

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7445421>

*Хильшер Е.В., Михеева О.В.,
Иванова Ю.Н., Подтеребина Л.А.
Прокопьевский техникум физической культуры
г. Прокопьевск, Россия*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ГОРОДЕ ПРОКОПЬЕВСКЕ

Аннотация. В статье рассмотрены перспективы развития адаптивного спорта на примере волейбола сидя в Кузбассе. Проанализирован опыт спортивной команды «Рубикон» в городе Прокопьевске. Выделены достоинства этой дисциплины.

Ключевые слова: адаптивный спорт; люди с ограниченными возможностями; дисциплина волейбол сидя

*Hilscher E.V., Mikheeva O.V.,
Ivanova Yu.N., Podtereбина L.A.
Prokopyevsk Technical School of Physical Culture
Prokopyevsk, Russia*

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORTS IN THE CITY OF PROKOPYEVSK

Abstract. The article discusses the prospects for the development of adaptive sports on the example of sitting volleyball in Kuzbass. The experience of the Rubicon sports team in the city of Prokopyevsk is analyzed. The advantages of this discipline are highlighted.

Keywords: adaptive sports; persons with disabilities; discipline sitting volleyball

Одной из главных жизненных ценностей человека является свобода. Свобода мыслить, свобода передвижения, свобода слова, и конечно же свобода движения. К сожалению, она не всем доступна, существуют люди, которым она либо недоступна от рождения, в силу тяжелого заболевания, либо люди утратили эту способность в результате тяжелой травмы или болезни.

Вопрос реабилитации людей, потерявших трудоспособность, не утратил своей актуальности. Напротив, число людей с ограниченными возможностями продолжает расти и с каждым годом становится все более серьезным. Это связано с ухудшением экологии, высоким уровнем преступности, частыми военными конфликтами в разных частях мира и постоянным усложнением производственных процессов. В этом контексте мировое сообщество должно уделять особое внимание адаптации инвалидов к повседневной жизни и мотивации их к занятиям физической культурой и адаптивным спортом.

Физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями является одним из основных средств их физической, психической и социальной реабилитации. Сегодня интеграция инвалидов в общество означает процесс и результат предоставления им права и реальной возможности участвовать во всех видах социальной жизни, включая занятия

адаптивной физической культурой и спортом, наравне с остальными членами общества, в условиях, способствующих их развитию.

Адаптивный спорт – разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодёжи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его разливных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем [2; 3].

Во многих отношениях участие людей с ограниченными физическими возможностями в спорте – это также восстановление утраченного контакта с миром. Одним из наиболее важных компонентов структуры активности в физической культуре и спорте является внутреннее желание и интерес каждого человека к занятиям физическими упражнениями. Поэтому мотивация инвалидов к занятиям спортом должна быть на переднем крае физической активности и укрепления здоровья. При этом большую роль будет играть осознание инвалидами своего истинного уровня физических возможностей и способности их улучшить. Занятия спортом дают инвалидам шанс стать смелее, выносливее и в конечном итоге изменить свою жизнь. Многие бросают вызов судьбе и с радостью пожинают плоды победы. Даже люди, живущие в инвалидных колясках, могут добиться замечательных результатов после упорных тренировок и участвовать в международных соревнованиях.

Параолимпийские игры регулярно проводятся по всему миру, и спортсмены-инвалиды получают заслуженные награды. Не все побеждают, занимают второе или третье место, но важны не медали, а активное участие в спорте и вера в то, что победа неизбежна.

Для максимальной социальной интеграции и вовлечения людей с ограниченными возможностями здоровья в систематические занятия физической культурой и адаптивным спортом действует инклюзивная программа, условия которой учитываются при благоустройстве города для всех категорий жителей.

Конечно, процесс социализации требует большого внимания к спорту. В настоящее время параолимпийское движение в России относительно молодое, но активно развивающееся. Соревнования помогают инвалидам адаптироваться к полноценной жизни. Спорт помогает инвалидам решить психологические и физические проблемы, найти психологический комфорт и, прежде всего, обрести социальные контакты и новых друзей.

В Кемеровской области проживает 2 694 877 человек, из них 236 459 – инвалиды. По статистике, Кузбасский фонд инвалидов занимает третье место в Сибирском федеральном округе, т.е. 10% жителей нашего региона являются инвалидами – это достаточно большой уровень.

Одним из наиболее доступных и весьма действенных видов спортивных дисциплин в нашем регионе является волейбол сидя. Как инструмент социализации и мотивации людей с ОВЗ, волейбол сидя может помочь человеку повысить физический тонус своего организма. Более того, он является параолимпийским видом спорта и у каждого, заинтересованного в занятиях, появляется уникальная возможность сделать карьеру в спорте высоких достижений.

В целом такая дисциплина, как волейбол сидя, начала развиваться в Кузбассе с 2016 года, когда команда Кемеровской области выступила в ней на Парасибириаде в Республике Хакасия.

Так, в 2020 году в городе Прокопьевске зародилась идея по созданию проекта «Школы адаптивного волейбола», руководителем которого является Н.В. Перехожев. Этот проект направлен на привлечение внимания широкой аудитории, независимо от пола и возраста, к такому параолимпийскому виду спорта, как волейбол сидя, который по настоящее время продолжает существовать и развиваться.

Проведение тренировочных занятий по волейболу сидя улучшает физическую подготовленность инвалидов, влияет на общее функциональное состояние организма и повышает возбудимость центральной нервной системы (наличие нервно-эмоционального компонента). Он положительно влияет на физическую и умственную работоспособность, стабилизирует концентрацию и внимание, способность работать в команде, дружбу, преодолевает эмоциональное напряжение и усталость и, следовательно, улучшает эмоциональное состояние [1].

Прокопьевский техникум физической культуры с 2020 года проводит курсы переподготовки специалистов по направлению «Адаптивная физическая культура». Обучающиеся техникума на занятиях изучают особенности развития и работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Большое внимание уделяется такому направлению, как волейбол сидя.

В рамках проекта «Школа адаптивного волейбола», капитан городской команды «Рубикон» по волейболу сидя Сподарик Евгений оказывает методическую помощь техникуму, рассказывая о правилах игры в волейболе сидя, судействе, разметке площадки. Проводятся товарищеские игры по волейболу сидя с обучающимися, где студенты с большим интересом участвуют и отмечают, что данная игра развивает коллективизм, сплоченность, силу воли, упорство. Все участники товарищеских игр смогли убедиться в сложности данного вида спорта и продолжить тренироваться в данном направлении. В дальнейшем планируется работа по подготовке судей в волейболе сидя.

Команда волейболистов города Прокопьевска активно принимает участие в учебно-тренировочных сборах в г. Омске, совместно практикуясь с командой «Омич», которая является многократным призёром Чемпионатов России.

На момент создания и реализации проекта в команде насчитывалось 6 человек. Благодаря работе «Школы адаптивного волейбола» сформировался состав сборной Кузбасса по волейболу сидя. Сейчас в Школе насчитывается около 15 человек, из них 4 здоровых и 11 человек с поражением опорно-двигательного аппарата. Благодаря проекту создана женская команда на базе школы, которая насчитывает 9 человек. Общее количество участников проекта «Школа адаптивного волейбола» составляет около 30 человек из городов Прокопьевска, Новокузнецка, Киселевска и Междуреченска. Также участники проекта ведут систематические тренировочные занятия на базах РЦСП СК «Богатырь» г. Новокузнецк и ДС «Дельфин» г. Прокопьевск.

В 2021 году наша команда представляла сборную Кузбасса на Чемпионате России в г. Раменском, где завоевала бронзовые медали впервые в истории спортивных достижений Кузбасса.

В проекте с 2022 года появилось и стало активно развиваться новое направление адаптивного вида спорта «Пляжный волейбол сидя». В июле состоялся первый в регионе турнир по пляжному волейболу сидя.

Создание «Школы адаптивного волейбола» способствует решению проблем неразвитой инфраструктуры спортивных объектов и повышению интереса. В Кемеровской области - Кузбассе только начинают строиться спортивные сооружения, доступные для людей с инвалидностью. Людям, имеющим врожденные заболевания и перенесших серьезную травму, появилась возможность посещать спортивные объекты для занятий физической культурой и спортом. А ведь это один из важнейших аспектов реабилитации и социализации инвалидов. Дальнейшее развитие проекта возможно с привлечением к участию в проводимых мероприятиях государственных и муниципальных учреждений в сфере спорта и социальной защиты населения, а также привлечение частных компаний. Предполагается систематическое проведение тренировок и мастер-классов, участие в различных фестивалях и соревнованиях по волейболу сидя.

Целью проекта также является скорейший процесс социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями, который должен позволить им испытать волнение, творчество, общественный интерес, чувство принадлежности и единения с другими, а также развить чувство философского юмора, креативность, творческий подход к жизни, внутреннюю независимость от прямых или негативных воздействий окружающей среды и личность, являющуюся эталоном здорового образа жизни.

Решение вопроса социальной адаптации инвалидов важно, учитывая необходимость не только реализации национальной программы физического воспитания, но и развития основ здорового образа жизни.

Формирование физически здоровых людей, обладающих знаниями, умениями и навыками использования физической культуры и спорта для улучшения своего здоровья, физической и умственной работоспособности, должно помочь инвалидам успешно адаптироваться к новым условиям жизни.

Литература

1. Магомедов Р.Р., Филиппова С.О., Митин А.Е. и др. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза. Ставрополь: Ставролит, 2019. 163 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. 2-е изд. М.: Спорт, 2020. 616 с.
3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. 2-е изд. М.: Спорт, 2020. 164 с.

© Хильшер Е.В., Михеева О.В., Иванова Ю.Н., Подтеребина Л.А., 2022