Балаковский инженерно-технологический институт - филиал

федерального государственного автономного образовательного учреждения

высшего образования

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Факультет атомной энергетики и технологий

Кафедра ­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

Элективный курс по Физической культуре

На тему

Адаптивный спорт. Проблемы адаптивного спорта (спорт для инвалидов)

Выполнил: студент группы

\_\_1ИФСТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Семенов М.А.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Проверил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  должность  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зуева И.А.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

Балаково 2021

Содержание

[Введение 3](#_Toc67942796)

[1. Задачи адаптивного спорта 4](#_Toc67942797)

[2. Виды адаптированного спорта 8](#_Toc67942798)

[Заключение 12](#_Toc67942799)

[Список используемой литературы 13](#_Toc67942800)

# Введение

Адаптивный спорт – компонент АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

Главная цель АС – максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями состояний здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие – социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения (с учетом и собственных условий)

# Задачи адаптивного спорта

Задачи:

* Овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;
* Формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;
* Освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК;
* Расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности;
* Повышение уровня качества жизни.

Направление (виды) АС:

* Параолимпийское;
* Сурдлимпийское;
* Специальное олимпийское.

Средства спортивной тренировки:

* Соревновательные упражнения (с использование колясок, санок, протезов и без использования их);
* Специально­- подготовительные упражнения (подводящие, развивающие, комбинированные);
* Общеподготовительные (всестороннее развитие спортсмена)

Построение спортивной тренировки.

Три уровня структуры тренировки:

* Микроструктура - это структура одного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий (микроциклов).
* Мезоструктура - это структура средних циклов тренировок, включающих относительно законченный ряд микроциклов.
* Макроструктура – это структура больших тренировочных циклов, типа полугодичных, годичных и многолетних.

Основные функции адаптивного спорта

Сущность адаптивного спорта выдвигает на одно из первых мест спортивную и оздоровительную функции. Поскольку соревнования - это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, данная функция адаптивного спорта позволяет сформировать у спортсменов очень важные для жизни свойства личности.

Стремление к максимальному результату, необходимость выполнять предельные и околопредельные нагрузки предполагают самое пристальное внимание к развитию всех морфофункциональных систем организма и его психических свойств. Это, безусловно, выводит в число наиболее приоритетных для адаптивного спорта развивающую функцию.

Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для полноценной реализации технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки спортсмена, самым тесным образом связано с образовательной функцией. В отличие от обычных спортсменов, лица, занимающиеся адаптивным спортом, должны овладеть огромным объемом знаний о рациональном построении спортивной техники и тренировочного процесса в целом, планировании нагрузок, тактики ведения спортивной борьбы, правилах соревнований, динамике функциональной подготовленности и т.д. и т.п., причем с учетом всех своих проблем: особенностей дефекта и его влияний на все перечисленные факторы, своего класса в спортивно-функциональной классификации, особенностей соревнований по правилам гандикапа (с форой).

Все это становится возможным при наличии четко выраженной потребности в самоактуализации, сформированных мотивах и ценностных ориентациях, как отражение внутренних установок и желаний людей к столь сложному и напряженному процессу самосовершенствования. Поэтому ценностноориентационная функция играет в адаптивном спорте важную роль.

Воспитательные воздействия, оказываемые на занимающихся адаптивным спортом тренером-преподавателем, родителями, способствуют формированию соответствующих внутренних установок и желаний. Как уже отмечалось, очень важен пример людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем и добивающихся выдающихся достижений в адаптивном спорте и соответствующего признания в обществе, включая присвоение им спортивных разрядов и званий, правительственных наград, денежных вознаграждений. Данные примеры убедительно подтверждают существенную роль воспитательной функции в адаптивном спорте. Причем именно в этом виде спорта необычайно велика роль самовоспитания.

Формирование умений и навыков самоорганизации, самодисциплины, самообладания, самооценки, самоконтроля, самовнушения, саморегуляции и т.п. - непременная и важнейшая часть работы спортсмена-инвалида, без которой достичь серьезных результатов в этом виде деятельности невозможно.

Многообразие и исключительная сложность задач, решаемых в адаптивном спорте, приводит к выводу о большей значимости в этой разновидности спорта творческой функции. Здесь без творчества невозможно разработать и освоить индивидуальную спортивную технику и тактику, приспособленные к дефекту, сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям; сконструировать и изготовить вспомогательные технические средства и тренажеры для обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических качеств и способностей; подобрать оптимальные для конкретного состязания нагрузки и программу эффективных лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий и т.п.

Очень важно подчеркнуть, что в творческом процессе решения перечисленных проблем должны принимать участие не только сам спортсмен и тренер-преподаватель по конкретному виду адаптивного спорта, но и врач, психолог, физиотерапевт и другие специалисты в этой сфере. Кстати говоря, именно врач, работающий в адаптивном спорте, является ответственным за реализацию профилактической функции.

Адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции. Например, в системе дополнительного образования ребенку с отклонениями в развитии предоставляется возможность выбора, исходя из своих задатков и склонностей, вида адаптивного спорта, занятие которым возможно только при наличии желания занимающегося. Все это раскрепощает детей, позволяет отвлечься от своих проблем, с головой погрузиться в творческую деятельность, постоянно взаимодействуя и контактируя со здоровыми сверстниками, тренерами, зрителями, работниками учреждений дополнительного образования, спортивных клубов инвалидов и другими людьми. Поэтому интегративная функция в адаптивном спорте столь заметна и важна.

# 2. Виды адаптированного спорта

Какие есть адаптированные виды спорта??

* Легкая атлетика

Легкая атлетика является одним из видов спорта, которые включены в Паралимпийских играх и был один из наиболее быстро развивается, таким образом, участие спортсменов слепых, параплегиков и парализованных, людей с церебральным параличом и ампутантами.

Некоторые спортсмены соревнуются даже в инвалидных колясках, с протезами или с помощью гида, соединенного веревкой.

Легкая атлетика в дополнение к гонкам может быть разделена на соревнования по прыжкам, питчам, а также пятиборью и марафону. Итак, как мы видим, он включает в себя все олимпийские соревнования, кроме заборов, препятствий, а также прыжков с шестом и метаний молота..

В случае, если человек с инвалидностью использует инвалидную коляску, он будет разработан с использованием специальных и легких материалов, чтобы без каких-либо проблем конкурировать..

* Баскетбол в инвалидной коляске

Этот вид спорта адаптирован для людей с ограниченными физическими возможностями, вызванными ампутацией члена, параличом и т.

Как правило, они подчиняются тем же правилам, что и баскетбол, хотя и с различными адаптациями, такими как, например, то, что игроки должны пропустить или отскочить мяч после двойного нажатия на кресло..

* Бочча

Истоки этого вида спорта, похожего на петанк, восходят к классической Греции. Хотя это очень старый вид спорта, он очень популярен в скандинавских странах и, как правило, в него играют летом, будучи адаптированным для людей с церебральным параличом..

Если есть что подчеркнуть в этом виде спорта, это то, что их тесты смешанные. Кроме того, вы можете играть как индивидуально, так и в группах..

Игра идет по прямоугольной дорожке, в которой участники пытаются бросить свои шары как можно ближе к другому белому, пытаясь дистанцировать соперников, поэтому это можно считать игрой напряжения и точности..

* Велоспорт

Он состоит из трековых и дорожных испытаний и, хотя он относительно новый, его можно считать одним из самых популярных паралимпийских игр..

Их различные типы тестов проводятся в группах, классифицированных по типу инвалидности людей, которые участвуют.

Группы могут состоять из слепых людей, с церебральным параличом, дефектами зрения, а также с людьми, которые имеют двигательные проблемы или имеют ампутацию.

* Фехтование

Фехтование, как известно сегодня, восходит к 19 веку.

В этот вид спорта играют люди с ограниченными физическими возможностями, поэтому они будут участвовать в инвалидном кресле с механизмами, которые позволят ему двигаться вперед и назад..

Это можно рассматривать как сочетание различных навыков, таких как тактика, сила, техника и скорость. Существуют различные модальности, такие как: меч, фольга и сабля.

Включение этого вида спорта с использованием инвалидной коляски в Паралимпийские игры восходит к 1960 году в играх, которые проходили в городе Риме.

* Футбол

У него очень мало различий с обычным футболом.

Люди, которые обычно занимаются этим типом адаптированного спорта, имеют различные степени церебрального паралича. Правила обычно мало чем отличаются от оригинальной игры, поскольку соблюдаются правила Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА):

В этом случае команды состоят из семи человек вместо 11, рассчитывая на вратаря.

Одна рука может быть использована для вбрасывания. В отличие от обычных видов спорта, вне игры не существует. Продолжительность матчей обычно несколько короче, с продолжительностью 30 минут для каждого периода..

Наконец, еще одно несоответствие заключается в том, что игроки, которые формируют команды, должны иметь разные уровни инвалидности..

* Голбол

Это происходит из таких стран, как Германия и Австрия. Он считается командным видом спорта, состоящим из трех игроков, и, как и футбол, играется на прямоугольной дорожке, в которой на каждом конце есть цель.

В отличие от этого, вы будете играть не ногами, а рукой. Это практикуют люди, которые имеют какой-то вид нарушения зрения, и мяч, который используется, громкий.

Допуская участие в Goalball людей с различными степенями нарушения зрения и гарантируя условия для слепых и слабовидящих; все игроки будут использовать маску, которая закрывает их глаза.

Наконец, следует отметить, что для правильного развития игры необходимо молчать и аплодировать только тогда, когда команда забила гол..

* Тяжелая атлетика

Он характеризуется скоростью, с которой он распространился по всему миру. Его практикуют спортсмены с ампутированными конечностями, страдающие церебральным параличом, параплегией ...

Когда люди, которые собираются участвовать в этом виде спорта, уже отобраны, они обычно делятся в соответствии с весом тела, а не травмой, как в мужской, так и в женской категориях. Он формируется из нескольких модальностей: пауэрлифтинг и вейфлифтинг.

Этот вид спорта состоит в том, что он может располагать штангу, состоящую из гирь, в груди, затем оставлять ее без движения и поднимать до тех пор, пока локти не вытянуты. У участников есть три попытки каждый раз, когда прибавляется вес, и тот, кто смог поднять больше килограммов, выигрывает.

* Дзюдо

Этот вид спорта является боевым искусством, которое требует баланса между атакой и защитой.

Паралимпийскую модальность обычно практикуют люди с нарушениями зрения. Он отличается от обычной игры тем, что в этом случае игроки начинают держать за лацканы, и показания судьи звучат звучно..

* Плавание

Это один из самых известных видов спорта среди людей с ограниченными возможностями.

Обычно есть две группы: одна для людей с ограниченными физическими возможностями и другая для людей с нарушениями зрения.

В паралимпийском плавании практикуются разные стили: спина, брасс, бабочка и свободный. Эти модальности могут быть объединены в тестах, которые существуют в стиле.

Знать в этой статье преимущества плавания для здоровья.

* стрельба из лука

Этот вид спорта также выделяется среди людей с ограниченными возможностями. Это практикуют люди с физическими недостатками и / или церебральным параличом.

Обычно это две модальности: стоя и инвалидная коляска. Одиночные и командные соревнования оспариваются в мужской и женской категориях..

# Заключение

Развитие массового спорта в Российской Федерации тесно связано с развитием спортивно-оздоровительного этапа подготовки людей, имеющих ограниченные возможности, за счет наибольшей потребности инвалидов в спортивной реабилитации, на фоне чего возникает потребность в обеспеченности необходимой инфраструктурой спортивных школ, центров, баз. Также необходимо формирование общей программы физического воспитания инвалидов, а в частности разработать единые техники реабилитации и адаптации людей с ограниченными возможностями, а также определение общей номенклатуры спортивного инвентаря исходя из особенностей нозологических групп (дефектов слухового аппарата, сужения поля зрения, нарушение работы интеллекта, а также снижение возможности осуществлять движение опорно-двигательного аппарата).При этом объем выделенных средств из разных бюджетов на развитие данной сферы не должен зависеть от проводимых мероприятий (Параспартакиады и фестивали: «Кубок Президента Российской Федерации по футболу среди инвалидов», «Региональная Параспартакиада»), а должен иметь системный рост, в виду увеличения потребности инвалидов в получении реабилитационной помощи благодаря физической культуре и спорту.

Возникает необходимость в пересмотре и совершенствовании нормативно-правовой базы, а именно в плане более точного распределения обязанностей между ведомственными органами, курирующие данную сферу (Министерство здравоохранения и социального развития, Министерство образования и науки, Министерство спорта, туризма и молодежной политики) или передачи всех полномочий в один исполнительный орган для больше осведомленности и организованности работы в данном направления, что позволит избежать несогласованности в действиях и потере информации.

# Список используемой литературы

1. Гаврилова Т. Через спорт к здоровому образу жизни /Т. Гаврилова //Физическая культура и реабилитация. — 2000.

2. Иванов В.И. Проблемы организации обучения двигательным действиям детейинвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание

студентов и слушателей: материалы научно-практической конференции / ИНЭП. – М., 2009.

– С. 116-120.

3. Карлина А.А. ,Устина Н. А. Совершенствование процесса разработки и реализации муниципальных программ как механизма стратегического управления социальноэкономическим развитием // Вестник современных исследований. 2018. № 7.3 (22). С. 442-

447.

4. Карлина А.А., Сескутова И.А. Проблемы повышения эффективности реализации

Государственной политики в сфере культуры на региональном и местном уровнях //

Вестник Международного института рынка. 2017. № 2. С. 103-108.

5. Карпова Т.П., Макарова Т.К. Исследование системы интеграции инвалидов в гражданское общество через общественную организацию // Вестник международного института

рынка. 2016. № 1. С. 104-114.

6. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302

«Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Система ГАРАНТ: http://base.garant.ru/77668952/#ixzz5TKLCu2jN