МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ОКРУГ

**Конкурс исследовательских работ учащихся**

**«ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ МОРДОВИИ»**

**НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО**

Шершенова Мария

11 класс

МОУ «Средняя

общеобразовательная школа №9»

городского округа Саранск

САРАНСК

2013

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

Макарова Лариса Владимировна

Московская 68

23-23-69

Шершенова Мария Александровна

Куйбышева, д. 31

48-08-37

Аржадеева Тамара Николаевна

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ.

РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ

Администрация городского округа Саранск.

Департамент по социальной политике.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

430010, г. Саранск,

ул. Московская, д. 68

тел. 47-35-95 - директор

23-23-69 - бухгалтерия

ЗАЯВКА.

на республиканский конкурс исследовательских, проектных и поисковых работ обучающихся образовательных учреждений

**«Интеллектуальное будущее Мордовии»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название работы | Название номинации  (секция) | Ф.И.О. автора | Класс | Ф.И.О. руководителя |
| 1 | Невозможное возможно | Секция валеология | Шершенова Мария Александровна | 11 А | Аржадеева Тамара Николаевна |

Директор МОУ «Средняя школа № 9» Л.В.Макарова

Зам. директора по УВР О.Н.Заводова

Шершенова Мария Александровна

учащаяся 11А класса

**«Невозможное возможно»**

*Руководитель: Аржадеева Тамара Николаевна учитель изобразительного искусства МОУ «СОШ№ 9», г. Саранск*

Люди, достигшие своей заветной мечты, абсолютно уверены в том, что «**невозможное возможно**!» И с ними нельзя не согласиться, ведь все рамки и ограничения существуют лишь в нашей голове. Недаром говорят: «Дорогу осилит идущий». Тот, кто верит в себя и свою мечту, и каждый день делает необходимые вещи для ее осуществления, рано или поздно сможет сказать: «**невозможное возможно**!»

В своей работе я изучила историю происхождения и развития Паралимпийских игр, познакомилась с жизнью людей доказавших миру, что инвалидность не приговор . Провела анкетирование учащихся школы на предмет отношения общества к инвалидам к их возможностям. Первая глава раскрывает происхождение и значение названия паралимпийских соревнований, первоначально связанного с термином paraplegia паралич нижних конечностей. Достижения спортсменов с физическими недостатками поражают воображение. Иногда они вплотную приближались к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта, из известных и популярных, в котором не принимали участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество паралимпийских дисциплин. В первой главе я постаралась рассказать о видах и спортивных дисциплинах паралимпийских игр от времени их возникновения до сегодняшних дней.

Вторая глава работы посвящена героям нашего времени, людям, доказавшим всем, что инвалидность не приговор. Все дело в силе и крепости человека. Паралимпийцы, выступают не ради денег или славы. В основе всего лежит патриотизм, страстное желание не подвести родителей, тренеров и преподавателей. Спорт помог им адаптироваться в жизни, побороть комплексы, научил побеждать.

В этом году в Лондоне был дан старт Летним Паралимпийским играм. В сборной России – 183 спортсмена. И впервые в истории Мордовия была представлена на соревнованиях столь высокого ранга.

Мордовия гордится настоящими героями, спортсменами, которые преодолели себя и внешние преграды. Для них - это победа силы духа над обстоятельствами судьбы. Они боролись с истинно олимпийской установкой на победу. Я уверена, что их примеры вдохновят многих людей с ограниченными возможностями, укажут им правильный спортивный ориентир, помогут найти свое место в жизни.

Невозможное Возможно, тому живое свидетельство жизнь людей, стремление которых жить как все, сделало их героями. Глядя на их оптимизм, веру в себя и непоколебимую волю к победе, хочется, стиснув зубы, сказать – да, Невозможное Возможно, буду мечтать, чтобы достичь!

Люди, о которых я рассказывала в своей работе, живут среди нас, они лишь малая доля от общего числа живущих в мире. Мы привыкли называть их инвалидами. Но это настоящие герои нашего времени. У обычных людей опускаются руки, а этим людям просто хочется жить и верить в то, что всё возможно. Давайте уважать таких людей и равняться на них.

**Задачи:**

1. Изучить историю развития Паралимпийских игр.
2. Рассказать о Российских участниках Паралимпийских игр 2012.
3. Узнать о жизни людей с ограниченными возможностями, которые являются примером для других.
4. Показать действие государственной программы реабилитации и защиты инвалидов
5. Привлечь внимание общества к людям с ограниченными возможностями

**Объект исследования:**

Люди, инвалиды детства или получившие инвалидность в связи произошедшего с ними несчастного случая, которые смогли поборов недуг добиться побед – герои нашего времени.

**Методы:**

* исследовательский;
* поисковый;
* сравнительный;
* аудиовизуальный;

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Введение**………………………………………………………………………. | 5 |
| **Паралимпийские игры**……………………………………………………. | 6 |
| 2.1 Название………………………………………………………….............. | 6 |
| 2.2 Из истории Паралимпийских игр……………………………………… | 7 |
| 2.3Виды Паралимпийского спорта………………………………………... | 8 |
| 2.3.1. Летние………………………………………………………….. | 8 |
| 2.3.2. Зимние…………………………………………………….......... | 12 |
| 2.4. Хроника летних паралимпийских игр………………………………… | 12 |
| **II глава – Герои нашего времени**…………………………………………. | 17 |
| 3.1.Евгений Швецов………………………………………………………….. | 17 |
| 3.2. Танго на колесах…………………………………………………………. | 18 |
| 3.3.Седаков Максим………………………………………………………… | 18 |
| 3.4. Светлана Кукушкина…………………………………………………….. | 18 |
| **Заключение**…………………………………………………………………… | 20 |
| **Список использованной литературы**……………………………………... | 21 |
| **Приложение**…………………………………………………………………… | 22 |

1. **Введение**

Люди, достигшие своей заветной мечты, абсолютно уверены в том, что «невозможное возможно!» И с ними нельзя не согласиться, ведь все рамки и ограничения существуют лишь в нашей голове. Недаром говорят: «Дорогу осилит идущий». Тот, кто верит в себя и свою мечту, и каждый день делает необходимые вещи для ее осуществления, рано или поздно сможет сказать: «невозможное возможно!» Невозможно – это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди. Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы что-то изменить.

Невозможное – это не факт. Это только мнение.

Невозможное – это не приговор. Это вызов.

Невозможное – это шанс проявить себя.

Невозможное – это не навсегда.

Невозможное возможно!

 Главное – не бояться. Если не набивать синяков и шишек, ничего в жизни не добьешься. Секрет в том, чтобы семь раз упасть, но восемь раз подняться.

Наверняка каждый сможет вспомнить людей, которые делали что-то, поразившее вас. Например, легко решали сложнейшие математические задачи. Или пробегали стометровку за 10 секунд. Или были способны просто и легко принять важное решение и воплотить его в жизнь. Такое, знаешь ли, умение тоже для многих оказывается «невозможным». И, наверняка, ты сам сделал или вполне можешь сделать нечто, являющееся для кого-то недосягаемым.Тоесть как бы невозможным...«Я не смогу этого сделать», «Мне не хватит сил», «Я слишком слаб», «Это невозможно» - всё это добровольные ограничения, которые ты сам на себя накладываешь и, таким образом, отказываешь самому себе. Но ведь, нет никакого объективного «невозможно». Каждый из нас, ты, или я можем оказаться творцами того мира, в котором мы живём. В этом мире все мы становимся всемогущими.

1. **I глава – Паралимпийские игры**
   1. **Название**

Название первоначально было связано с термином paraplegia паралич нижних конечностей, поскольку эти соревнования проводились среди людей с заболеваниями позвоночника, однако с началом участия в играх спортсменов и с другими заболеваниями было переосмыслено как «рядом, вне (греч. παρά) Олимпиады»; имеется в виду параллелизм и равноправие параолимпийских соревнований с олимпийскими.

Написание «паралимпийский» зафиксировано в академическом «Русском орфографическом словаре» и других словарях. Написание «паралимпийский» в словарях пока не отмечено и употребляется только в официальных документах органов государственной власти, являясь калькой с официального названия (МОК) на английском языке — paralympicgames. Федеральным законом от 9 ноября 2009 г. № 253-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 октября 2009 года, одобрен Советом Федерации 30 октября 2009 года) установлено единообразное использование в законодательстве Российской Федерации слов паралимпийский и сурдоолимпийский, а также образованных на их основе словосочетаний: Паралимпийский комитет России, Паралимпийские игры и др. В названном Федеральном законе написание указанных слов приведено в соответствие с правилами, установленными международными спортивными организациями. Отказ от термина «параолимпийский» связан с тем, что употребление слова «олимпийский» и его производных в маркетинговых и прочих коммерческих целях необходимо каждый раз согласовывать с МОК.

Поначалу термин «Паралимпийские игры» применялся неофициально. Игры 1960 года официально назывались «Девятыми Международными Сток-мандевильскими играми» и лишь в 1984 году им был присвоен статус первых Паралимпийских игр. Первыми играми, к которым официально применялся термин «Paralympics», были игры 1964 года. Тем не менее, в ряде игр вплоть до Игр 1980 года, использовался термин «Олимпийские игры для инвалидов», в 1984 г. — «Международные игры инвалидов». Окончательно термин «паралимпийский» был официально закреплён, начиная с Игр 1988 года.

* 1. **Из истории Паралимпийских игр**

Паралимпийскиеигры— международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Традиционно проводятся после главных Олимпийских игр, а начиная с 1988 — на тех же спортивных объектах; в 2001 эта практика закреплена соглашением между МОК иМеждународным паралимпийским комитетом (МПК). Летние Паралимпийские игры проводятся с 1960, а зимние Паралимпийские игры — с 1976.

Паралимпиада - олимпийские игры инвалидов - в мире считается практически таким же выдающимся событием, как и сама Олимпиада.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвига Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

Во время Второй мировой войны на базе Сток-Мандевильского госпиталя в английском городе Эйлсбери Людвиг Гуттман основал Центр лечения спинных травм, где были проведены первые соревнования по стрельбе из лука для спортсменов на креслах-каталках. Это произошло 28 июля 1948 года - группа инвалидов, которая состояла из 16 парализованных мужчин и женщин, бывших военнослужащих, впервые за всю историю спорта взяла в руки спортивное снаряжение.

В 1952 году бывшие голландские военнослужащие присоединились к движению и основали Международную спортивную федерацию людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию спортсменов, сформировал основы, на которых в дальнейшем развивался спорт инвалидов.

В 1960 году под эгидой Всемирной Федерации Военнослужащих была создана Международная рабочая группа, которая изучала проблемы спорта для инвалидов.

В 1960 году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов. В них приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран.

В 1964 году была создана Международная спортивная организация инвалидов, к которой присоединились 16 стран.

В 1964 году в Токио состязания проходили по 7 видам спорта, и именно тогда впервые был официально поднят флаг, сыгран гимн и была обнародована официальная эмблема игр. Графическим символом мирового паралимпийского движения стали красная, синяя и зеленая полусферы, которые символизируют ум, тело, несломленный дух.

В 1972 году в Торонто в соревнованиях приняло участие более тысячи инвалидов из 44 стран. Участвовали только спортсмены-инвалиды на колясках, а с 1976 года к спортсменам со спинными травмами присоединились спортсмены других групп повреждений - инвалиды по зрению и люди, перенесшие ампутацию конечностей.

С каждыми следующими играми возрастало число участников, расширялась география стран, увеличивалось количество видов спорта. А в 1982 году появился орган, который способствовал расширению Паралимпийских игр - Международный Координационный Комитет Всемирной Организации спорта инвалидов. Через 10 лет, в 1992 году, его правопреемником стал Международный Паралимпийский Комитет (МПК). Сейчас в Международный Паралимпийский Комитет входят 162 страны.

Спорт инвалидов получил всемирное значение. Достижения спортсменов с физическими недостатками поражают воображение. Иногда они вплотную приближались к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта, из известных и популярных, в котором не принимали участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество паралимпийских дисциплин.

В 1988 году на Играх в Сеуле спортсмены-инвалиды получили право доступа к спортивным сооружениям города-организатора Олимпиады. Именно с этого времени соревнования стали проводиться на тех же аренах, на которых состязаются здоровые олимпийцы, регулярно каждые четыре года, после проведения Олимпийских игр.

* 1. **Виды Паралимпийского спорта.**
     1. **ЛЕТНИЕ**

**Баскетбол на колясках.** Самый первый игровой вид, который был представлен на летних Играх. В командах по пять игроков; правила, за исключением того, что игроки передвигаются на колясках, близки к обычным.

**Бильярд.** Классический бильярд — снукер в версии для колясочников был представлен на Играх в 1960 году одним мужским видом. Правила принципиально не отличаются от обычных.

**Борьба.**Паралимпийская борьба ближе к вольной, участники распределяются по весовым категориям. Сильнейшими в этом виде были американцы: в 1980 году они выиграли восемь золотых медалей, а в 1984-м — семь. Возможно, по этой причине борьбу заменили на дзюдо.

**Бочче.** Вариант греческой игры с мячом. Правила просты: кожаный мячик надо бросить как можно ближе к контрольному белому мячику. В соревнованиях участвуют спортсмены с тяжёлыми формами инвалидности, мужчины и женщины вместе; есть индивидуальные, парные и командные варианты.

**Велоспорт.** Правила не адаптированы специально для спортсменов с инвалидностью, но введено дополнительное защитное снаряжение. Колясочники соревнуются на колясках-велосипедах с ручным приводом, спортсмены с нарушениями зрения — на велосипедах-тандемах в парах со зрячими помощниками. Участвуют мужчины и женщины. Современная программа включает шоссейные гонки, а также трековые виды: командные, индивидуальные, гонки преследования и др.



**Волейбол.** Есть две разновидности — стоя и сидя. В Пекине Россия в этом виде выступала впервые и выиграла бронзовые медали.

**Голбол.** Игра с мячом для слепых спортсменов, в которой нужно закатить в ворота противника большой мяч с бубенчиком внутри.

**Гребля академическая.** Соревнования проводятся по четырём видам: мужские и женские лодки-одиночки (участвуют спортсмены, работающие только руками), смешанные двойки (руками и корпусом) и смешанные четвёрки (ногами).

**Дзюдо.** В паралимпийском варианте слепые борцы (и мужчины и женщины) захватывают друг друга до сигнала о начале схватки. В Пекине золотую медаль, первую для России, завоевал Олег Крецул.

**Лёгкая атлетика.** Бег, прыжки, метания, многоборье, а также специфические виды — гонки на колясках. В Пекине было представлено 160 видов программы.

**Конный спорт.** Соревнования проводятся по обязательной программе, произвольной и командные. В Пекине участвовали 70 спортсменов, в том числе два представителя России.

**Лаун-боул (игра в шары).** Игра напоминает одновременно гольф и боулинг, изобретена в Англии в XII веке, входила в Паралимпийские игры с 1968 по 1988 год.

**Настольный теннис.** Участвуют колясочники (шарик, пересекающий после отскока боковую сторону стола, не засчитывается) и ампутанты, есть одиночные и командные соревнования.

**Парусный спорт.** Мужчины и женщины соревнуются вместе в трёх классах судов.

**Плавание.** Правила близки к обычным, но есть изменения. Так, слепым пловцам сообщают о касании стенки бассейна. Имеются три варианта старта: стоя, сидя и из воды.

**Регби на колясках.** Хотя участвуют и мужчины и женщины, игра отличается жёсткостью и бескомпромиссностью. Используется волейбольный мяч, который можно нести и передавать руками. Регби на колясках объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, а играют в него на баскетбольной площадке. Используются специальные коляски, смягчающие удары при столкновениях.

**Силовые виды.** Наибольшее распространение получил пауэрлифтинг — жим штанги лёжа.

**Стрельба из лука.** Первый паралимпийский вид — именно с него начались соревнования колясочников, организованные Людвигом Гуттманом в Сток-Мандевиле. Программа включает командные соревнования, стрельбу стоя и сидя в коляске.

**Стрельба пулевая.** Колясочники стреляют сидя в коляске и лёжа. Спортсмены делятся на две категории: те, кто пользуется, и те, кто не пользуется дополнительной опорой для рук. Есть мужские, женские и смешанные виды.

**Танцевальный спорт.** Соревнования по танцам на колясках делятся на три вида — в коляске партнёр, в коляске партнёрша и в колясках оба танцора.

**Теннис на колясках.** Проводятся мужские и женские, одиночные и парные соревнования. Основное отличие от обычного тенниса — допускаются два отскока мяча от площадки.

**Фехтование на колясках.** Первый вид, адаптированный для спортсменов с ограниченными возможностями. Принципиальная особенность — коляски закрепляются на специальной площадке, и вместо движений ног используется работа корпуса или только руки.

**Футбол 7х7.** Соревнования спортсменов с церебральным параличом и другими неврологическими нарушениями, степень инвалидности строго оговаривается правилами: нарушения должны препятствовать нормальной игре, причём допускаются нарушения движения, но необходимо сохранять нормальную координацию в положении стоя и при ударе по мячу. Кроме уменьшенных размеров площадки и меньшего числа игроков отсутствует правило «вне игры» и разрешено вбрасывание одной рукой. Играются два тайма по 30 минут. Российские футболисты — чемпионы Паралимпиады в Сиднее-2000, призёры 1996, 2004 и 2008 годов.

**Футбол 5х5.** Игра для слепых и слабовидящих спортсменов; близка к голболу, но играют стоя. В команде четыре игрока, а ворота защищает зрячий тренер-вратарь, который руководит действиями. Игра с мячом-погремушкой продолжается 50 минут. В одной команде могут быть слепые и слабовидящие игроки; для всех, кроме вратаря, обязательны повязки на глазах.

* + 1. **ЗИМНИЕ**

**Биатлон.** В 1988 году в соревнованиях участвовали только мужчины с нарушениями нижних конечностей. В 1992 году были добавлены виды для спортсменов с нарушением зрения, что стало возможным благодаря специальному звуковому электрическому оборудованию, созданному в Швеции. Диаметр мишени для спортсменов с нарушением зрения — 30 мм, для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата — 25 мм. За каждый промах назначается штрафная минута.

Винтовки спортсменов находятся на стрельбище, и их не надо носить на себе. Стрельба только лёжа. Спортсменам с нарушением зрения полагается проводник, который помогает им занять позицию и зарядить винтовку.

**Лыжные гонки.** Сначала участвовали спортсмены с ампутацией (использовали специальные приспособления для палок) и с инвалидностью по зрению (проходили дистанцию с проводником). С 1984 года в лыжных гонках состязались и спортсмены-колясочники. Они перемещались на сидячих лыжах-салазках — сиденье закреплено на высоте около 30 см на двух обычных лыжах — и держали в руках короткие палки.

**Горные лыжи.** Изобретён трёхлыжный слалом: спортсмены спускаются с горы на одной лыже, пользуясь двумя дополнительными лыжами, закреплёнными на концах палок. Соревнования на монолыже предназначены для колясочников и напоминают сноубординг. В Турине-2006 было 24 вида программы, по 12 для мужчин и женщин.

**Кёрлинг на колясках.** В отличие от традиционного кёрлинга отсутствуют «подметальщики». Команды смешанные, среди пяти игроков должно быть как минимум по одному представителю каждого пола. Спортсмены соревнуются на своих привычных колясках. Камни двигают специальными раздвижными палками с пластмассовыми наконечниками, которые цепляются за ручку камня.

**Следж-гонки на льду.** Паралимпийский аналог конькобежного спорта для спортсменов-колясочников. Вместо коньков используются сани с полозьями.

**Следж-хоккей.** Изобретён тремя инвалидами из Швеции, которые занимались спортом на колясках на замёрзших озёрах. Как и в традиционном хоккее, играют шесть игроков (включая голкипера) от каждой команды. Игроки перемещаются по полю на санках; в снаряжение входят две клюшки, одна из которых используется для отталкивания ото льда и маневрирования, а другая для удара по шайбе. Игра состоит из трёх периодов длительностью по 15 минут.

* 1. **ХРОНИКА ЛЕТНИХ ПАРАЛИМПИАД**

***I летние Игры (Рим, 1960)***

Первые в истории Паралимпийские игры открыла супруга бывшего президента Италии Карла Гронки, а Папа Римский Иоанн XXIII принял участников в Ватикане. В Играх участвовали только спортсмены-колясочники, перенёсшие травму спинного мозга. Были представлены стрельба из лука, лёгкая атлетика, баскетбол, фехтование, настольный теннис, плавание, а также дартс и бильярд.

***II летние Игры (Токио, 1964)***

Игры удалось провести в Японии благодаря установившимся связям японских специалистов-медиков со Сток-Мандевильским центром Людвига Гуттмана. В лёгкой атлетике появились гонки на колясках: индивидуальные на 60 м и эстафетные.

***III летние Игры (Тель-Авив, 1968)***

Игры должны были пройти в Мехико сразу после Олимпиады-1968. Но мексиканцы ещё за два года до этого отказались от Паралимпиады, сославшись на технические трудности. Выручил Израиль, который организовал состязания на высоком уровне. Главным героем стал итальянец Роберто Марсон, выигравший девять золотых медалей — по три в лёгкой атлетике, плавании и фехтовании.

***IV летние Игры (Гейдельберг, 1972)***

На сей раз Игры прошли в той же стране, что и Олимпиада, но в другом городе — организаторы поспешили продать Олимпийскую деревню под частные квартиры. Впервые участвовали спортсмены с инвалидностью по зрению, они состязались в беге на 100 м. Для них появился и голбол — пока как демонстрационный вид.

***V летние Игры (Торонто, 1976)***

Впервые состязались сортсмены-ампутанты. Больше всего видов программы — 207 — было в лёгкой атлетике. Появились и необычные соревнования — слалом на колясках и удар по футбольному мячу на дальность и точность. Героем стал 18-летний канадец Арни Больд, потерявший ногу в трёхлетнем возрасте. Он показал удивительную технику прыжков на одной ноге: выиграл прыжки в высоту и длину, установив в прыжках в высоту невероятный мировой рекорд — 186 см. Участвовал ещё в четырёх Паралимпиадах и завоевал в общей сложности семь золотых и одну серебряную медаль, а в 1980 году улучшил своё достижение ещё на 10 см — 196 см!

***VI летние Игры (Арнем, 1980)***

Игры должны были пройти в Москве, но руководство СССР не захотело вступать в контакты по этому вопросу, и их перенесли в Голландию. В программе появился волейбол сидя — первыми чемпионами стали волейболисты Нидерландов. В командном зачёте победили американцы — 195 медалей (75 золотых). Здесь и далее приводятся официальные данные Международного паралимпийского комитета.

***VII летние Игры (Сток-Мандевиль и Нью-Йорк, 1984)***

Из-за проблем взаимодействия Оргкомитетов Олимпийских и Паралимпийских игр соревнования прошли параллельно в Америке и Европе: 1780 спортсменов из 41 страны участвовали в соревнованиях в Нью-Йорке и 2300 из 45 стран — в Сток-Мандевиле. В общей сложности было разыграно 900 медалей. Если в Нью-Йорке выступали спортсмены всех категорий, то в Сток-Мандевиле, по традиции, выступали только спортсмены-колясочники. В командном зачёте опять победили американцы — 396 медалей (136 золотых).

***VIII летние игры (Сеул, 1988)***

В этот раз Паралимпийские игры снова прошли на тех же спортивных площадках и в том же городе, что и Олимпийские. Программа включала 16 видов спорта. Как демонстрационный вид был представлен теннис на колясках. Героем Игр стала американская пловчиха ТришаЗорн, выигравшая 12 золотых медалей — десять в индивидуальных заплывах и две эстафеты. Советскиепаралимпийцы выступали только в лёгкой атлетике и плавании, но смогли выиграть в этих видах 56 медалей, в том числе 21 золотую, и занять 12-е командное место.

Вадим Калмыков завоевал в Сеуле четыре «золота» — в прыжках в высоту, длину, тройном прыжке и пятиборье.

***IX летние игры (Барселона, 1992)***

Теннис на колясках стал официальным видом. Команда СНГ выиграла 45 медалей, из них 16 золотых, и заняла восьмое общекомандное место

***Х летние Игры (Атланта, 1996)***

Эти Игры стали первыми в истории, получившими коммерческую поддержку спонсоров. Разыгрывались 508 комплектов наград в 20 видах программы. В качестве показательных видов спорта были представлены парусный спорт и регби на колясках.

Альберт Бакарев стал первым российским спортсменом-колясочником, выигравшим паралимпийскую золотую медаль в плавании на соревнованиях в Атланте. Он занимался плаванием с детства, тяжёлую травму получил в 20 лет — на отдыхе неудачно прыгнул в воду. Вернувшись в спорт, через пять лет показал высокие результаты, в Барселоне-1992 стал бронзовым призёром. В 1995 году выиграл чемпионат мира. В Сиднее-2000 завоевал две медали — серебряную и бронзовую.

***ХI летние Игры (Сидней, 2000)***

После этих Игр было принято решение временно отстранить от участия спортсменов с нарушением интеллекта. Причина заключалась в трудностях медицинского контроля. Поводом послужила игра в составе сборной Испании по баскетболу нескольких здоровых спортсменов. Испанцы в финале победили Россию, но обман был раскрыт, правда, «золото» не перешло к нашим баскетболистам, они так и остались серебряными призёрами.

А героиней Игр стала австралийская пловчиха СиобханПейтон — спортсменка с нарушением интеллекта. Она выиграла шесть золотых медалей и установила девять мировых рекордов. Паралимпийский комитет Австралии назвал её спортсменкой года и выпустил почтовую марку с её изображением. Она получила государственную награду — орден Австралии. Сиобхан училась в обычной школе и очень переживала из-за того, что её постоянно дразнили, называя «тормозом». Своими победами она достойно ответила обидчикам.

***ХII летние Игры (Афины, 2004)***

Такого обилия рекордов не было ни на одних из прошедших Игр. Только в соревнованиях по плаванию рекорды мира были побиты 96 раз. В лёгкой атлетике 144 раза превышались мировые рекорды и 212 — паралимпийские.

***ХIII летние Игры (Пекин, 2008)***

Хозяева создали все условия для участников. Специальными устройствами для инвалидов были оборудованы не только спортивные объекты и Олимпийская деревня, но и улицы Пекина, а также исторические объекты. Россияне заняли восьмое место — 63 (18). Хороший результат, если учесть, что наши паралимпийцы выступали меньше чем в половине видов программы.

1. **II глава – Герои нашего времени**
   1. **Евгений Швецов**



В этом году в Лондоне был дан старт Летним Паралимпийским играм. В сборной России – 183 спортсмена. Рекордное число! И впервые в истории Мордовия была представлена на соревнованиях столь высокого ранга. Мастер спорта международного класса, уроженец Саранска Евгений Швецов выступил на трёх беговых дистанциях – 100, 400 и 800 метров. Место в сборной спортсмен занял по праву. На Чемпионате Европы в Голландии он стал обладателем сразу трёх золотых медалей.

Евгений собирался стать педагогом в школе для глухих, но победа в Кроссе Наций в 2006-ом году изменила судьбу. Теперь он – один из сильнейших легкоатлетов в паралимпийской сборной страны.

Свою первую значительную победу 24-летний парень одержал в 2006 году на «Кроссе наций» в Саранске в соперничестве с абсолютно здоровыми людьми. В те годы он уже был студентом специализированного учебного заведения - Межрегионального центра адаптации в г. Павловск Ленинградской области.

На отборочном чемпионате Европы по легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в Голландии он завоевал сразу три золотые медали - в беге на 100, 400 и 800 метров в классе Т36. На 800-метровке в полуфинале установил мировой рекорд, а в финале еще раз улучшил достижение, показав результат 2:05.05. После триумфа международный паралимпийский комитет номинировал Евгения Швецова на звание «лучший спортсмен июня». Представитель Мордовии по праву заработал место в олимпийской сборной России. На Игры в Лондон ездило 45 легкоатлетов-паралимпийцев. 15 слабовидящих и 30 человек с нарушением опорно-двигательной системы представляли страну в 12 из 20 видов программы.

Евгений рассказывает: «На Западе много говорят об адаптации инвалидов, но на международной арене безусловное лидерство удерживают российские спортсмены. Все дело в силе и крепости русского духа. Больше половины нашей команды - глубоко верующие люди. Мы, паралимпийцы, выступаем не ради денег или славы. В основе всего патриотизм, страстное желание не подвести родителей, тренеров и преподавателей. Спорт помог мне адаптироваться в жизни, побороть комплексы, научил побеждать. Я пробовал себя также в прыжках в длину. На одном турнире улетел на 5 метров 95 сантиметров. Это мировой рекорд среди паралимпийцев. Но тренеры решили меня поберечь для беговых дисциплин».

Золотая медаль Швецова на стометровке стала десятой наградой высшего достоинства в активе сборной России. «Когда я ехал в Лондон, не думал о «золоте», понимая, что соперники будут достойные, - сказал Евгений в интервью «Р-Спорт». – Про медаль думал, как 50 на 50. Вообще, я даже никогда не мечтал о «золоте» Паралимпиады, но так получилось, что спорт открыл мне иную жизнь. Я шел к этому не один год».

**Евгений Швецов** отлично прошёл все три дистанции. В беге на 100, 400 и 800 метров спортсмен, показав самые лучшие результаты, установил новые паралимпийские рекорды.

Благодаря заслугам **Евгения Швецова** и, конечно, других спортсменов нашей сборной,  в общемедальном зачёте Россия заняла 2 место, уступив лишь сборной Китая. Российские спортсмены на Паралимпийских играх-2012 завоевали 102 медали: 36 золотых, 38 серебряных, 28 бронзовых.

* 1. **Танго на колесах**

 Инвалид первой группы Галина Учаева учится танцевать на коляске



Жительница Саранска Галина Учаева доказала, что человек способен на многое, главное верить в свои силы, даже если их очень мало. Шесть лет назад она получила серьезную травму позвоночника и оказалась прикованной к постели. Врачи давали неутешительный прогноз, говорили, что она никогда не сможет приподняться, а тем более встать, но женщина вопреки всему научилась сидеть, передвигаться с поддержкой и даже танцевать. «Раз я выжила, то надо бороться»Ее жизнь круто изменилась в 44 года. Все случилось в тот день, когда они всей семьей возвращались из деревни домой. Галина помнит только, что в их машину на бешеной скорости летела иномарка, а что было потом – пробел. Очнулась она уже в реанимации, не понимая, что с ней происходит. Её тело закаменело, а ноги стали чужими и недвижимыми. Потом последовали многомесячные лежания, череда больниц и реабилитационных центров. Из здоровой и цветущей женщины она превратилась в беспомощное существо.- Первоначально не хотелось жить, - признается Галина. – Я стала обузой для своей семьи, от меня отказались подруги. Я не хотела принять себя такой, а потом поняла, что надо бороться. У меня дочка, сын, муж… Раз Бог оставил меня после такой страшной аварии, то нельзя отчаиваться. Надо доказать всем, что я живая!

- У нас в семье все оптимисты, - рассказывает Галина. – Даже зная прогнозы врачей, муж говорил, что я обязательно поднимусь. Он заставил меня поверить в это и стал моим личным тренером. Огромное спасибо ему и моим детям за заботу и понимание!

Благодаря своему упорству и жизнелюбию Галина на коляске делает практически все домашние дела, разве что шторы не повесит – не достает. Но даже сейчас, придя в «форму», женщина каждый день начинает с тренировок, а недавно …записалась на танцы. Однажды, увидев необычное выступление на южном курорте, Галина была потрясена. Мужчины и женщины с заболеваниями опорно-двигательного аппарата выделывали такие выкрутасы, что здоровые люди аплодировали им стоя. Женщина не могла больше ни о чем думать. «Если чего-то я не могу сделать, то этому непременно должна научиться», - сказала она тогда себе. Ее идею поддержал председатель Общества инвалидов Дмитрий Газарян, а главное – откликнулся президент Федерации танцевального спорта Мордовии Вячеслав Тужилкин. Уже больше месяца Галина учится танцевать в ФОКе им. Маскаева, а хореограф у нее не кто-нибудь, а профессиональный тренер по спортивным танцам Валерий Рымарь.

- Так получилось, что я стала танцевать в 49 лет, - отмечает особенная ученица. - Раньше я никогда не занималась спортом, но это не страшно. Я поняла, что ни возраст, ни физическое состояние – не помеха моему увлечению. Мы занимаемся по два часа, но я не чувствую усталости, наоборот, мне этого мало – я танцевала бы весь день. Дома обязательно репетирую, стараюсь, чтобы руки и осанка были красивыми. Что я почувствовала на первом занятии? Если честно, была гордость. Я так давно мечтала об этом.

У Галины амбициозные планы – участвовать в конкурсах, чтобы достойно представлять свою республику. Во-первых, она не может подвести своего тренера, в во-вторых, по-прежнему хочет доказать, что инвалид – на многое способен.

- Каждый мой день – это борьба за достойную жизнь и право быть счастливой. Не хочу думать о себе как об инвалиде. Главное - иметь цель и к ней стремиться. Сложнее всего изменить отношение окружающих, - рассуждает Галина о нелегкой судьбе людей с ограниченными возможностями. - Много ли вы видели на улицах инвалидов на колясках? Потому что окружающая среда остается для нас недоступной. Нам сложно  перейти дорогу, посетить поликлинику, магазины… Даже собственная квартира становится недосягаемым миром. Я не могу нормально помыться, потому что не проеду в ванную на коляске. Такая же проблема с туалетом, а мне хочется жить в нормальных условиях! Я мечтаю о доме, где можно легко передвигаться и свободно выходить на улицу, не думая, работает лифт или нет. Но, к сожалению, земельные участки выдаются не всем инвалидам, а купить их на аукционе нет средств. Я не говорю уже про танцы. На самом деле, чтобы попасть на занятия, надо решить массу бытовых проблем. Я живу поблизости и могу доехать на коляске, и другие инвалиды тоже хотят посещать тренировки, но как им добраться? Нам нужен специализированный транспорт и свой зал. А самое главное, без чего не может быть танцев, – специальные коляски. Они отличаются от обычных – более маневренные и устойчивые. На них можно делать невероятные вещи. Если решить эти проблемы, то удастся развить танцы инвалидов на колясках и в Мордовии! Ведь во многих регионах сложились целые хореографические коллективы колясочников! Чем мы хуже? У Галины Николаевны есть целая программа, как социализировать инвалидов и повысить качество их жизни. С ней она в прошлом году баллотировалась в депутаты горсовета. Её не избрали, но она не оставила задумку и продолжает воплощать свою программу в жизнь.

* 1. **Седаков Максим**

Максим родился 21 сентября 1984 года в Ленинграде. В 10 лет попал в аварию, в результате которой лишился левой ноги. После аварии и ряда сложнейших операция Максим стал учиться в общеобразовательной школе «Динамика» для детей с повреждением опорно-двигательного аппарата. В школе много лет существует  детский ансамбль на колясках, именно там Максим впервые узнал, что на коляске можно танцевать и даже участвовать в спортивных соревнованиях. «Находясь в больнице, после операции я передвигался на коляске, - вспоминает Максим, -  сначала мне было интересно просто кататься, потом я стал пробовать делать на коляске разные немыслимые вещи, и когда я попал детский ансамбль танца при школе, оказалось, что я овладел настолько техникой управления коляской, что стал основным участником ансамбля». Вскоре у Максима появились партнёрши - одна, другая, третья… но по разным причинам что-то все время не складывалось. Наконец он встретил  Светлану Кукушкину, которая стала ему не только незаменимым партнером, но и верным другом. Ребята танцуют вместе уже 9 лет.  «Мы подружились, стали не просто партнёрами по танцу,  а близкими людьми, как брат и сестра, - говорит спортсмен о своей партнерше. - С ней мы добились очень больших результатов». По словам спортсмена, танцы приносят ему уверенность и возможность не только преодолеть трудности, но и доказать, что из невозможного можно сделать возможное. Жизненное кредо максима: «Нельзя опускать руки, надо работать над собой и тогда результат не заставит себя ждать». Максим сочиняет стихи и песни  о любви, любит животных, с удовольствием работает с детьми и мечтает создать семью.

* 1. **Светлана Кукушкина**

Светлана родилась 17 ноября 1980 г. в Ленинграде. Закончила РГПУ им Герцена и НГУ им. Лесгафта. Вместе с Максимом работает в школе учителем АФК.Спортивные танцы на колясках, по словам спортсменки, приносят ей самореализацию и самоактуализацию. Среди увлечений Светланы -  фитнес, путешествия, культурные мероприятия и выставки, цветы и воспитание… черепах! Со своим лучшим другом и партнером Максимом Седаковым Светлана мечтает в тандеме спрыгнуть с парашютом.



1. **Заключение**

Благодаря ярким победам паралимпийцев Республика Мордовия впервые представлена на Паралимпийских играх.

Мордовия гордится настоящими героями, спортсменами, которые преодолели себя и внешние преграды. Им нет равных в мастерстве, трудолюбии, упорстве в достижении поставленных целей. Для них - это победа силы духа над обстоятельствами судьбы. Они боролись с истинно олимпийской установкой на победу. И вновь доказали всему миру высокий уровень российского спорта.

Отныне их имена вписаны золотыми буквами в историю международного паралимпийского движения. Я уверена, что их примеры вдохновят многих людей с ограниченными возможностями, укажут им правильный спортивный ориентир, помогут найти свое место в жизни.

Невозможное Возможно, тому живое свидетельство жизнь всех этих людей с ограниченными возможностями.  Глядя на их оптимизм, веру в себя и непоколебимую волю к победе, хочется, стиснув зубы, сказать – да, Невозможное Возможно, буду мечтать, чтобы достичь!

Мы привыкли называть этих людей инвалидами. Но задумайтесь, ведь глядя на них сердце замирает и мурашки по коже… Это же ведь настоящие герои нашего времени. Смотришь и думаешь: у меня есть руки, ноги, всё для того чтобы чего-то добиться, а я сижу и говорю что я не могу этого сделать. Нет, слово не могу, есть слово не хочу. У обычных людей опускаются руки, а этим людям просто хочется жить и верить в то, что всё возможно. Давайте уважать этих людей и равняться на них.

Люди делятся в природе: Инвалид, не инвалид!

На высоких и не очень, Люди так не делятся!

На блондинок и на рыжих,

Кому нравятся собаки

и на тех, кто любит кошек.

На женатых и замужних,

На весёлых и печальных,

И на тех, кто верит в чудо

и кто чудо совершает.

На поэтов и учёных,

На актёров и лифтеров,

На врачей, учителей,

Космонавтов и ткачей,

Люди разные бывают,

Знает каждый индивид

И нет разницы на деле

1. **Список использованной литературы**
2. Ткачев В.С. Интеграция в российском обществе людей с инвалидностью.Ставрополь – 2007
3. Журнал «Надежда», август 2008 год.
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki/FB>
5. [http://ru.wikipedia.org/wiki/ BA](http://ru.wikipedia.org/wiki/%20BA)
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
7. <http://www.paralympic.ru>

1. **Приложение**

Я решила провести в своём классе анкетирование .задав одноклассникам вопросы связанные с темой моей работы. В опросе учувствовали 27 человек. Варианты ответов: «да», «нет», «затрудняюсь ответить».

Были заданы следующие вопросы:

1. Знаете ли вы что такое Паралимпийские игры?
2. Знаете ли вы мордовских спортсменов паралимпийцев?
3. Знаете ли вы как Россия выступила на Паралимпийских играх 2012?
4. Видели ли вы талантливых людей с ограниченными возможностями , которые несмотря ни на что остаются сильными и являются примером для других?
5. Знакомы ли вы с ними лично?
6. Хотели бы вы познакомится с такими людьми?
7. Считаете ли вы, что именно эти люди служат примером того, что невозможное возможно?
8. Считаете ли вы, что именно на них нужно ровняться в наше время?
9. Можно ли назвать таких людей героями нашего времени?



На 1 вопрос: Знаете ли вы что такое Паралимпийские игры? Все ответили «да»

На 2 вопрос: Знаете ли вы мордовских спортсменов Паралимпийцев? Только 4 человека затруднились ответить, все остальные (23 чел.) ответили «да».

На 3 вопрос: Знаете ли вы, как Россия выступила на Паралимпийских играх 2012? 24 человека сказали «да», и только 3 затруднились ответить.

На 4 вопрос: Видели ли вы талантливых людей с ограниченными возможностями , которые несмотря ни на что остаются сильными и являются примером для других? 22 человека ответили «да», 5 человек «нет».

На 5 вопрос: Знакомы ли вы с ними лично все ответили «нет». Но на 6 вопрос: Хотели бы вы с ними познакомиться? Всё единогласно ответили «да».

На все последующие вопросы все 27 человек ответили «да».

Таким образом, сделаем вывод, что все знают о существовании Паралимпийских игр. Все хотели бы лично познакомиться с людьми с ограниченными возможностями, достигших каких либо побед в спорте. Для всех моих друзей эти люди являются примером для подражания и все согласны с тем, что это действительно герои нашего времени. Было бы замечательно, если бы организовывались встречи со спортсменами паралимпийцами и людьми с ограниченными возможностями, которые живут в нашем районе, в городе, в Мордовии.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ.

РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ

Администрация городского округа Саранск.

Департамент по социальной политике.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

430010, г. Саранск,

ул. Московская, д. 68

тел. 47-35-95 - директор

23-23-69 - бухгалтерия

ЗАЯВКА.

на республиканский конкурс исследовательских, проектных и поисковых работ обучающихся образовательных учреждений

**«Интеллектуальное будущее Мордовии»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название работы | Название номинации  (секция) | Ф.И.О. автора | Класс | Ф.И.О. руководителя |
| 1 | Невозможное возможно | Секция валеология | Шершенова Мария Александровна | 11 А | Аржадеева Тамара Николаевна |

Директор МОУ «Средняя школа № 9» Л.В.Макарова

Зам. директора по УВР О.Н.Заводова

Шершенова Мария Александровна

учащаяся 11А класса

**«Невозможное возможно»**

*Руководитель: Аржадеева Тамара Николаевна учитель изобразительного искусства МОУ «СОШ№ 9», г. Саранск*

Люди, достигшие своей заветной мечты, абсолютно уверены в том, что «**невозможное возможно**!» И с ними нельзя не согласиться, ведь все рамки и ограничения существуют лишь в нашей голове. Недаром говорят: «Дорогу осилит идущий». Тот, кто верит в себя и свою мечту, и каждый день делает необходимые вещи для ее осуществления, рано или поздно сможет сказать: «**невозможное возможно**!»

В своей работе я изучила историю происхождения и развития Паралимпийских игр, познакомилась с жизнью людей доказавших миру, что инвалидность не приговор . Провела анкетирование учащихся школы на предмет отношения общества к инвалидам к их возможностям. Первая глава раскрывает происхождение и значение названия паралимпийских соревнований, первоначально связанного с термином paraplegia паралич нижних конечностей. Достижения спортсменов с физическими недостатками поражают воображение. Иногда они вплотную приближались к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта, из известных и популярных, в котором не принимали участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество паралимпийских дисциплин. В первой главе я постаралась рассказать о видах и спортивных дисциплинах паралимпийских игр от времени их возникновения до сегодняшних дней.

Вторая глава работы посвящена героям нашего времени, людям, доказавшим всем, что инвалидность не приговор. Все дело в силе и крепости человека. Паралимпийцы, выступают не ради денег или славы. В основе всего лежит патриотизм, страстное желание не подвести родителей, тренеров и преподавателей. Спорт помог им адаптироваться в жизни, побороть комплексы, научил побеждать.

В этом году в Лондоне был дан старт Летним Паралимпийским играм. В сборной России – 183 спортсмена. И впервые в истории Мордовия была представлена на соревнованиях столь высокого ранга.

Мордовия гордится настоящими героями, спортсменами, которые преодолели себя и внешние преграды. Для них - это победа силы духа над обстоятельствами судьбы. Они боролись с истинно олимпийской установкой на победу. Я уверена, что их примеры вдохновят многих людей с ограниченными возможностями, укажут им правильный спортивный ориентир, помогут найти свое место в жизни.

Невозможное Возможно, тому живое свидетельство жизнь людей, стремление которых жить как все, сделало их героями. Глядя на их оптимизм, веру в себя и непоколебимую волю к победе, хочется, стиснув зубы, сказать – да, Невозможное Возможно, буду мечтать, чтобы достичь!

Люди, о которых я рассказывала в своей работе, живут среди нас, они лишь малая доля от общего числа живущих в мире. Мы привыкли называть их инвалидами. Но это настоящие герои нашего времени. У обычных людей опускаются руки, а этим людям просто хочется жить и верить в то, что всё возможно. Давайте уважать таких людей и равняться на них.