****

 ***«Социально-оздоровительная реабилитация с применением паралимпийского вида спорта «Бочче»***

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………....2стр.

Особенности организации занятий с использование игры «Бочче» с людьми,

имеющими ограниченные возможности здоровья……………………… 6 стр.

Практика использования игры «Бочче»…………………………………….6 стр.

План мероприятий программы: «Здоровый образ жизни – основа долголетия……………………………………………………………………8 стр.

Заключение………………………………………………………………….20 стр.

Список литературы………………………………………………………….21стр.

***Введение***

Эффективным методом реабилитации престарелых граждан и инвалидов в ГАУСО «Чистопольский дом-интернат для престарелых и инвалидов «Юлдаш» паралимпийский вид спорта - «Бочче».

 «Бочче» - единственная спортивная игра, в которую могут играть люди с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Поскольку в нашем учреждении проживают пожилые люди и инвалиды с нарушением локомоторных функций, с заболеванием детского церебрального паралича (ДЦП), опорно-двигательного аппарата, поэтому занятия с применение игры актуальны для них. «Бочче» позволяет развивать координацию движений, быстроту реагирования на сигналы, точность, а также совершенствовать свое тело и движения.

Внедрение игры в учреждении практикуется с 2013 года. Тренировочная нагрузка для каждого участника индивидуальна. В тренировочный комплекс входят упражнения и занятия на развитие координационных способностей, мелкой моторики кистей рук и пальцев, на снижение повышенного патологического тонуса, что позволяет уменьшить степень пареза и устранить неестественные содружественные движения рук и ног (у инвалидов с заболеванием ДЦП), восстановить бытовые навыки. На базе учреждения функционирует клуб «Бочче», который стал популярным как среди инвалидов молодого возраста, так и среди пожилых граждан. Два раза в неделю подопечные дома-интерната имеют возможность заниматься в клубе. Кроме того, есть возможность участвовать в городских, муниципальных, республиканских и всероссийских чемпионатах, турнирах и соревнованиях по игре. В копилке побед имеется 4 золотых, 3 серебряных, 4 бронзовых награды.

 ***Цель*:** социально-оздоровительная реабилитация инвалидов и пожилых граждан посредством параолимпийского вида спорта «Бочче» и их интеграция в общество.

***Целевая группа:*** пожилые граждане и инвалиды молодого возраста, проживающие в стационарном учреждении социального обслуживания.

 ***Задачи:***

1. Применять игровой метод посредством «Бочче» на занятиях среди получателей социальных услуг с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ДЦП и т.п.

2. Создать условия на занятиях, соревнованиях для установления гармоничного отношения пожилых людей и инвалидов с социальным окружением.

3. Оказать поддержку перспективным спортсменам-инвалидам, которые проживают в доме-интернате, для участия их в чемпионатах по игре «Бочче», приобщить их к активному образу жизни.

4. Улучшить состояние физического и духовного здоровья, качество жизни обслуживаемых.

***Ожидаемые результаты:***

1. достижение высоких результатов инвалидов-спортсменов дома-интерната «Юлдаш» по освоению и усовершенствованию спортивных навыков по «Бочче»;
2. повышение интереса к жизни;
3. активное проведение спортивных и оздоровительно-реабилитационных занятий с использованием игры повысит уровень и качество предоставляемых социальных услуг, укрепит физическое и психологическое здоровье получателей социальных услуг;
4. проведение совместных тренировок и спортивных соревнований с членами Чистопольского общества инвалидов по игре «Бочче»;
5. укрепление здоровья;
6. привлечение внимания общества к проблемам социализации инвалида в обществе посредством освещения результатов реализации данного проекта в СМИ, социальных сетях.

 ***Кадровое обеспечение:***

1. психолог,
2. врач общей практики,
3. социальный педагог,
4. социальный работник,
5. инструктор ЛФК,
6. медицинская сестра.

***Актуальность***

Важной особенностью игры «Бочче» является ее мощное позитивное влияние на самооценку проживающих, в том числе за счет того, что она позволяет почувствовать себя спортсменом даже инвалидам с самыми тяжелыми физическими недостатками.

Применение игры «Бочче» на занятиях требует малых затрат и может быть рекомендовано, как метод восстановления больных с нарушением опорно-двигательного аппарата, перенесших инсульт, с заболеваниями ДЦП в реабилитационных, спортивных и социальных стационарных учреждениях.

Участие в этом виде спорта способствует улучшению двигательных навыков и физической подготовки, психоэмоционального состояния инвалидов различных категорий заболеваний и пожилых людей.

Эта игра стала любимым видом спорта, приносящая радость, спортивный азарт и огромную пользу для здоровья людей.

***Особенности организации занятий в «Бочче» с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья***

* доступность игры;
* использование адекватных игровых средств, доступных как зрительному, так и тактильно-двигательному, слуховому восприятию;
* обеспечение безопасности (участие тренера в игре, постепенное уменьшение помощи тренера, исключение помощи тренера);
* использование различных ориентиров во время занятий;
* развитие у занимающихся навыков пространственной ориентировки и адекватных способов восприятия;
* единые способы общения с участниками игры;
* предоставление игрокам возможности попробовать себя в различных ролях.

***Практика использования игры «Бочче»***

В данном учреждении внедрение игры «Бочче» практикуется с 2013 года.

 «Клуб «Бочче» **(руководитель Ипаров Р.В.),** который стал популярным как среди инвалидов молодого возраста, так и среди пожилых граждан. Два раза в неделю подопечные дома-интерната имеют возможность заниматься в клубе.

Когда подопечные дома-интерната освоили игру, появились первые успехи, руководитель Чистопольской городской организации общественной организации татарской республиканской организации Всероссийского общества инвалидов - «Общество инвалидов Республики Татарстан» Хуснутдинова Валентина Алексеевна впервые пригласила сборную команду «Юлдаш» поучаствовать в городском турнире по «Бочча» на приз кубка мечети «Анас». Надо отметить, что соревнования стали традиционными. И ежегодно на спортивной площадке мечети «Анас» проходит летний чемпионат по «Бочча» среди людей с ограниченными возможностями здоровья, в котором также участвуют дети. Инициаторами проведения ежегодных турниров по «Бочча» выступают Общество инвалидов совместно с администрацией города и имамом мечети «Анас». Ребята набрались опыта именно на игровом поле мечети «Анас», и с 2014 года команда стала пробовать свои силы в республиканских чемпионатах по «Бочче» среди инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Участники в команде с разными заболевания, поэтому все игроки «Бочче» делятся на четыре класса: ВC1, BС2, BС3 и BС4. К категории ВC1 относятся инваспортсмены, способные передвигать мяч ногой или рукой. Им могут помогать ассистенты, которым разрешено стоять сзади, за пределами бокса игрока. Ассистенты корректируют положение коляски игрока и подают мяч, когда это необходимо, в некоторых случаях держат коляску. В ВC2 играют спортсмены без ассистента, которые могут выбрасывать мяч рукой. Игроки класса ВC3 не могут бросить мяч рукой. Для игры используется специальное приспособление – желоб. Спортсмену также помогает ассистент.

Среди таких инваспортсменов «Бочче» Оксана Большакова – инвалид детства, у нее ДЦП. Девушка передвигается на инвалидной коляске, но очень жизнелюбива и жизнерадостна. В интернате Оксана проживает с 2009 года. Она относится к игрокам класса ВС3, и отлично играет в «Бочче». Именно эта хрупкая девушка не первый год защищает честь интерната и района на республиканских турнирах в личном зачете. Оксана двукратная чемпионка республиканских соревнований по «Бочче». Инваспортсмены дома-интерната «Юлдаш» участвуют и занимают достойные места на республиканском уровне не только в чемпионатах по «Бочче», но и по пауэрлифтингу, армрестлингу, лыжным гонкам, по шашкам и шахматам и др. Они живут бурной спортивной жизнью, много общаются, находят новых друзей и подруг. Ездят друг к другу, обмениваются опытом в товарищеских матчах и турнирах.

План каждого занятия включает: разминку, отработку новых навыков и закрепление ранее изученных материалов.

Во время занятий, соревнований от игроков требуется проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей занимающихся. Нагрузки должны быть посильными. Совместный просмотр игры, ее обсуждение, поощрение и поддержка играющих не только создает условия для приобретения индивидуального соревновательного опыта, но и формирует чувство командной солидарности, коллективной ответственности.

***План мероприятий программы:******«Здоровый образ жизни – основа долголетия»***

Предлагаем вашему вниманию один из вариантов плана - 8-недельную тренировочную программу по бочча (16 занятий). Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы тренера и спортсменов. Каждый план включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных элементов и движений.

|  |
| --- |
| 1 неделя |
| Занятие 1. | 1. Демонстрация игры - 10 мин.
2. Демонстрация оборудования и инвентаря - 5 мин.
3. Объяснение правил безопасности - 5 мин.
4. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
5. Тренировочные упражнения - 20 мин.
6. Тренировка в катании малого мяча (паллино) - 10 мин.
7. Закрепление практических навыков по пройденному материалу -5 мин.
 |
| Занятие 2. | 1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение правил безопасности - 5 мин.
3. Повторение названия оборудования и включение новой терминоло­гии по необходимости - 5 мин.
4. Хват, захват, способ держания - 5 мин.
5. Возможность покатать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват - 15 мин:
6. на разных дистанциях;
* с 2 колен;
* с одного колена.
1. Тренировочные упражнения - 10 мин.
2. Закрепление практических навыков - 5 мин
 |
| 2 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка - 10 мин.
2. Введение терминологии по необходимости.
3. Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции, с одно­го колена, в цель - 20 мин.
4. Показ исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, чтобы катнуть шар. Тренировка основной фиксированной стойки (позиции) - 15 мин.
5. Фиксированная стойка у фаул-линии (стартовой линии) - 5 мин.
6. Тренировочные упражнения - 10 мин.
7. Закрепление практических навыков - 5 мин.
 |
| Занятие 2. | 1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата и позиции для катания - 10 мин.
3. Объяснение подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи -10 мин.
4. Возможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограни­ченную зону- 15 мин.
5. Тренировочные упражнения - 10 мин.
6. Закрепление практических навыков - 15 мин.
 |
| 3 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата, позиций и подачи - 10 мин.
3. Показ подачи паллино, используя метод катания - 10 мин.
4. Упражнение: заметить разницу в весе и цвете шаров - 10 мин.
5. Практика подачи паллино в ограниченное пространство - 15 мин. тренирующиеся должны достичь одного результата из трёх попыток.
6. Тренировка - 10 мин.
7. Закрепление навыков - 5 мин.
 |
| Занятие 2. | 1. Разминка - 5 мин.
2. Повторение захвата, позиции, подачи мяча бочче путём катания - 10 мин.
3. Повторение захвата, позиции, подачи паллино, исключая метод катания - 10 мин.
4. Игра парами - 20 мин. до 5 очков, используя 2 правила:
5. Игрок стоит позади стартовой линии при подаче.
6. Мяч, который находится ближе всего к паллино, получает 1 очко.
7. Один человек играет только двумя мячами.
 |
| 4 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка - 10 мин.
2. Постановка 5 задач - 40 мин.:

- измерение прямой подачи;- катание бочче на расстоянии 2 футов от паллино;- катание бочче с целью попасть в другой такой же мяч;- катание мяча, чтобы разбить 2 бочче;- катание паллино в круг.1. Закрепление практических навыков - 5 мин.
2. Повторение практики - 5мин.
 |
| Занятие 2. | 1. Разминка - 10 мин.
2. Объяснение правил парной игры - 10 мин. Понятия «Счет», «Наказание».
3. Игра 8 шарами в парах - 25 мин.
4. Закрепление практических навыков - 10 мин.
5. Практика 5 мин.
 |
| 5 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка - 10 мин.2. Объяснение правил для команды в 4 человека — 10 мин.3. Игра до 5 очков — 35 мин.4. Закрепление практических навыков - 5 мин. |
| Занятие 2. | 1. Разминка - 10 мин.2. Повторение правил и этикета для команды из 4 человек - 10 мин.3. Поведение спортсмена и волонтера на турнире.4. Закрепление практических навыков - 5 мин. |
| 6 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка -10 мин.2. Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша паллино - 30 мин.3. Катание паллино различными способами (выполнение 4 заданий) - 30 мин.4. Закрепление практических навыков - 5 мин. |
| Занятие 2. | 1. Разминка- 10 мин.2. Повторение игровых ситуаций — 10 мин.3. Знакомство со стратегией для расположения паллино - 5 мин.4. Командные игры - 20 мин.5. Закрепление навыков - 5 мин. |
| 7 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка - 10 мин.2. Создание 4 команд, повторение правил в игре - 45 мин.3. Закрепление практики - 5 мин. |
| Занятие 2. | 1. Разминка - 10 мин.2. Одиночные и парные игры - 45 мин.3. Повторение правил - 10 мин.4. Закрепление - 5 мин. |
| 8 неделя |
| Занятие 1. | 1. Разминка - 10 мин.2. Проведение собрания в команде, обсуждение турнира, разговор о форме, требования, этикет на спортивной площадке, безопасность, правила игры - 15 мин.3. Практическая игра с репетицией каждой части соревнований — 30 мин.4. Закрепление навыков - 5 мин. |
| Занятие 2. | -Приглашение 1 - 2 команд с теми же способностями к игре на свою игровую площадку для практики.-Товарищеские встречи, парные игры в команде из трех игроков. |

***Виды мероприятий по бочче.***

* Техническая подготовка
* Теоретическая подготовка
* Психологическая подготовка

Техническая подготовка состоит из специальных и общеразвивающих упражнений:

***Специальные спортивные упражнения технической подготовки:***

**Упражнение 1 .** На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается мяч (Паллино). Задачи: - задеть мяч (Паллино); сбить мяч (Паллино); - положить свой мяч как можно ближе к мячу (Паллино).

 **Упражнение 2.**На 10 метровой линии устанавливается мяч Паллино посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки Задача: - попасть в мяч (Паллино) - 2 очка; задеть бутылку (стойку) - 10 очков; пройти между бутылкой (стойкой) и мяч (Паллино) - 1 очко.

**Упражнение 3.** Мяч (Паллино) устанавливается на 10 метровой линии. В зоне «В» по одной прямой расставляются наклейки, фишки, предметы. Задача: пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их и попасть в Паллино.

**Упражнение 4.** На игровом корте расположен барьер, высотой 1 м - 1 м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная покрышка. Задача: бросать игровые мячи Бочче в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч. Тем самым, занимая выгодную позицию к мячу (Паллино).

**Упражнение 5.** На низком барьере высотой 0,5 м посередине закреплен утяжеленный большой мяч. Задача: с линии старта с силой посылать мячи Бочче с попаданием в тяжелый мяч. Это упражнение на точность

***Общеразвивающие упражнения:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Описание упражнений | Числоповторений | Методические указания |
| 1 | Вдохи через нос  | 8 раза  | Темп резкий  |
| 2 | Растирание ушей ладонями  | 15-20 раз  | Быстро  |
| 3 | Наклоны головы вправо-влево  | 4 раза  | Мягко, медленно  |
| 4 | Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот  | по 3 раза  | Удержать  |
| 5 | Движение плечами вверх, вниз «Черепаха»  | 6-8раз  | С удержанием  |
| 6 | Круговые вращения плечами ладони на плечах  | То же  | Медленно  |
| 7 | Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу  | То же  | Удержание на статику  |
| 8 | Шагающие движение руками вдоль обода коляски  | 10-20 раз  | Удержание на статику  |
| 9 | Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать  | 10-20 раз  | В темпе  |
| 10 | Круговые вращения вперед, назад кистями (внутрь большой палец)  | То же  | То же  |
| 11 | Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой  | по 5 раз  | Медленно  |
| 12 | руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)  | по 5 раз  | Медленно  |
| 13 | Колено поднять к животу при возможности  | То же  | Попеременно  |
| 14 | Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем  | 4-6 раз  | Медленно с задержкой  |
| 15 | Наклоны туловища вперед, руки замком  | 2 раза  | на выдохе с удержанием  |
| 16 | Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево  | 2-4 раза  | Медленно  |
| 17 | На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть  | 2-4 раза  | Медленно  |
| 18 | Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»  | 2-4 раза  | Глубокий вдох, выдох порционно  |
| 19 | Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»  | 2-4 раза  | Задержка дыхания 5 сек  |
| 20 | Ладонью надавить на висок справа, слева  | 4 раза  | Создать напряжение  |

***Теоретическая подготовка***

 «Бочче» как игра появилась еще в Древнем Риме несколько тысяч лет назад. По своей манере она напоминает керлинг на земле. Вместо гирь в данном случае выступают разноцветные шары или мячи. В игре участвует более 2-х команд. Каждая команда состоит не менее чем из 2 человек. Максимальное количество участников в команде - 4. Каждый игрок команды имеет собственный шар и право на бросок в каждой партии. Есть варианты игры с меняющимся числом игроков и с большим числом команд (при объединении наборов для игры). Матч начинается со жребия, дающего возможность бросить меньший шар, паллино (pallino, иногда boccino). Иногда паллино устанавливается в отведённом для этого месте. После этого каждая сторона бросает шары по очереди, стараясь, чтобы их шары были как можно ближе к паллино. При этом разрешается выбивать шары противника от паллино. Партия заканчивается, когда все шары брошены. Так же, как и правил, существует много способов подсчёта очков по окончании игры. Как правило, наибольшее число очков даётся игроку, чей шар оказался ближе всех к паллино, меньшее число очков даётся игроку, чей шар оказался дальше ближайшего и. т. д. Обычно наибольшее число очков равно числу участвующих в игре шаров.

***Определения*:**

**Игрок** - любое лицо, играющее в «Бочче».

**Матч** - основное действие в «Бочче» между противостоящими сторонами, каждая из 2 или 4 игроков.

**Шар Бочче**- игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей - по четыре мяча у каждой команды.

**Паллино** - маленький сигнальный мяч.

Шар считается «живой» если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан (включен в игру).

Шар считается «мертвым» если он был изъят из игры. Судья может изъять мяч в случаях: штрафа, если мяч улетел из площадки, если кто-то (игрок, капитан, тренер, зритель) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.

**Попадание** - иногда называемое «выстрелом», «бомбардировкой».

**Рикошетный бросок** - игра мячом от боковой стенки.

**Рамка** - период игры, в котором шары играются с одной стороны корта на другую. По результатам «рамки» присуждаются очки «баллы».

**Очко** (балл) - присуждается за то, что шар достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к Паллино.

**Фол** - нарушение правил, за которое назначается наказание.

***Психологическая подготовка:***

Создание ситуаций, требующих от инвалидов проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей клиента. Нагрузки должны быть посильными. Создание ситуаций, требующих совместного взаимодействия играющих в команде. Совместный просмотр игры, ее обсуждение, поощрение и поддержка играющих не только создает условия для приобретения индивидуального соревновательного опыта, но и формирует чувство корпоративной солидарности коллективной ответственности.

Методы и технологии социально-психологической работы психологическая диагностика: эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, тренинг общения; наблюдение и контроль за процессом формирования коммуникативных навыков; индивидуальные и групповые беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами по итогам психологической диагностики и наблюдения.

**План мероприятий психологической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятий | Содержание работы |
| 1 | **Психологическая диагностика****Цель:** диагностика эмоционального состояния в группе; диагностика уровня тревожности участников. | «Самооценка психических состояний»:Тест: Г.АйзенкаИсследование тревожности: Опросник тревожности (Спилберга, Ханина)Оперативная оценка самочувствия, активности, настроения:Опросник САН. |
|  2 | **Тренинговые занятия****Цель:** укрепление групповой сплоченности; отработка упражнений на эффективность коммуникаций; формирование отношений индивида с группой; преодоление психологических барьеров; эмоциональной устойчивости и их роли в общении. | Тренинг коммуникативных навыков «Лицом к лицу» |
|  3 | **Релаксационные упражнения с применением сенсорной технологии «Снузлин»****Цель:** Стабилизация психоэмоционального состояния, обучение навыкам релаксации и саморегуляции. | Прогрессивная мышечная релаксация Ж.ДжекобсонаМедитативные техники. |

**Примерный план конспекта тренировочного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | Разминка включает в себя 10 минутный разогрев основных групп мышц: - растяжка (3м); - броски баскетбольного мяча(5м); - дыхательные упражнения (1м); - упражнения в равновесии |
| Основная часть: I. Силовые упражнения II. Выносливость III. Координация IV. Техника | I. Силовые упражнения с использованием инвентаря: - выполнение упражнения 3 подхода, начиная с 15 бросков - каждую последующую серию уменьшаем на 5 бросков, время на выполнение серии не более 7 минут, с интервалом в 2 минуты; - малые мячи - утяжелители ручные (от 0,5 кг до 1кг); - гантели наборные; - эспандеры кистевые. II. Выносливость - (можно объединить с силовыми нагрузками, тем самым уменьшаем временной интервал и количество бросков, но увеличиваем частоту бросков) - увеличение серий упражнений; - скоростные упражнения; - дыхательные упражнения  |
|  | III. Координация (выполняются упражнение на фигурное вождение коляски): - Динамичное управление коляской; - Упражнения змейка, восьмерка; - Быстрая корректировка коляски в боксе; IV. Техника (Выполняются 5 серии по 13 бросков): - упражнения с использованием инвентаря (обручи, конусы, маты, гимнастические скамейки, стулья) 1.Усовершенствование техники броска. а) Броски в цель (мишень); б) Броски через скамью (разбивка мячей сверху): - упражнения на точность с улучшением результата  |
| Игровая:  | Закрепление выполненных упражнений в игровом процессе (не менее двух игр)  |
| Заключительная  | - Обсуждение тренировочного и игрового процесса. Выявление тренером ошибок спортсменов. - Тактика игры  |

**Заключение**

По результатам восьмилетней практики применения игрового метода посредством «Бочче» установлено, что это одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с инвалидами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата и ДЦП. Участие в этом виде спорта людей с ограниченными возможностями способствует улучшению двигательных навыков и физической подготовки, их психоэмоционального состояния.

Играть в бочче можно в помещении и на свежем воздухе. Это занимательный и полезный способ времяпровождения. Наблюдения показывают, насколько быстро в процессе тренировок в группе развивается атмосфера соревнования и возникает желание победить, не сопровождающееся при этом напряженной конкурентной борьбой.

Важной особенностью данного игрового метода является его мощное позитивное влияние на самооценку участников игры. Уверенный и непобедимый дух команды витает на игровом поле. Все, без исключения, кто занимается этим видом спорта, чувствуют себя полноценными спортсменами, даже инвалиды с самыми тяжелыми физическими недостатками. Игра «Бочче» стала любимым видом спорта в доме-интернате «Юлдаш», она приносит радость, спортивный азарт и огромную пользу для здоровья людей. Игроки чувствуют себя полноценными участниками общества, исчезает страх одиночества. А это очень важная составляющая социально-оздоровительной реабилитации.

**Список литературы**

1. Интернет ресурсы: «Википедия»;
2. Сайт Паралимпийского комитета России. «Бочче для инвалидов», https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distsipliny/bochcha/;
3. .Полевщиков М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила игры и проведение соревнования Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005, -30с.
4. Шапкова Л.В. «Частные методики Адаптивной физической культуры» М.; советский спорт, 2007 - 389с.