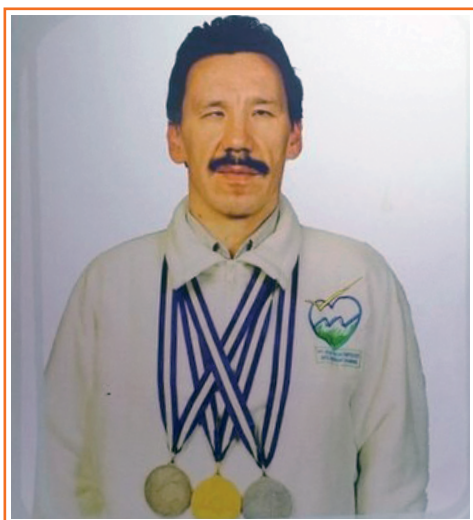


Самый титулованный российский спортсмен по лыжным гонкам и биатлону –

Валерий Купчинский, Заслуженный мастер спорта России, 9-кратный чемпион Паралимпийских игр, 2-кратный серебряный и 3-кратный бронзовый призер Паралимпийских игр по спорту слепых.

1.2.3. Биатлон

Паралимпийский биатлон, как и олимпийский, включает в себя бег на лыжах свободным стилем. В классах В1-В3 выступают спортсмены с нарушением зрения.



В 1992 году в Альбервиле (Франция) в рамках V Паралимпийских зимних игр впервые прошли демонстрационные соревнования по биатлону для спортсменов с нарушением зрения. Российские спортсмены впервые приняли участие в Паралимпийских играх в составе Объединённой команды. На этой Паралимпиаде была завоевана первая медаль в биатлоне спорта слепых — золото на дистанции 7,5 км завоевал **Борис Богданов**.

На зимних Паралимпийских играх 1994 года в норвежском Лиллехаммере биатлон впервые вошел в официальную программу соревнований для всех классов спортсменов.

В правилах паралимпийского биатлона есть дистанции – спринт с двумя огневыми рубежами со штрафными кругами, средняя дистанция с четырьмя огневыми рубежами и штрафными кругами и индивидуальная гонка с четырьмя огневыми рубежами и минутой штрафа за каждый промах. Также в правилах есть гонка пасьют и эстафета.

Расстояние до мишени составляет 10 метров. Спортсмену дается пять выстрелов. Стрельба ведется только из положения лежа.

Штраф за промах может быть либо в виде дополнительного времени, которое добавляется к основному, либо в виде штрафных кругов.

Спортсмены с нарушением зрения соревнуются в сопровождении зрячего спортсмена-лидера. Спортсмен может держаться за палку лидера на спусках и при подходе на огневой рубеж.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

На огневом рубеже незрячие и слабовидящие спортсмены (спорт слепых) при стрельбе используют электронно-акустическое оружие с наушниками, в которых происходит прицеливание по тональности звука: чем ближе к центру мишени прицеливание, тем выше тональность звука.

В классе В1 (тотально слепые спортсмены) атлеты обязаны использовать светонепроницаемые очки.

Спортсмены с нарушением зрения выступают в классах В1-В3.

РАЗДЕЛ 2. НЕПАРАЛИМПИЙСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

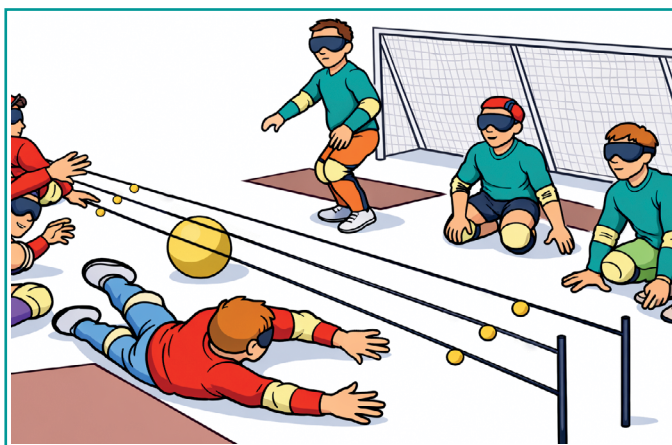
2.1. Торбол

Торбол – командный вид спорта для слепых и слабовидящих. Игра была разработана в 1970-х годах и признана Международной федерацией спорта слепых в 2010 году.

Игра проходит в спортивном зале, между двумя командами из трех человек. Команды играют на противоположных сторонах внутреннего игрового поля. В средней части поля по всей ширине натянуты три корда. На каждом конце игрового поля расположены ворота, которые также простираются на всю ширину поля (ширина ворот – 7 метров).

Игровое поле разделено (прямоугольник длиной 16 м и шириной 7 м) на две половины 8х7 м каждая. Место для команды начинается от линии ворот до первого троса: это пространство 7 м шириной и 6 м глубиной. Нейтральная зона – оставшееся пространство посередине поля между местами для команд глубиной 4 м; оно разделено на две половины 2х7 м каждая.

Если мяч касается одного из трех кордов, назначается пенальти, при котором один игрок покидает поле, а оставшиеся два игрока должны попытаться защитить свои ворота за один «бросок» команды противника.



Цель игры – забить как можно больше голов, закатывая мяч под тремя шнурами в ворота команды соперника. В течение двух пятиминутных периодов команды из трех игроков являются как нападающими, так и защитниками.

Игровой мяч похож на футбольный мяч с колокольчиками внутри, так что его слышно, когда он катится по игровому полю.



При движении мяч издает звук благодаря зашитым внутрь мяча специальным колокольчикам.

Вес мяча: 500 граммов

Отличие торбола от голбола заключается в натянутых поперек поля, в средней его части, на высоте шнурах (обычно три – в конце зоны нападения каждой из команд и в центре поля) с колокольчиками, задевать которые (шнур и колокольчик) мяч не должен, то есть мяч должен именно катиться по полу. Если он подлетает вверх, то это не считается нарушением, если не задеты шнуры и мяч не перелетает их сверху. В обоих видах спорта скачущий мяч имеет штрафные санкции. Мяч в торболе легче и меньше, чем в голболе. Размеры площадки для игры тоже меньше.

2.2. Волейбол для людей с нарушением зрения

Волейбол для людей с нарушением зрения – командная игра для спортсменов с инвалидностью по зрению. Это неконтактный, комбинационный вид спорта.

Данный вид волейбола имеет ряд принципиальных отличий от существующих на сегодняшний момент разновидностей игры в волейбол.

Во-первых, используется специальный инвентарь и оборудование: озвученный мяч, озвученная сетка (колокольчики или звуковые маячки), тактильная разметка игровой площадки, светонепроницаемые повязки на глазах у нападающих.

Во-вторых, уникален состав команды: в каждой команде на площадке 6 человек – трое незрячих или игроков с небольшим остатком зрения (I и II группы инвалидности), два слабовидящих игрока с хорошим остатком зрения (II или III группы инвалидности) и один зрячий игрок.

В-третьих, в отличие от других разновидностей адаптивного волейбола, игроки играют стоя, а не сидя на игровой площадке.

В-четвертых, функции незрячих и слабовидящих игроков четко разделены: незрячие – «нападающие», а слабовидящие и зрячие – «защитники».

Официальные соревнования проводятся отдельно среди мужчин, женщин, юношей и девушек. В игре принимают участие две команды по шесть игроков. Каждая команда может иметь максимум четырех запасных игроков.

Игра проводится на специальной площадке, разделенной на две части сеткой (размер площадки 18х9 метров).

Площадка обозначается линиями: короткие линии называются лицевыми, а длинные линии – боковыми. Также делается линия, соединяющая середины боковых линий и делящая площадку на две равные половины. Эта линия называется средней линией. На каждой половине волейбольной площадки, на расстоянии 1 метра от средней линии и параллельно ей, проводится линия нападения. Все линии разметки, кроме средней, должны быть хорошо осязаемыми на ощупь для ориентировки игроков. Для этого линии дублируются широким скотчем, под которым располагается шнур толщиной 3-5 мм.

Дополнительно от линии нападения отходят две позиционные линии длиной 15 см, располагающиеся перпендикулярно к ней и направленные в сторону, противоположную центральной линии. Еще одна дополнительная позиционная линия длиной 15 см располагается по центру лицевой линии, перпендикулярно к ней и по направлению к центральной линии. Позиционные линии также должны быть хорошо осязаемы.

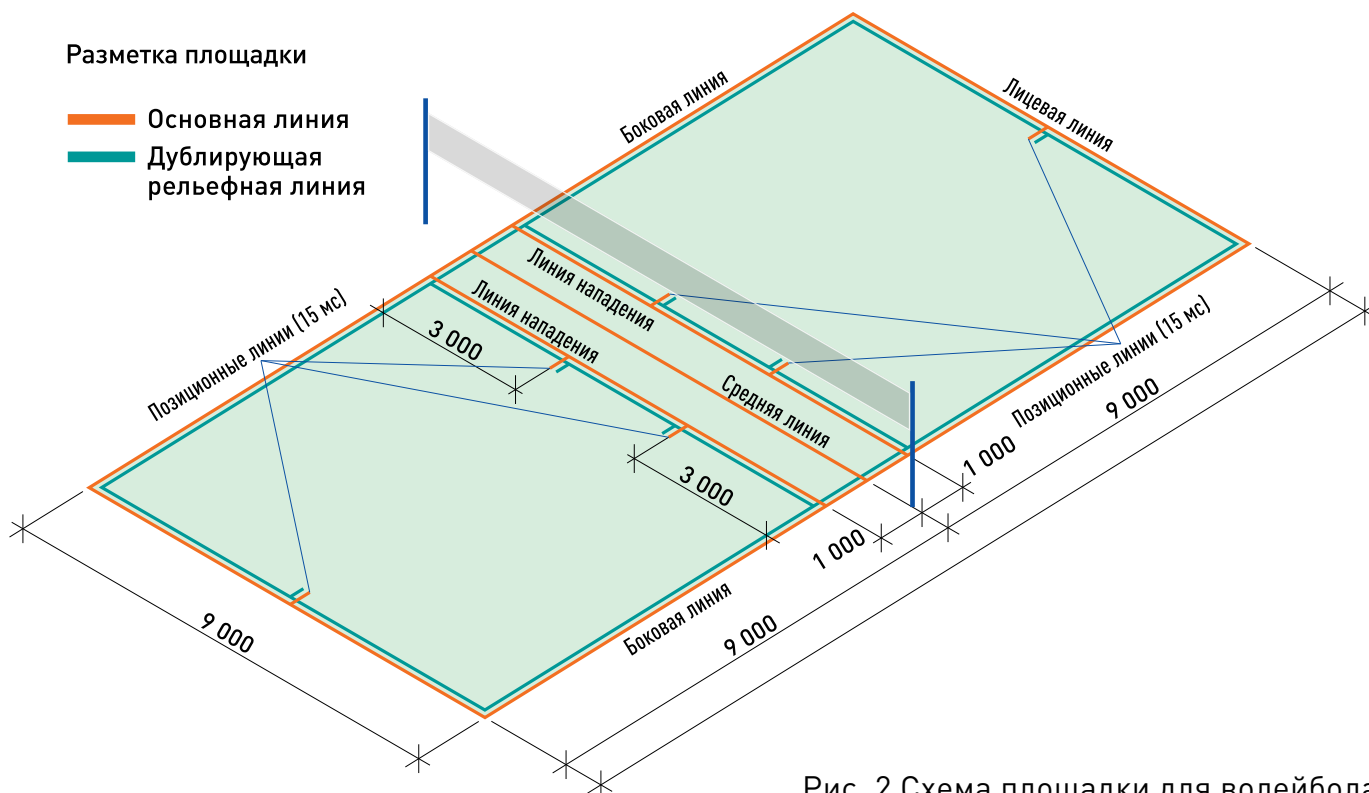


Рис. 2 Схема площадки для волейбола

Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри него находится колокольчик). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок броском или ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода за пределы площадки или ошибки одной из команд. В волейболе для слепых и слабовидящих команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш – очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Мяч для игры в волейбол для слепых и слабовидящих должен быть озвученным (иметь колокольчики внутри).

Максимальная численность команды – десять человек, один из которых является капитаном. Незрячие или с небольшим остатком зрения игроки первой и второй группы инвалидности, которые играют с повязками на глазах, называются «нападающими» и выполняют функции подачи и нападения. Два слабовидящих игрока с хорошим остатком зрения второй или третьей группы инвалидности и один зрячий игрок, которые играют без повязок на глазах, – это «защитники». Они ловят мяч и делают передачу «нападающему».



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две линии в пределах площадки. Три игрока встают у сетки вдоль линии нападения: по краям площадки находятся нападающие, а по центру находится защитник. Другие три игрока встают параллельно лицевой линии: по краям площадки находятся защитники, а по центру находится нападающий.

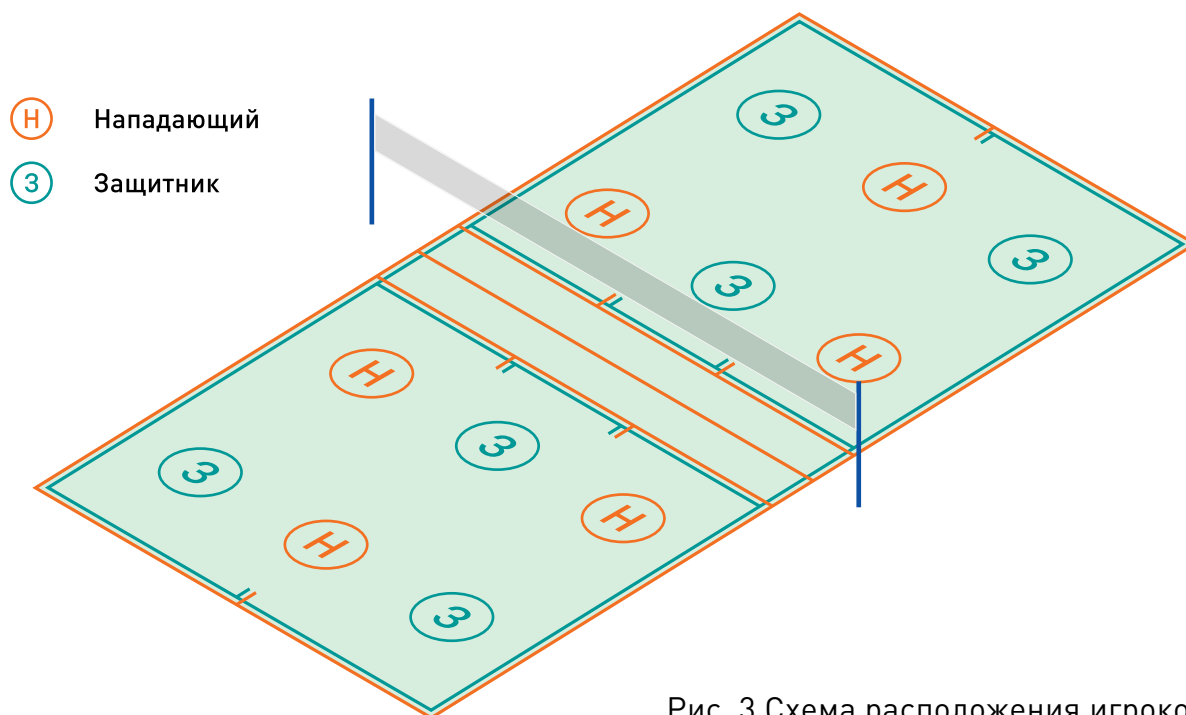


Рис. 3 Схема расположения игроков команд

Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. При переходе защитники помогают нападающим занять их позиции.

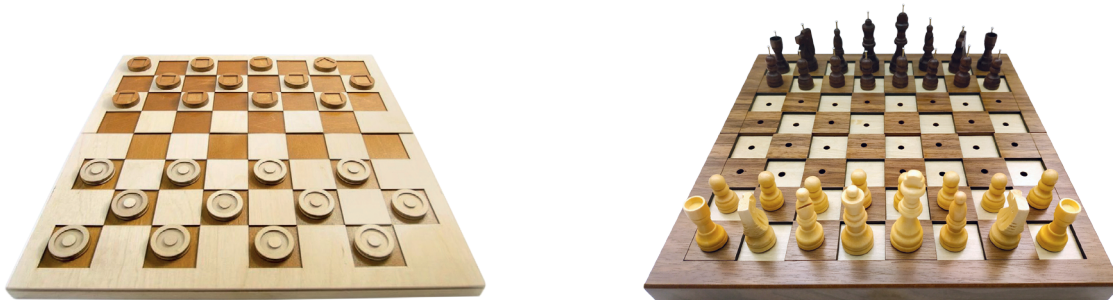
2.3. Шашки и шахматы

Для слепых и слабовидящих людей разработаны адаптированные шашки и шахматы. Фигуры имеют различную форму для тактильного восприятия.

Как правило, фигуры выполнены из дерева, в основании каждой фигуры находятся штырьки для вставки в отверстия шахматной доски.

Нижняя часть черных и белых фигур различается: в нижней части белых фигур есть окантовка с углублением, а у черных ее нет.

На доске черные клетки выпуклые и слегка приподняты в отношении белых клеток, поэтому на ощупь легко отличить черные клетки от белых. Поля возвышаются примерно на 3-4 мм над белыми, чтобы можно было определить цвет квадрата ощупыванием.



Некоторые правила шахмат для слепых и слабовидящих игроков:

- Использование двух досок. Зрячий игрок использует обычную доску, а слабовидящий – специально сконструированную.
- Объявление ходов. После каждого хода каждый игрок должен громко объявлять свой ход противнику. Чтобы объявление было более отчетливым, вместо букв используют имена: А – «Анна», В – «Белла» и т. д.
- Выполнение хода. Ход считается выполненным, когда фигура вынута из отверстия, поставлена в другое отверстие и ход объявлен. Только после этого включаются часы противника.
- Запись ходов. Слабовидящий игрок записывает ходы шрифтом Брайля или на магнитофон.
- Помощь ассистента. Слабовидящий игрок имеет право использовать помощника, который выполняет различные обязанности, например, объявляет ходы, ведет запись партии, сообщает о количестве совершенных ходов и т. д.



Источник фото – группа ВКонтакте «Инклюзивная Атлетика»

2.4. Спортивный туризм

Спортивный туризм (СТ) – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Для слепых и слабовидящих доступны такие дисциплины, как:

Пеший туризм – походы по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий.

Лыжный туризм – зимние маршруты с участием лидера-проводника.

Водный туризм (рафтинг, каякинг) – сплавы с использованием звуковых сигналов и страховки.

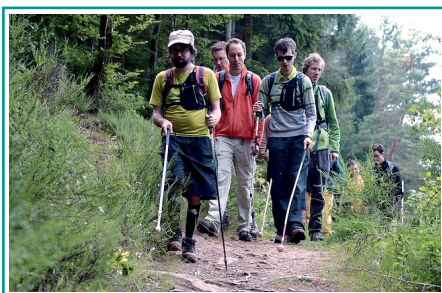
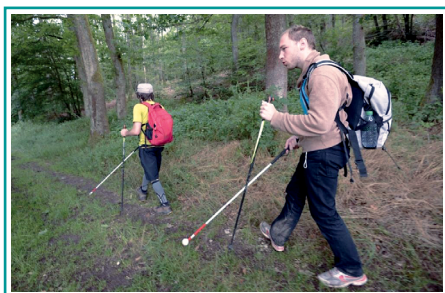
Спелеотуризм – исследование пещер с тактильными тросами и голосовой навигацией.

Некоторые особенности условий проведения для людей с нарушением зрения

- Работа в команде – незрячие туристы передвигаются в связке с проводниками, которые помогают преодолевать препятствия. Используются голосовые команды, тактильные сигналы (например, касание плеча для остановки).
- Ориентирование – карты и схемы маршрутов, адаптированные для тактильного восприятия.
- Запрещено заранее знакомиться с местностью в планируемом районе соревнований, если это не разрешено оргкомитетом, входить в стартовую зону без разрешения судей на старте, после финиша выходить в район соревнований без разрешения главного судьи.

Для слепых и слабовидящих используют следующий инвентарь:

- трости с датчиками препятствий, специальные треккинговые палки;
- яркие контрастные метки на оборудовании для слабовидящих.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Перед каждым этапом стоят судьи и волонтеры, которые контролируют, чтобы участник не переместился дальше, чем следует, и передают в руки элементы этапа или обозначают, откуда он начинается.

Участники, сошедшие с дистанции, должны немедленно сообщить об этом старшему судье на финише лично или через своего представителя, а в случае, если это невозможно, судье на дистанции.

2.5. Стрельба из электронно-звукового оружия

Стрельба – это тест на точность, в котором из электронного ружья делается серия выстрелов по неподвижной мишени.

Цель соревнований – попасть в центр мишени, состоящей из 10 концентрических окружностей, используя звуковое наведение. Спортсмен надевает очки для отключения зрительного анализатора и, ориентируясь на звуковой сигнал, выполняет выстрел. Вместо обычного прицела здесь акустический сигнал – чем ближе мушка к центру мишени, тем выше тон в наушниках. Винтовки электронные, без боевых патронов, а мишень фиксирует попадания с помощью инфракрасных датчиков.

Условия проведения:

- стрельба происходит из лазерного оружия по бумажным мишеням;
- во время прицеливания стрелок слышит звуковое оповещение;
- специальная программа для слабовидящих обеспечивает непрерывное отслеживание линии прицеливания и отображение точки попадания при выстреле;
- оценка выставляется автоматически;
- с помощью акустической системы стрелок слышит свои результаты;
- дистанция стрельбы – от 3 до 25 м;
- время реакции системы на выстрел – 0,1 сек;
- точность регистрации попадания – 0,5 мм;
- имитация дальности стрельбы – до 50 м;
- положение при стрельбе – сидя.



Источник фото – группа ВКонтакте «Инклюзивная Атлетика»

2.6. Шоудаун (Showdown)

Шоудаун – настольная игра, изначально задуманная для людей с нарушением зрения и сочетающая элементы настольного тенниса и аэро-хоккея.

В 1977 году у Джо Льюиса, полностью слепого канадца, возникла идея создать игру или вид спорта, в которые можно было бы играть ради развлечения и/или соревноваться без помощи зрячих. Патрик Йорк, канадский спортсмен, также полностью слепой, сотрудничал с Льюисом над усовершенствованием правил и оборудования. После многих лет совместной работы был создан первый стол, и в 1980 году состоялась первая игра.

Соревнование по Showdown имело международный успех, дебютировав в качестве показательного вида спорта на Паралимпийских играх 1980 года в Арнеме (Нидерланды); также турнирные игры были продемонстрированы на Паралимпийских играх в Нью-Йорке (1984), Сеуле (1988), Барселоне (1992) и Атланте (1996), после чего произошел всплеск особого интереса к этому виду спорта. В IBSA (Международная спортивная ассоциация слепых) обратились представители 30 стран с запросом о получении информации об оборудовании и правилах игры. С тех пор по настольному теннису для слепых регулярно проводятся международные соревнования различного уровня.

В России первыми активно заниматься настольным теннисом для слепых начали инвалиды по зрению Калининградской области. Именно здесь в 2014 году впервые в России состоялся международный турнир по настольному теннису среди людей с инвалидностью по зрению «Кубок балтийских стран». В 2010 году были переведены правила и подготовлено первое методическое пособие, закуплены столы, и стали регулярно проводиться тренировки и соревнования. Отлаженное производство отечественного инвентаря и оборудования позволило региональным организациям ВОС приобрести инвентарь и повсеместно включить настольный теннис для слепых в программу реабилитационных мероприятий для инвалидов по зрению. В 2014 году шоудаун (настольный теннис для слепых) был включен в Единый реестр видов спорта Министерства спорта России, и в 2015 году был проведен первый официальный чемпионат России.



Фотографии взяты с сайта Паралимпийского комитета России

Игра проходит на специальном столе, внешне напоминающем стол для настольного тенниса, но с существенными отличиями. По краям стола установлены высокие загнутые борта, предотвращающие выпадение мяча. Вместо сетки используется сплошная центральная перегородка, которая доходит почти до поверхности стола, оставляя лишь узкую щель внизу – именно под ней и перемещается мяч во время розыгрыша.

По правилам мяч не совершает движения над доской, а прокатывается под ней. Мяч издает звуки, подобно погремушке, чтобы облегчить игрокам задачу определять его местоположение на слух.

Конструкция ракетки имеет прямоугольную форму, не имеет прорезиненного покрытия и выполнена целиком из дерева, которое в отличие от резины не способно поглощать звук.

Повязка на глаза, входящая в комплект принадлежностей для игры, является обязательным атрибутом спортивной формы. Повязка помогает уравнивать шансы между полностью слепыми спортсменами и участниками с остаточным зрением. Нелишним считается использование защитной перчатки на бьющую руку.



Источник фото – группа ВКонтакте «Инклюзивная Атлетика»

Игровой процесс разделен на три партии, каждая из которых длится до набора одним из участников 11 очков. Попадание в лузу приносит своему автору два очка. Судья оповещает игроков о забитом голе двумя свистками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенов, А.В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы: методические рекомендации / А.В. Аксенов. – М.: ФЦПСР, 2021. – 41 с.
2. Волейбол для лиц с нарушением зрения: Центр Паралимпийского спорта. / М.М. Ильинская, С.А. Колесов / Под ред. В.П. Баженова. – Москва, КСРК ВОС, 2018. – 48 с.
3. Ворошин, И.Н. Адаптивный спорт в Российской Федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации / И.Н. Ворошин. М.: ФЦПСР, 2021. – 57 с.
- Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт. 2014. – 298 с.
4. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения / С.П. Евсеев. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – С. 517-539
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
6. Евсеев, С.П., Евсеева О.Э., Шелехов А.А. и др. Адаптивный спорт: учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: Политех-пресс, 2023. – 273 с.
7. Махов, А.С. Критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта в Российской Федерации / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура, 2012. – № 3 (51). – С. 31-32.
8. Программа «Развитие вида спорта «спорт слепых» в Российской Федерации на 2025–2028 годы» (Утверждена приказом Министерства спорта РФ №1357 от 28.12.2024 г.).
9. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – СПб.: ИСПиП, 2001. – 65 с.
10. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. – 164 с.
11. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 2004. – 105 с.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под ред. А.А. Потапчук, С.П. Евсеева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 296.



ИНКЛЮЗИВНАЯ АТЛЕТИКА

Виды адаптивного спорта для людей
с нарушением зрения

Учебно-методическое пособие разработано
в рамках реализации программы
«Инклюзивная атлетика»

Москва 2026

ISBN 978-5-6054985-3-7



9 785605 498537 >