**Введение**

Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин.

В адаптивной физкультуре, по сравнению с Олимпийским спортом, изменяются целево-результативные аспекты деятельности, специфически преломляются принципы, средства и методы воздействия на организм, актуализируется необходимость учета как индивидуальных, так и нозологических особенностей спортсмена. Рекомендованными для использования в рамках коррекционно-реабилитационной программы, как наиболее полноценно решающие ее задания, помимо традиционных являются также и нетрадиционные виды спорта.

Поиск путей повышения эффективности обучения физической культуре, формирования у людей устойчивой потребности в двигательной активности и предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений и спорта.

Объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Это требует другой базы, других нетрадиционных видов спорта, применительных к данной категории занимающихся. В этом и состоит актуальность темы.

Целью данной курсовой работы является рассмотреть нетрадиционные виды спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Исходя из цели, решаются следующие задачи:

1. проанализировать нетрадиционные виды спорта;
2. определить их место в адаптивной физкультуре;
3. соотнести нетрадиционные виды спорта с группами инвалидов или лиц с ограниченными возможностями, объединенными общим заболеванием.

Объектом исследования являются нетрадиционные виды спорта в адаптивной физкультуре.

Предмет данного исследования – участие лиц с ограниченными возможностями или инвалидов в нетрадиционных видах спорта.

Структура: курсовая работа состоит из оглавления; введения, где дается общее представление о работе; двух глав, заключения, где представлены выводы данного исследования; списка литературы, состоящего из источников.

нетрадиционный спорт инвалид ограниченный

**1. Исследование процесса становления нетрадиционных видов спорта**

* 1. **Краткое описание новых, нетрадиционных видов спорта**

Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, – появление новых нетрадиционных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр.

Развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни. На занятиях используют спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, для повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

К нетрадиционным видам спорта относятся:

– восточные единоборства;

– атлетическая гимнастика;

– гидроаэробика;

– стретчинг;

– йога;

– шейпинг;

– велоспорт ВМХ – кроссовый велоспорт;

– кинологический спорт;

– натурбан;

– пляжный волейбол;

– пейнтбол;

– роллерспорт и скэйтбординг;

– сноуборд;

– танцевальный спорт;

– флорбол.

– пауэрлифтинг;

– стритбол;

– боулинг;

– паркур.

Это только некоторые из нетрадиционных видов спорта. Кратко проанализируем каждый.

Восточные единоборства – древнейшее направление в нетрадиционных видах спорта, имеющее несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Некоторые стили восточных единоборств включены в систему обучения в школах и некоторых вузах Китая, Японии. Восточные единоборства объединяют различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером или без него. Во всех восточных единоборствах присутствуют твердые и силовые движения, быстрота реакции, гибкость, реактивные движения. В перечне видов спорта, включенных в настоящее время в Российские государственные программы физического воспитания, имеются следующие виды восточных единоборств: айкидо; дзюдо; различные версии каратэ.

Атлетическая гимнастика – гениальное изобретение человечества, как построение человеческого тела, через физические упражнения с отягощениями. Новый виток популярности на данный вид спорта пришелся на ХХ век.

Гидроаэробика – выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. «Структура занятий, дозировки физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Однако сопротивление воды усложняет движения, и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы, различных мышечных групп» [1; 32]. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной системы, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон.

Йога – слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». «Философы – материалисты трактуют этот термин как единение, гармонию физического и психологического состояния человека, как гармонию полного физического здоровья и духовной красоты человека. Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидности, разделов, упражнений. Наиболее важны для понимания на первоначальном этапе освоения йоги основные дыхательные упражнения и философская основа йоги» [5; 65]. Йога – это не просто принятие различных замысловатых поз и расслабление, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

«Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стретчинг»; при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не показывается, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения» [7; 89]. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

Шейпинг – эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики. При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Получает широкое распространение среди населения.

«Велоспорт ВМХ – кроссовый велоспорт – разновидность велокросса, осуществляемого на велосипедах специального класса (кроссовых велосипедах ВМХ). Проводится на специализированных спортивных сооружениях – крытых и открытых велодромах ВМХ. Трасса велоспорта ВМХ с комбинацией препятствий и поворотов имеет длину от 270 до 400 м. Для международных соревнований длина трассы равна 300–400 м» [5; 102].

Кинологический спорт – виды спорта, объединенные Российской лигой кинологов. Включают в себя комплексные и прикладные виды кинологического спорта. Такие как: преодоление собакой трассы с препятствиями на время и чистоту; преодоление собакой барьеров на время и чистоту; обязательные и произвольные программы упражнений под музыку со служебными и декоративными породами собак; кинологические прикладные многоборья; ездовой спорт (на лыжах, санях, нардах; тележках, повозках), гонки на собаках (буксировка). Соревнования по кинологическому спорту проводятся как в личном, так и в командном первенстве. Сооружения для кинологического спорта включают открытые сооружения (круговые беговые дорожки, спортивные и тренировочные площадки кинологического спорта) и крытые сооружения (спортивные залы), используемые комплексно для различных видов и дисциплин кинологического спорта.

Натурбан – скоростной спуск на санях (одноместных – для женщин и мужчин, двухместных – для мужчин) по естественному склону с намораживаемой ледяной трассой. Длина трассы, уклоны, количество виражей определяется по месту.

Пляжный волейбол – спортивная игра, аналогичная волейболу, осуществляемая на открытой песчаной площадке. Специфическое требование к сооружению – наличие слоя песка толщиной не менее 30 см.

Пейнтбол – прикладной вид спорта, командная игра, со стрельбой из специальных маркеров пневматического действия, стреляющих желатиновыми шариками с минеральным красителем. Команды игроков, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг противника и поразить при этом как можно больше игроков команды противника. Место проведения игры – открытая площадка с системой установленных искусственных укрытий. При упрощенных правилах игры осуществляется так же, как физкультурно-рекреационное занятие.

Роллерспорт и скэйтбординг – катание на роликовых коньках и роликовых досках. Роллерспорт включает, как массовые физкультурно-оздоровительные занятия, так и спортивные дисциплины: хоккей на роликовых коньках; фристайл на роликовых коньках и роликовых досках; фигурное катание на роликовых коньках; скоростной бег на роликовых коньках. Для фристайла используются специальные устройства: рампы, трамплины, раскатные горки и др. Комплексы сооружений для роликовых коньков и скейтбординга включают, в основном, сооружения двух типов: роликодромы, строящиеся в настоящее время в Москве, и скейтпарки, получившие большое распространение за рубежом. Скейтпарк – комплекс с развитым составом спортивных сооружений для роликовых коньков и скейтбординга, включающий как крытые так и открытые сооружения: площадки различных видов, дорожки, прямые наклонные трассы, наклонные изогнутые трассы. Составы сооружений различных скейтпарков, их габариты определяются по месту и варьируются в большом диапазоне.

Сноуборд – скольжение по естественному заснеженному склону на специальной доске (зимний Олимпийский вид спорта). Трассы сноуборда оборудуются на естественных и искусственных склонах. Параметры трасс определяются на основании требований правил соревнований с учетом местных условий.

Танцевальный спорт – вид спорта, основанный на исполнении определенных Европейских и Латиноамериканских танцев. Владение школой хореографии оценивается при исполнении танцевальными парами фигур, перечень которых определяется для каждого танца и класса спортсменов. Соревнования различных уровней проводятся между спортивными танцевальными парами различных классов по программам Европейских, Латиноамериканских танцев или программе 10 танцев. Тренировки и соревнования осуществляются в танцевальном зале. Соревнования высших уровней осуществляются в демонстрационном зале со стационарными зрительскими местами.

Флорбол – спортивная игра, аналогичная хоккею, где вместо шайбы используется специальный мяч. Основное место проведения – спортивный зал. В команде играют 5 полевых игроков и вратарь. Рекомендуемый размер игрового поля 40×20 м. Допускается игра в залах меньших габаритов с уменьшением числа полевых игроков. Возможно проведение игры на открытых плоскостных сооружениях.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Этот вид спорта также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

Стритбол – уличный баскетбол. Появился в 50-х гг. XX века в бедных кварталах США. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо. В команде 4 игрока (3 основных и 1 запасной).

Боулинг – спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Цель игры – сбить с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки. В мире существует много разновидностей боулинга: 5-кегельный боулинг отличается от 10-кегельного не только количеством кеглей, но и, например, количеством бросков в каждом фрейме, а также различной игровой ценностью кеглей, кэндлпин-боулинг отличается, прежде всего, формой кеглей, которые напоминают свечи. Самый распространённый в мире вариант – это 10-кегельный боулинг, в котором кегли установлены в виде треугольника.

Паркур – искусство перемещения и преодоления препятствий. Таковыми могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и соревнований). Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах.

Существуют широко известные традиционные, развивающиеся виды спорта, включенные в рекомендованную общую номенклатуру новых, нетрадиционных и развивающихся видов спорта:

бильярд – собирательное название нескольких настольных игр с разными правилами, а также специальный стол, на котором происходит игра. Характерной особенностью всех игр на бильярде является передвижение шаров с помощью кия;

водное поло – командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить гол в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой;

гольф – спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.

Все перечисленные виды спорта подходят инвалидам с заболеваниями различных органов. Например, лица с поражением опорно-двигательного аппарата занимаются бильярдом, гольфом; лица с поражением слуха – восточными единоборствами, стретчингом, шейпингом, велоспортом, боулингом; лица с поражением зрения – пауэрлифтингом, йогой, гидроаэробикой.

* 1. **Причины появления нетрадиционных видов спорта**

В исследовании процесса становления новых видов спорта, на наш взгляд, целесообразно выделить два аспекта:

1. Выявление факторов, влияющих на процесс становления нетрадиционного вида спорта.

2. Определение и характеристика этапов становления нового вида спорта.

Проведенные исследования позволяют предположить, что эффективность процесса становления нового (нетрадиционного) вида спорта определяется комплексом следующих взаимосвязанных факторов:

1. Государственной поддержки.

2. Олимпийской перспективы.

3. Общественного управления.

4. Естественной доступности.

5. Социальной доступности.

6. Общественного мнения.

7. Спонсорской привлекательности.

8. Конкуренции.

9. Методического и кадрового обеспечения.

10. Международного сотрудничества.

11. Человеческого фактора.

Значимость фактора государственной поддержки для становления новых видов спорта во многом решающая, поскольку им определяются многие аспекты финансового, юридического, нормативного и кадрового обеспечения этого процесса. Несомненно, что государственная политика в сфере физической культуры и спорта, о содержании которой в настоящее время ведется широкая дискуссия, должна обеспечивать возможность удовлетворения потребностей населения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Социальная значимость какого-либо нового вида спорта во многом определяется наличием у него «олимпийской перспективы», которая реализуется в двух аспектах:

– включением (или перспективой включения) вида спорта в программу олимпийских игр;

– перспективой завоевания призовых мест на официальных международных соревнованиях, и прежде всего на олимпиадах.

Важным компонентом процесса становления нетрадиционного вида спорта представляется формирование структуры и механизмов общественного управления, т.е. системы функционирования общественных организаций, осуществляющих управление развитием вида спорта как централизованно (национальная федерация), так и на местах (региональные отделения и федерации).

Несомненно, что успешность развития ряда видов спорта обусловлена фактором естественной доступности, то есть наличием естественных природных и климатических условий. К этому же фактору можно отнести и сложившуюся базу спортивных сооружений.

Представляется, что «данный фактор имеет наибольшую значимость для обеспечения массовости занятий видом спорта» [10; 23]. Вместе с тем завоевание высоких наград на международной арене в определенный период времени может обеспечиваться целевой подготовкой довольно ограниченного контингента высококвалифицированных спортсменов.

Фактор общественного мнения во многом обусловливает влияние факторов социальной доступности, конкуренции и спонсорской привлекательности. Данный фактор обеспечивается деятельностью средств массовой информации в двух аспектах:

– формирование имиджа вида спорта;

– раскрытие изюминки соревновательной борьбы.

Становление нового вида спорта во многом определяется влиянием фактора спонсорской привлекательности, под которым можно понимать степень заинтересованности потенциальных спонсоров, инвесторов во вложении средств в его развитие.

Фактор конкуренции предполагает опосредованное воздействие традиционно популярных видов спорта на процесс становления нетрадиционных.

Возникновение и развитие нового вида спорта, как правило, тесно связано с международным спортивным сотрудничеством. В связи с этим проявление фактора международного сотрудничества во многом определяется наличием конструктивной поддержки со стороны международных спортивных федераций, а также зарубежных спортивных объединений, клубов и иных организаций.

Человеческий фактор в современной теории управления рассматривается как один из важных для эффективного обеспечения функционирования какой-либо системы. Несомненно, что успешность процесса становления нового вида спорта во многом определяется профессиональными знаниями и умениями включенных в него людей, а также их личностными качествами.

Проблема определения этапов становления новых нетрадиционных видов спорта, несомненно, требует комплексного социально-экономического изучения. Важная составляющая последнего, по-видимому, – обобщение опыта практической деятельности в данной сфере.

Эффективное методическое и кадровое обеспечение занятий новым видом спорта, с одной стороны, удовлетворяет требование сохранения здоровья занимающихся, с другой – является основой подготовки спортсменов высокой квалификации.

Становление нетрадиционного вида спорта представляет собой многоаспектный процесс взаимосвязанной деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом. При этом ведущую роль в определении стратегии вида спорта должна сыграть национальная федерация.

В разных видах спорта процесс их становления имеет несомненную специфику. Вместе с тем выявление общих закономерностей данного процесса позволит взаимообогатить стратегии развития новых нетрадиционных видов спорта.

**2. Место нетрадиционных видов спорта в адаптивной физкультуре**

**2.1 Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

В объемном, самом большом движении инвалидов – с поражением опорно-двигательного аппарата – существуют принципиально разные категории инвалидов: с травмами и заболеваниями спинного мозга, последствием детского церебрального паралича, с ампутационными и врожденными дефектами конечностей, с другими поражениями конечностей. Всем им рекомендуется реабилитационный спорт. Но человеку свойственно стремление к самосовершенствованию, и спортивное движение инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата постепенно переходит на новый, более качественный уровень своего развития – спорт инвалидов с нарушением функции органов опоры и движения.

В работе с инвалидами с поражением опорно-двигательного аппарата используется 15 видов спорта, среди которых плавание занимает ведущее место. Также применяются нетрадиционные:

1. стрельба из лука – искусство или практическое умение по стрельбе в цель (либо на дальность) с использованием лука и стрел;

2. баскетбол в колясках – правила, за исключением того, что игроки передвигаются на колясках, близки к обычным;

3. бильярд – игроки также передвигаются на колясках;

4. слалом на колясках – перемещение по горнолыжным склонам на скорость и чистоту;

5. штанга – поднятие спортивного снаряда;

6. марафон в колясках – езда на дистанции на скорость;

7. пентатлон – состоит из 5 атлетических состязаний: бег, прыжок в длину, метание диска, метание копья и борьбу;

8. боулинг – сбивание кеглей с помощью пускаемых руками шаров; правила близки к обычным за исключение того, что участники передвигаются на колясках;

9. бадминтон – вид спорта, заключающийся в перекидывании через сетку игрового снаряда под названием волан с помощью ракеток;

10. пулевая стрельба – один из подвидов стрелкового спорта. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени;

11. теннис на колясках – основное отличие от обычного тенниса – допускаются два отскока мяча от площадки.

12. фехтование на колясках – первый вид, адаптированный для спортсменов с ограниченными возможностями. Коляски закрепляются на специальной площадке, и вместо движений ног используется работа корпуса или только руки.

**2.2 Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением слуха**

Из всех компонентов (видов) адаптивной физической культуры для лиц с поражением слуха наиболее распространены адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт.

Российские спортсмены-инвалиды по слуху, занимаются 20 видами спорта согласно списку видов спорта, рекомендованных для инвалидов по слуху Комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Эти виды спорта полностью перенесены от здоровых людей и проводятся по единым правилам (международным или правилам федерации по видам спорта).

В перечень этих видов входят: баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, волейбол, лыжные гонки, мини-футбол, настольный теннис, плавание, легкая атлетика, теннис, футбол, хоккей, шахматы, шашки. И также нетрадиционные виды спорта:

1. армрестлинг – вид спортивных единоборств, борьба на руках;

2. бадминтон;

3. боулинг;

4. велоспорт – это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека. Велосипедный спорт включает в себя такие дисциплины, как гонки на треке, шоссе, пересеченной местности, маунтинбайк, соревнования в фигурной езде и игре в мяч на велосипедах;

5. водное поло – командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить гол в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой;

6. гандбол – «командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом в основном руками. Цель игры − забросить как можно больше мячей в ворота противника» [4; 67];

7. спортивное ориентирование – виды спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных баллов;

8. пулевая стрельба;

9. шейпинг – объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики;

10. стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп;

11. парусный спорт. Мужчины и женщины соревнуются вместе в трех классах судов.

**2.3 Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения**

Актуальность проблемы профилактики слепоты, физической и социальной реабилитации лиц с поражением органов зрения обусловлена высокой распространенностью среди населения России слепоты и инвалидности вследствие зрительных расстройств и той огромной ролью, которую играет зрение в жизни человека.

Активные занятия физическими упражнениями позволяют частично компенсировать отсутствие у слепых зрения благодаря значительному совершенствованию мышечно-двигательных ощущений и функций других анализаторов. Физическая культура и спорт, улучшая здоровье человека, одновременно способствуют исправлению и координации движений, осанки, походки, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество.

Идея гармоничного и всестороннего развития незрячего человека была и остается чрезвычайно актуальной и современной.

Тифлопедагогами, специалистами физического воспитания уделялось большое внимание телесным упражнениям, гимнастике со снарядами, гимнастике дыхания. Рекомендовались занятия на велосипеде, способствующие развитию мускулов.

Что касается видов адаптивного спорта, используемых в работе с лицами, имеющими нарушения органов зрения, то наряду с традиционно выделяемыми и нетрадиционными видами они подразделяются на виды: полностью перенесенные от здоровых людей, адаптированные для слепых и специальные, созданные именно для этой категории спортсменов. Среди наиболее популярных видов спорта для незрячих: легкая атлетика, гимнастика, плавание, классическая борьба; лыжные гонки, коньки, шахматы и шашки. Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением зрения:

1. армрестлинг;

2. дзюдо – спортивное единоборство, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. Слепые борцы захватывают друг друга до сигнала о начале схватки;

3. голбол – командный вид спорта, разработанный для слепых. Голбол немного похож на ручной мяч, задача игроков – поразить ворота соперников, бросая руками специальный озвученный мяч. Соперники должны отбить его, и, в свою очередь, атаковать. Поле 8x9 м, в команде 3 человека;

4. роллингболл – правила схожи с голболом, только поле размером 24x12 м, а в команде 5 человек;

5. торбол – разновидность голбола, отличающаяся размерами игрового поля (16x17 м) и тактическими особенностями;

6. пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. В него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги;

7. гидроаэробика – выполнение физических упражнений в воде.

**2.4 Нетрадиционные виды спорта для лиц с поражением интеллекта**

Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, лечебная физическая культура являются важнейшими направлениями работы по комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с поражением интеллекта. Адаптивный спорт для лиц с поражениями интеллекта – это не только и даже не столько путь к их физическому совершенствованию, сколько эффективнейшее направление их социализации, интеграции в общество здоровых людей, повышения уровня качества жизни.

Наиболее важные традиционные виды спорта для лиц с умственной отсталостью: плавание, лыжный спорт, коньки, волейбол; нетрадиционные виды спорта:

1. боулинг;

2. гидроаэробика;

3. йога;

4. стретчинг;

5. шейпинг.

**Заключение**

Занятия спортом с инвалидами предполагают достижение двойственной цели: овладение навыками соревновательной деятельности и необходимыми в быту моторными компенсациями.

Для создания эффективных предпосылок к занятиям спортом целесообразно провести предварительный коррекционно-реабилитационный этап подготовки. Организационными формами коррекционно-реабилитационной программы могут быть как регулярные занятия на базе спортивных секций или школ, так и специально организованные мероприятия.

Все виды спорта, как традиционные, так и нетрадиционные помогают людям с ограниченными возможностями в социальной адаптации и самореализации, создают для них возможности добиться успеха, как на спортивной арене, так и за ее пределами.

Общество, а в первую очередь государство, должно создать необходимые условия для адаптивного спорта.

Повсеместное внедрение в жизнь россиян адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в общество. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

**Список литературы**

1. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова. – М.: Просвещение, 1999. – 78 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / С.П. Евсеев, А.С. Солодкова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
5. Задворнов К.Ю. К вопросу теоретического обоснования стратегии становления нового олимпийского вида спорта в стране / К.Ю. Задворнов. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999. – 302 с.
6. Ищенко С.А. Теория и правовые аспекты управления международным спортивным движением / С.А. Ищенко. – М.: Просвещение, 1999. – 231 с.
7. Никитин А.Н., Утишева Е.С. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи / А.Н. Никитин. – М.: ФИС, 1998. – 167 с.
8. Федорова Т.В. Игры, упражнения и психологические тренинги  
   для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»: Учебное пособие / С.П. Евсеева. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 134 с.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997. – 67 с.
10. Чуев В.А. Научные исследования и разработки в спорте / В.А. Чуев. – М.: ФИС, 2000, – 230 с.
11. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
12. Шапкова Л.В. Функции адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Л.В. Шапкова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 82 с.