

Экспериментальное обоснование эффективности занятий фрироупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Белякова И. В., аспирант,
Павлов Е. А., кандидат педагогических наук, доцент.
Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Ключевые слова: фрироуп, лица с ОВЗ, лица с нарушением интеллекта, лица с нарушением слуха, лица с нарушением зрения, лица с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Аннотация. Статья посвящена вопросам эффективности занятий фрироупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В рамках данной статьи определены категории лиц с ОВЗ, а также экспериментально доказано положительное влияние занятий фрироупом для лиц с ОВЗ, имеющих особенности двигательного и психического развития.

Контакт: belyakova-iv@yandex.ru

Feature of freerope-distans for persons with disabilities in health

Belyakova I. V., postgraduate student,
Pavlov E. A., PhD, Associate Professor.
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Keywords: freerope, persons with intellectual disabilities, people with hearing impairments, people with visual impairments, people with impaired cerebral palsy.

Abstract. The article is devoted to the definition and characteristics of the organization of freerope employment for persons with disabilities. For people with disabilities, especially with motor and mental development, need specific requirements for security training, distance, composition and number of elements, but also the instructors.

Введение

Для всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья характерны нарушения функций вестибулярного аппарата, плохая координация,

неловкость движений, снижение двигательной активности, незаинтересованность в занятиях физкультурой. А ведь приобщаясь к физической культуре, лица с ограниченными



возможностями здоровья получают возможность самореализации и самосовершенствования. Адаптивная физическая культура играет ведущую роль в комплексной реабилитации и социализации данной категории населения; каждое из упражнений и нагрузка в целом несут коррекционную, а их многократное повторение – развивающую направленность.

Правительством Российской Федерации разработана Государственная программа «Доступная среда» на 2011–2020 гг., одной из целей которой является повышение спортивных, рекреационных и туристических объектов, доступных для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

С 2010 года Национальная федерация фрироупа (НФФ) принимает активное участие в поддержке людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В частности НФФ тесно сотрудничает с автономной некоммерческой организацией «Общинный центр педагогики «Спас», занимающейся помощью при решении проблем семейного неблагополучия, психологической и социальной реабилитацией людей, страдающих химической зависимостью. Используя фрироуп в качестве одного из средств социальной и физической реабилитации. Вот уже 2 года проводятся соревнования по фрироупу для данной группы населения.

Экспериментальная часть

В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм широко применяется для социализации и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, расширения жизненного пространства, формирования адекватной самооценки, снижения уровня иждивенчества и т. п.

Согласно государственной статистике Министерства спорта РФ (сведения об адаптивной физической культуре), численность инвалидов занимающихся спортом по данным на 31 декабря 2015 года составила 142262 человек, в том числе спортивно-оздоровительным туризмом 869. Процентное соотношение численности занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом (по данным формы 3-АФК [3]) представлено в диаграмме 1.

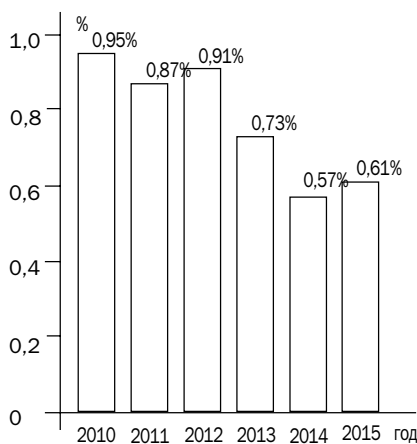


Диаграмма 1. Процент занимающихся спортивным туризмом от общего числа занимающихся спортом инвалидов (форма 3-АФК)

Фрироуп – новый инновационный способ содействия всестороннему гармоничному развитию личности с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты проведенного экспертного опроса инструкторов по фрироупу из регионов РФ, где развит данный вид физической активности, а также специалистов отделения реабилитации детей-инвалидов и педагогов по АФК коррекционных школ, показывают, что в отношении преодоления элементов всех уровней сложности во фрироупе ведущими физическими качествами являются (диагр. 2):

- двигательно-координационные способности (ДКС),
- сила (С),
- выносливость (В),
- скоростно-силовые качества (ССК),
- гибкость (Г),
- меткость или иными словами – точность (М).

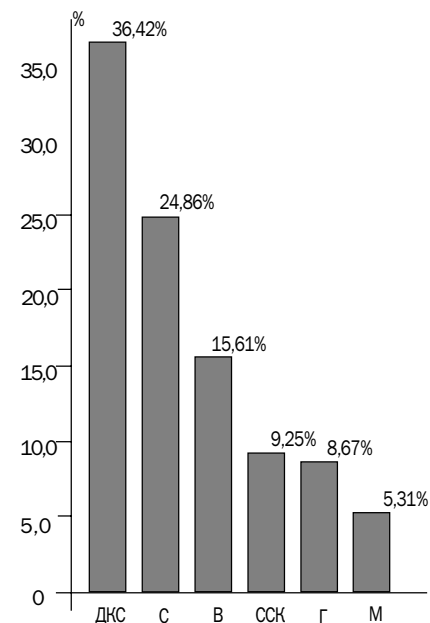


Диаграмма 2. Процентное соотношение физических качеств и способностей, необходимых для преодоления элементов фрироупа всех уровней (W=0,79).

*W – коэффициент конкордации Кендалла или по-другому коэффициент множественной ранговой корреляции используется для выявления согласованности мнений экспертов по нескольким факторам.

Если W меньше 0,2 – 0,4, значит слабая согласованность экспертов, если W больше 0,6 – 0,8, то согласованность экспертов сильная.

Слабая согласованность обычно является следствием следующих причин:

в рассматриваемой группе экспертов действительно отсутствует общность мнений либо внутри группы существуют коалиции с высокой согласованностью мнений, однако, обобщенные мнения коалиций противоположны.



Как следует из представленной диаграммы 2, в отношении элементов фрироупа всех уровней, ведущими физическим качеством при преодолении элементов являются (W = 0,79*): двигательно-координационные способности (36,42 %), что связано со спецификой фрироупа как вида двигательной активности. Вторым по значимости физическим качеством, необходимым для преодоления элементов является сила (24,86 %) и, затем, выносливость (15,61 %), скоростно-силовые способности (9,25 %), гибкость (8,67 %). Наименее значимой является меткость (5,31 %).

Следует отметить, что высокий коэффициент конкордации, W=0,79, свидетельствует о сильной степени согласованности мнений экспертов в вопросе соотношения физических качеств и способностей, необходимых для преодоления элементов фрироупа всех уровней.

В исследовании приняли участие 17 мальчиков и 14 девочек, состоящие на учете в отделении социальной реабилитации детей и подростков-инвалидов государственного бюджетного учреждения Территориальный центр социального обслуживания «Восточное Измайлово». Из

них 7 человек с нарушением слуха – 2 глухих, 5 слабослышащих, 6 – с нарушением зрения, 6 – с нарушением интеллекта, 1 с глубокой степенью умственной отсталости, два с тяжелой степенью, 3 с умеренной степенью умственной отсталости и 12 детей-ДЦП с нарушением опорно-двигательного аппарата. Средний возраст испытуемых составил $14,2 \pm 1,6$ лет.

Результаты исследования

В результате проведенного эксперимента выявлены категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым показаны занятия фрироупом с преимущественно одиночным прохождением дистанции ($W=0,89$) (по характеру взаимодействия участников):

- лица с нарушением слуха – глухие и слабослышащие ($W=1,00$): допустимы все базовые, усложнённые элементы и сверхсложные элементы;
- лица с нарушением зрения – слепые и слабовидящие: допустимы все базовые элементы кроме элемента «Горизонтальный маятник» для слепых ($W=1,00$); все усложнённые элементы только для слабовидящих ($0,82$); из элементов сверхсложного уровня допустимы элементы «Ласко» и «Свободная веревка» только для слабовидящих ($W=0,54$);
- лица с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП): допустимы все базовые элементы кроме элементов «Андреевский крест», «Бабочка» и «Горизонтальный маятник» ($W=0,53$); из элементов усложнённого уровня допустим элемент «Рельсы» ($W=0,53$); элементы сверхсложного уровня противопоказаны;
- лица с нарушением интеллекта: допустимы все базовые элементы кроме элементов «Андреевский крест», «Бабочка» и «Горизонтальный маятник» ($W=0,60$); элементы усложнённого и сверхсложного уровня противопоказаны.

Выявлены особенности организации и проведения занятий фрироупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а именно:

- Определены особенности фрироуп-парка, где разработана и описана принципиальная схема фрироуп-парка (с отдельными элементами) для лиц с ограниченными возможностями здоровья с внедрением следующих инноваций: наличие мнемосхем и информации, напечатанной крупным шрифтом; замена железных тросов для постановки ног на стропы шириной 50 мм и более; организация верхней судейской страховки (на первых занятиях) и двойной гимнастической страховки; наличие зоны отдыха вокруг фрироуп-парка; наличие оборудованных подъездов для беспрепятственного проезда колясок и специального транспорта.
- Обоснованы особенности фрироуп-дистанции для различных категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья, включающие следующие параметры: количество этапов; оптимальное количество элементов; время прохождения дистанции; оптимальное время дистанции; требования к судьям.

Введен новый уровень судейских полномочий – инструктор по фрироупу для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Разработана дополнительная программа подготовки инструктора по фрироупу для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья, общей трудоёмкостью 35 часов и состоящая из десяти тем:



- фрироуп;
- правила фрироупа;
- техника работы с веревкой;
- фрироуп как средство социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- характеристика категорий лиц с ОВЗ для занятий фрироупом;
- показания, ограничения и противопоказания лиц с ОВЗ к физической активности;
- возрастные особенности лиц с ОВЗ;
- особенности работы с категориями лиц с ОВЗ;
- обеспечение безопасности;
- оказание первой помощи.

Выявлено, что после проведения занятий по фрироупу был достоверный ($p < 0,05$) прирост среднего показателя уровня реактивной тревожности у группы лиц с нарушением зрения на 36,00 %; у группы лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП) на 27,87 %; у группы лиц с нарушением слуха на 28,00 %. Средний показатель уровня реактивной тревожности всех групп испытуемых достоверно ($p < 0,05$) увеличился на 29 % и составил $34,6 \pm 4,3$ балла.

Выявлено, что средний показатель коэффициента психовегетативной активности по группе лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий фрироупом изменился с тропотропных тенденций ($0,99 \pm 0,4$) на эрготропные тенденции и составил $1,32 \pm 0,4$ балла. При этом изменения показателя оказались достоверными ($p < 0,05$).

Литература

1. Белякова И. В., Павлов Е. А. Фрироуп – инновационное направление рекреативно-оздоровительной активности населения с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма / И. В. Белякова, Е. А. Павлов // Матер. межд. науч.-практ. конф. «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения»: материалы науч. конф. 1-2 декабря 2012 г., М., 2012. – с. 285
2. Павлов Е. А., Белякова И. В. Фрироуп как средство социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Е. А. Павлов, И. В. Белякова // Матер. межд. науч.-практ. конф. «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения»: материалы науч. конф. 1-2 декабря 2012 г., М., 2012. – с. 285
3. Министерство спорта Российской Федерации. Статистическая информация по форме №3 АФК [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/> (Дата обращения 26.04.2016 г.)
4. Фрироуп/Freerope – экстрим, доступный всем. Правила фрироупа [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://freerope.org/files/866> (Дата обращения 26.04.2016 г.)

