

Особенности организации 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 ДЦП.

Аннотация. Статья посвящена определению особенностей организации и проведения занятий фрироупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В отношении лиц с ОВЗ, имеющих особенности двигательного и психического развития, нужно предъявлять особые требования к безопасности занятий, дистанции, перечню и количеству элементов, а, также, инструкторскому составу.

Контакт: irishka-909@yandex.ru



Features of the organization freerope-distans for persons with disabilities

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

В последнее время всё больше внимания со стороны государства уделяется лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). На данный момент одним из наиболее популярных видов рекреативно-оздоровительной активности (в том числе и среди лиц с ОВЗ) является Фрироуп – вид двигательной активности, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей. Фрироуп является инновационным средством привлечения лиц с ОВЗ к двигательной активности, являясь достаточно малозатратным и увлекательным способом физического и интеллектуального развития детей, подростков и взрослых. К настоящему времени существует около 100 технических элементов фрироупа различной сложности и их список пополняется (базовые элементы, усложнённые и сверхсложные) [1, 4].

Средства спортивно-оздоровительного туризма, отдельные элементы тренировочных занятий, специальное туристское снаряжение применяется при организации разнообразных видов рекреативно-оздоровительной активности различных социально-демографических слоёв населения, включая лиц с отклонениями в состоянии здоровья. К наиболее распространённым таким формам двигательной активности можно отнести: фрироуп, outdoor фитнес, экстрим парки, верёвочные (высотные) парки, каньонинг, скитуринг, via ferrata и т. д. [2]

Как показывает статистика (табл.) за последние два года снизилась общая численность инвалидов, занимающихся спортом. В то же время четко отмечается тенденция к снижению вовлечённых в туризм инвалидов. [3]

На данный момент в России нет фрироуп-парков, специализирующихся на организации и проведении занятий для лиц с ОВЗ, и отвечающих требованиям по организации и безопасности для дан-

Таблица
Сведения об адаптивной физической культуре. Выписка из формы 3- АФК

год	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Всего инвалидов, занимающихся спортом	169277	165155	146114	154663	154514	142262
Прирост занимающихся спортом		- 4122	- 19041	8549	- 149	- 12252
Спортивный туризм	1616	1444	1330	1123	882	869
Прирост занимающихся туризмом		- 172	- 114	- 207	- 241	- 13

ной категории людей. Эти обстоятельства побудили нас провести исследование, направленное на выявление особенностей организации и проведения занятий фрироупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно данным экспертного опроса (2013 г), исходя из динамики развития фрироупа в России (2010-2015 гг.), а также по данным нашего исследования выявляется положительная тенденция занятий фрироупом, и не только в качестве социализации и интеграции фрироуперов, но и для развития двигательных-координационных способностей, логического мышления и преодоления в себе нерешительности, страха, добываясь полного самообладания.

Используя фрироуп в качестве одного из средств социальной и физической реабилитации, вот уже седьмой год проводятся национальные чемпионаты, в том числе и для лиц с ОВЗ. Динамика проведения национальных чемпионатов за период 2010-2015 годы представлена на диаграмме. [4]

За 5 лет проведения чемпионатов России, степень развития фрироупа потребовала проведения отборочных соревнований в регионах. В связи с этим, на последнем, шестом чемпионате отсутствовал специальный класс для лиц с ограниченными возможностями здоровья, так как для постановки дистанции необходимы иные условия и требования к месту, этапам и безопасности в целом.

Экспериментальная часть

Исследование особенностей организации занятий фрироупом для лиц с ОВЗ состояло из тестовых испытаний прохождения участниками фрироуп-дистанции и опроса экспертов.

В эксперименте приняли участие 17 мальчиков и 14 девочек, состоящие на учете в отделении социальной реабилитации детей и подростков-инвалидов

ГБУ Территориального центра социального обслуживания «Восточное Измайлово» г. Москвы. 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, 2 с тяжелой степенью, 3 с умеренной степенью умственной отсталости; 12 детей-ДЦП с нарушением опорно-двигательного аппарата. Средний возраст испытуемых составил 14,2±1,6 лет.

В ходе эксперимента был проведен опрос респондентов с участием экспертов: 8 инструкторов по фрироупу, 4 профессионала в области адаптивной физической культуры, 6 специалистов отделения реабилитации детей и подростков-инвалидов ГБУ Центра «Восточное Измайлово».

Основываясь на результатах исследования – данных экспертного опроса и итогах практических занятиях фрироупом детей-инвалидов, нами были выявлены особенности организации занятий для лиц с ОВЗ.

Требования к обеспечению безопасности лиц с ОВЗ на дистанции

1 Максимальная высота элементов над уровнем земли не более 20 сантиметров.

- Наличие двойной гимнастической страховки: два судьи, достигшие возраста полной ответственности, осуществляют страховку участника.

- На первых занятиях обязательно наличие верхней судейской страховки.

- Использование вместо веревок для постановки ног строп и тросов шириной пять и более сантиметров.

- Присутствие на занятиях медицинского работника.

- Обязательное страхование участников от несчастного случая.

Данные особенности рекомендуется закрепить в Правилах по фрироупу.

Требования к обустройству дистанции для лиц в ОВЗ

- Индивидуализация дистанций в зависимости от группы/участника. Важно обоснованно оценивать возможности участников – возраст, опыт, степень усталости, особенности нозологии.

- Длина дистанции, последовательность и состав технических элементов должны быть соразмерны физическим возможностям участников. Дистанция не должна быть слишком насыщена элементами, в связи с невысокой концентрацией внимания и неуверенными двигательными действиями, особенно для лиц с нарушением интеллекта и лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – ПОДА, и с высокой утомляемостью всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- Время прохождения дистанции не должно быть ограничено или жестко определено (особенно для лиц с ПОДА и с нарушением интеллекта).

- Дистанция должна включать такое количество элементов, чтобы участники могли преодолеть ее до конца.

- Необходимо учитывать уровень подготовки участников с ОВЗ, приобретенный на подготовительных занятиях. В отдельных случаях целесообразно сократить количество элементов, поскольку на фоне даже невысокой мотивации «положительно закончить дистанцию» все пройденные элементы позволяют повысить эмоциональный настрой участников, и будут стимулировать желание дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Особенности занятий фрироупом для лиц с нарушением интеллекта

Для лиц с нарушением интеллекта, в связи с особенностями мыслительных процессов лиц данной категории, не подходят сложные этапы, требующие логического мышления для их преодоления, как и этапы с набором элементов, предполагающих для их прохождения последовательное переключение с одного вида деятельности на другой.

При описании инструктором заданий необходимы четкость, конкретность, ясность и однозначность.

Поскольку психические процессы у детей с нарушением интеллекта замедлены, то на выполнение задания требуется отводить большее количество времени.

Особенности занятий фрироупом для лиц с нарушением слуха

В отношении лиц с нарушением слуха (слабослышащих) противопоказанными являются элементы, связанные с

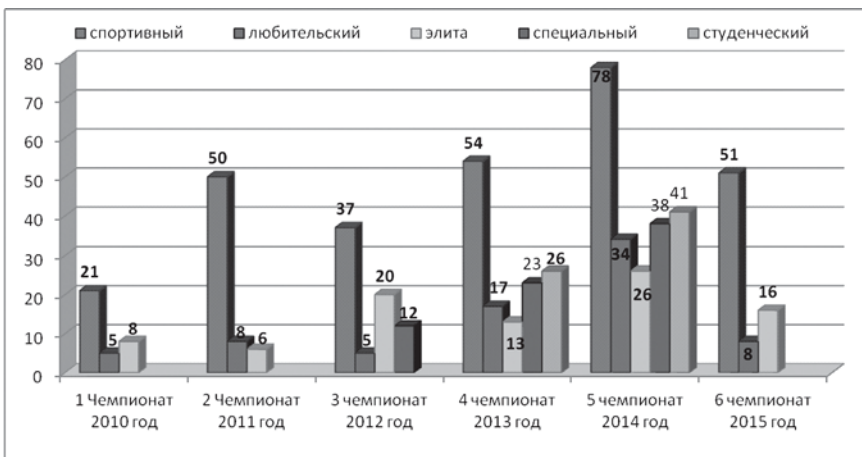


Диаграмма 1. Динамика участия фрироуперов в чемпионатах России за 2010-2015 гг.

трясанием: «Горизонтальная скользящая петля», «Ромб», «Пропеллер» [4].

При общении со слабослышащими детьми и объяснении им правил техники безопасности инструктору необходимо стоять лицом к ребенку. Для адекватного восприятия данную информацию лучше дать прочитать. При этом текст должен быть изложен доступно и проверен на понятность.

Для быстроты передачи информации можно использовать жесты, заранее обговорив их значение. При общении жестами помимо показа обязательно проговаривание соответствующего слова/слов вслух.

Инструктор должен твердо убедиться, что слабослышащий человек правильно понял все инструкции. Во время выполнения элементов, связанных с полетом («Вертикальный маятник», «Лассо») нет возможности подсказать, поэтому, некоторые элементы усложненной и сверхсложной группы лучше отретпировать на земле.

Если слабослышащий участник что-то делает неверно, то необходимо его не только окликнуть, но и подойти к нему.

Особенности занятий фрироупом для лиц с нарушением зрения

В отношении лиц с нарушением зрения могут возникнуть трудности в выполнении элементов, связанных с пространственной ориентацией: «Свободные петли», «Вертикальный маятник», как в начале, так и в конце элемента, а также элементов, связанных с сотрясением тела – соскоки: «Рукоход», «Качающееся бревно», и имеющих при их выполнении двух подряд и более сложно координационных движений («Лассо»).

Дистанция для данной группы, из-за возможности повышения внутриглазного давления, не должна содержать элементы, связанные с резкими наклонами, прыжками, висами вниз головой, и быть умеренной с точки зрения физических нагрузок.

Рекомендуется отдавать предпочтение более продолжительной, но умеренной нагрузке или дробной нагрузке и избегать даже кратковременных скоростных нагрузок.

Поскольку у слабовидящих детей звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные образы, необходимо подробно описывать словами то, что дети должны знать и делать.

Для создания полноценного образа элемента/этапа необходимо неоднократно его продемонстрировать и каждый показ сопровождать объяснениями. Рекомендуется дать участникам обследовать данный элемент, а также, на опорах в нача-

ле и конце каждого элемента оборудовать мнемодоску со шрифтом Брайля, содержащую схему и описание элемента.

Для участников данной группы крайне полезно вызывать положительные эмоции, поощрять их, помогать избавляться от неуверенности в собственных силах, от чувства неполноценности и страха пространства.

При организации и проведении занятий для слепых рекомендуется оборудовать стенд информации в виде тактильной мнемосхемы, а для слабовидящих использовать крупный шрифт.

Особенности занятий фрироупом для лиц с ДЦП

При освоении нового фрироуп-элемента детям данной группы обязательно помочь и постоянный контроль.

При выполнении участником элемента ему нужно помочь выбрать наиболее удобную позу, тогда его работа будет более эффективной.

За данной группой/участником необходим постоянный контроль, так как они непроизвольно могут нанести себе вред. Учитывая особенности моторного развития лиц с ДЦП, для них рекомендуется помимо двойной гимнастической страховки организовать верхнюю судейскую страховку.

Важно проявлять терпение, так как дети часто бывают возбудимыми, нервными и обидчивыми. Важно отмечать успехи, которых достигают участники, осваивая новые элементы или способы их прохождения.

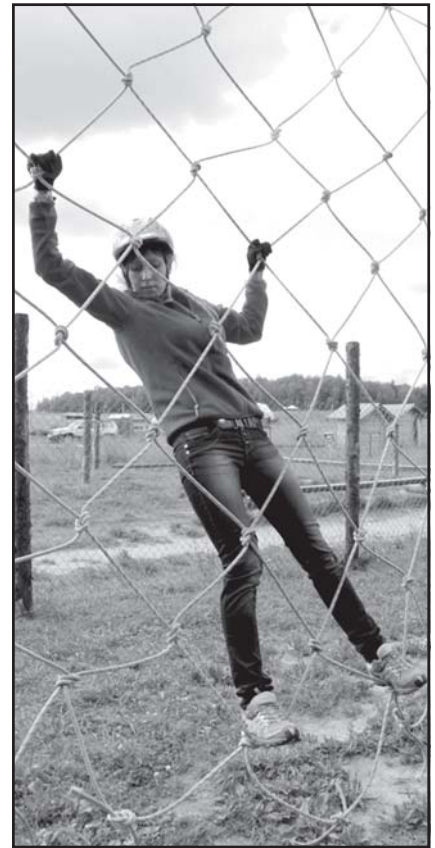
Особенности занятий фрироупом для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата рекомендуется в элементах, где применяются веревки (диаметр 10 мм и меньше) и железные тросы для постановки ног заменить их на стропы шириной 50 мм и более.

Для всех категорий лиц с ОВЗ рекомендуется, особенно на первых занятиях фрироупом, организация верхней судейской страховки (и, особенно, для лиц с ДЦП), а также оборудовать вокруг фрироуп-парка зону отдыха (скамейки и навесы от солнца и дождя), предусмотреть возможность беспрепятственного проезда инвалидов колясок и специального транспорта.

Характерной особенностью для всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья является индивидуальное дозирование нагрузки в соответствии с уровнем физической подготовленности, состоянием сохраненных функций, оперативным состоянием здоровья.

Необходимо повышать уровень эмоциональной сферы, а также создавать ситуации успеха, подчеркивая достижения участника. Рекомендуется проводить занятия индивидуализировано, таким образом, чтобы к их окончанию каждый участник получил положительные эмоции.



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 // Материалы международной научно-практической конференции «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения»: сборник материалов 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 // Материалы международной научно-практической конференции «Роль и задачи массового туристского движения в воспитании и оздоровлении населения»: сборник материалов науч. конф. 1-2 декабря 2012 г., М., 2012. – с. 285.
3. Сведения об адаптивной физической культуре и спорте (форма 3-АФК) [Электронный ресурс] / Минспорта РФ Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/> (Дата обращения 26. 04. 2016 г.)
4. Правила фрироупа [Электронный ресурс] / Фрироуп / Freerope - экстрим, доступный всем. Режим доступа: <http://freerope.org/files/866> (Дата обращения 26. 04. 2016 г.)