

ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ПРИМОРСКОМ КРАЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Панкрашин Денис Александрович

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация: статья представляет собой фрагмент исследования по развитию адаптивного спорта на примере Легкой атлетике в Приморском крае. В статье представлено анкетирование представителей легкой атлетики Приморского края, анкетирование учащихся коррекционных учреждений Приморского края, а также результаты тестирования физической подготовленности учащихся коррекционных учреждений 10–12 лет.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, интеллектуальные нарушения, легкая атлетика.

Основными направлениями развития сферы физической культуры являются: обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом граждан всех возрастных категорий, обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, спортивной реабилитацией лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, и один из самых важных направлений – вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом[3].

Согласно исследованиям Евсеева С. П., занятия адаптивным спортом и адаптивной физической культурой способствуют самореализации человека в области физического развития. Такие занятия положительно влияют на развитие психических качеств, а также оказывают значительное воздействие на социальное развитие: адаптивная физическая культура ускоряет процессы социализации, помогает освоить различные социальные функции и роли, а также улучшает навыки социально-бытовой ориентировки, делая их усвоение более быстрым и эффективным[1].

Образовательный процесс сопровождается длительными периодами малоподвижности, из-за чего возникает потребность обучающихся в повышении двигательной активности. Профилактика гиподинамии является одной из ключевых задач физического воспитания. Недостаток физической активности может негативно сказаться не только на физическом, но и на психическом развитии детей, особенно остра данная проблема встает при работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Для решения этих задач мы предлагаем использовать средства легкой атлетики в рамках внеурочной деятельности учащихся коррекционных образовательных учреждений[2].

Методы. В настоящее время в Приморском крае развивается 12 видов спорта для лиц с ограниченными возможностями, в 8 занимаются лица с интеллектуальными нарушениями (рисунок 1).

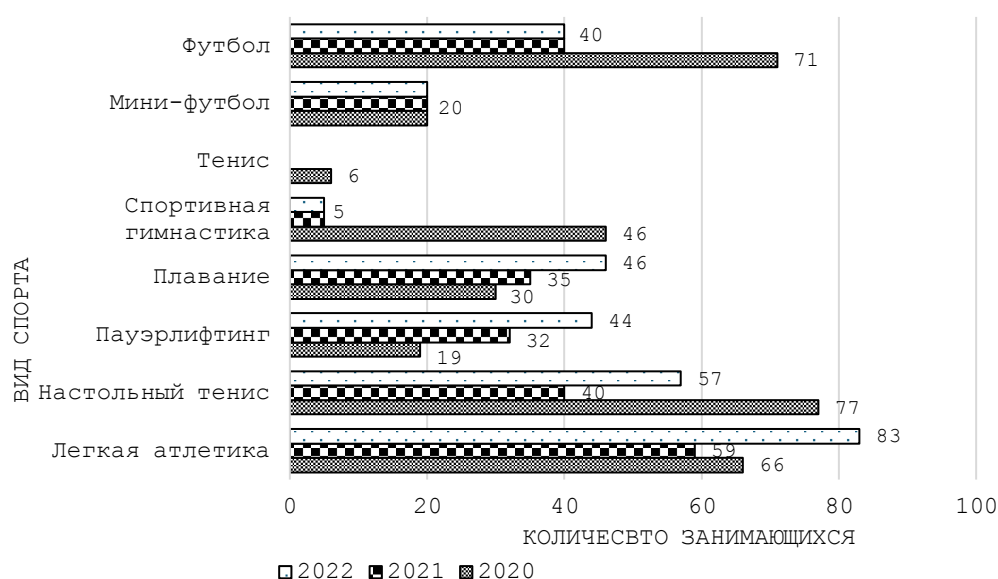


Рисунок 1—Количество спортсменов с интеллектуальными нарушениями за период 2020–2022 в Приморском крае

Статистика свидетельствует о тенденции снижения числа занимающихся по многим видам спорта. Отдельно рассмотрим состояние легкой атлетики в Приморском крае. Всего в крае насчитывается 190 занимающихся лиц с интеллектуальными нарушениями, из них меньше 25%

это учащиеся до 18 лет (50 человек), что в рамках края является недостаточным показателем. Основной прирост происходит в основном за счет вовлечения данного контингента в физкультурно-массовые мероприятия края, однако число систематически занимающихся несовершеннолетних невысоко. Количество отделений по видам спорта также снижается, данный фактор связан со снижением финансирования данной сферы физической культуры. Край нуждается в организации дополнительных групп для учащихся младшего школьного возраста, которые будут зачислены в группы начальной спортивной подготовки. Такие мероприятия поспособствуют повышению вовлеченности в спортивную деятельность учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Нами было проведено анкетирование представителей федерации легкой атлетики Приморского края для систематизации и анализа данных учебно-тренировочной деятельности, а также оценки осведомленности о развитии спорта ЛИН в Приморском крае. Всего в анкетировании приняло участие более 70 тренеров и представителей федерации Приморского края. Так 20% опрошенных считает, что адаптивный спорт в крае абсолютно не развит, 45% утверждает, что адаптивный спорт развит, но недостаточно, 25% утверждает, что адаптивный спорт развит и находится на достаточно хорошем уровне, и еще 10% ничего про это не слышали. Полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения информированности в области адаптивного спорта путем массовых информационных мероприятий, библиографической работы, работа со СМИ и повышение взаимодействия федерации адаптивного спорта с краевыми федерациями по отдельным видам спорта.

Следующий компонент—это какой объем учебно—тренировочной нагрузки по мнению респондентов необходим учащимся с особыми образовательными потребностями: 10% опрошенных считает, что учащимся с интеллектуальными нарушениями достаточно занятий в рамках программы по физической культуре в образовательных учреждениях, 40% считает, что помимо уроков учащиеся должны заниматься дополнительно в секциях, а 50% утверждает, что объем нагрузок должен быть, как и у здоровых детей.

Далее мы провели анкетирование и оценку физических способностей обучающихся коррекционных учреждений Приморского края. Первый параметр — это уровень вовлеченности учащихся 10–12 лет в процесс физического воспитания и спорт. Нами было выявлено, что из 100 опрошенных 6% систематически занимаются каким-либо спортом 5–6 раз в неделю, а также посещают занятия по физической культуре. 28% опрошенных помимо занятий физической культурой 2–3 раза в неделю посещают спортивные секции или занятия оздоровительной направленности. 56% опрошенных занимаются только на занятиях по физической культуре. И еще 10% никак не включены в процесс физического воспитания. Данный фактор зачастую обусловлен состоянием здоровья таких учащихся.

Следующий параметр—это предпочитаемое место проведения занятий. Нами было выявлено, что большинство опрошенных (40%) предпочитает занятия на открытые воздухе, 15% и 25% предпочитают занятия в закрытых помещениях—в спортивных залах или фитнес клубах, ещё 10% занимается дома, а 10% не занимаются нигде. Полученные данные свидетельствуют о положительной перспективе внедрения занятия легкой атлетикой, так как основной объем тренировочного процесса происходит на открытых спортивных объектах.

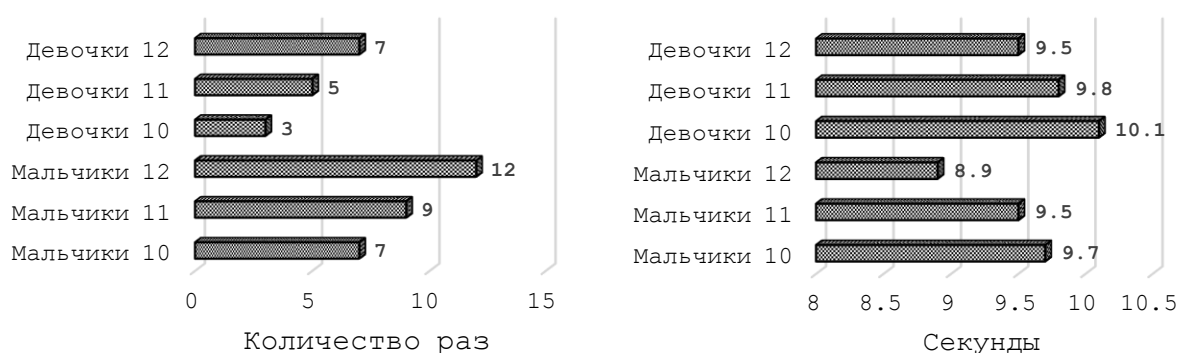


Рисунок 2—показатели в контрольных нормативах сгибание рук в упоре лежа и в челночном беге 3 по 10

Для оценки физических способностей мы приводили контрольные тесты и сравнили полученные результаты с тестами ГТО и нормативами для

зачисления в группу начальной спортивной подготовки. В тесте на силу–сгибание-разгибание рук в упоре лежа, средне групповое значение в каждой половозрастной группе находится на низком уровне, данные соответствуют бронзовому знаку ГТО. В челночном беге 3 по 10 метров мы сравнили показатели с нормативами ГТО для здоровых, и с учетом значительного отставания в данной способности, средне групповое значение находится на среднем уровне–соответствует бронзовому знаку ГТО для 3 ступени здоровых людей. (рисунок 2).

Для оценки скоростных способностей мы провели тест «Бег 30 метров» и тест «Бег 20 метров сходу» (рисунок 3).

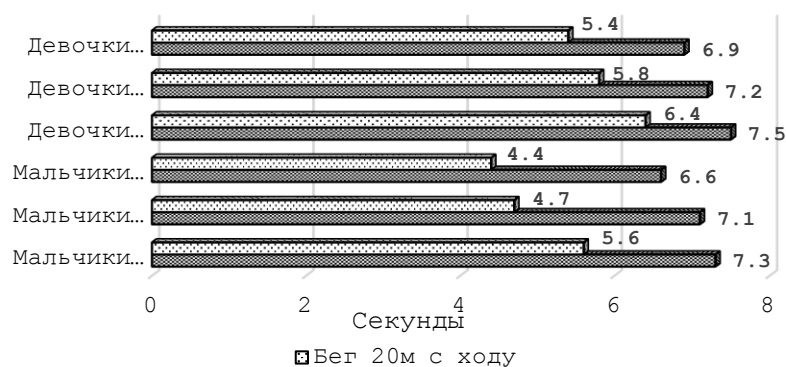


Рисунок 3—показатели в контрольных нормативах бег 30 метров и 20 метров сходу

В беге на 30 метров средне групповые значения учащихся соответствуют бронзовому знаку ГТО, что говорит о невысоком уровне развития скоростных способностей. В беге на 20 метров с ходу показатели «ниже нормы» для зачисления в группу начальной спортивной подготовки. Также мы оценили скоростно-силовые способности тестом «Прыжок в длину с места», результаты которого тоже находятся на уровне бронзового знака ГТО, однако данные выше нормы для зачисления в группу начальной спортивной подготовки (80см юноши и 70 см девушки).

Вывод. Необходимо дальнейшее совершенствование вопросов обеспечения доступности занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту для всех инвалидов, особенно для детей-инвалидов, посредством развития этих направлений не только в учреждениях и

организациях физической культуры и спорта, но и образования и социального обслуживания населения. Данные меры поспособствуют увеличению числа занимающихся, окажут положительный оздоровительный эффект и улучшат психо–физическое состояние обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Список литературы

1. Гусева Ирина Николаевна, Новиков Сергей Юрьевич Физическая подготовленность умственно отсталых школьников по лёгкой атлетике // Символ науки. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-umstvenno-otstalyh-shkolnikov-po-lyogkoj-atletike> (дата обращения: 14.11.2024).
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 20-23. – EDN WXPWHF.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р–URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/?ysclid=m3h8olw4zj698209259> (дата обращения: 10.11.2024)