

УДК 37

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0025

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

© 2019

Киселева Жанна Ивановна, старший преподаватель

кафедры физического воспитания

Валетов Максим Рамильевич, преподаватель

кафедры физического воспитания

Оренбургский государственный университет

(460018, Россия, Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: vmitt@mail.ru)

Шляпникова Виктория Викторовна, кандидат педагогических наук, учитель

Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2

(460050, Россия, Оренбург, ул. Новая, дом 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)

Аннотация. Какой бы не была социальная, экономическая и политическая обстановка страны, были, есть и будут, к сожалению, люди с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью. Несмотря на достижения медицины количество таких людей медленно, но неуклонно растет. Причины при этом разные: травмы бытовые, травмы в результате различных конфликтов, в том числе военных, травмы, как последствия аварий, заболевания различного характера, несвоевременное обращение за медицинской помощью, наследственные заболевания, ведение не здорового образа жизни родителей и другие. Люди с различными патологиями, хоть и имеют некоторую социальную защищенность, стремятся быть активными членами общества (а так и должно быть), поэтому им необходимо развиваться и совершенствоваться психически и физически. В этом помогут средства адаптивной двигательной рекреации, одним из которых является настольный теннис. Настольный теннис является важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью, способствует расширению пространственной мобильности, с помощью данной спортивной игры достигается социальный успех, повышается адаптационный потенциал и качество жизни в целом. Настольный теннис для лиц с патологиями имеет отличительные особенности, главная из них учет показаний и противопоказаний врачей к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная рекреация, лицо с ограниченными возможностями здоровья, инвалид, физические упражнения, настольный теннис, работоспособность, настроение.

TABLE TENNIS AS A MEANS OF ADAPTIVE MOTOR RECREATION OF PERSONS WITH DISABILITIES AND WITH DISABILITIES

© 2019

Kiseleva Zhanna Ivanovna, senior lecturer of the Department
of physical education

Valetov Maxim Ramilevich, teacher of the Department
of physical education

Orenburg State University

(460018, Russia, Orenburg, pr-t Pobedy, 13, e-mail: vmitt@mail.ru)

Shlyapnikova Victoria Viktorovna, candidate of pedagogical Sciences, teacher

Special (correctional) boarding school № 2

(460050, Russia, Orenburg, street New, house 12/3, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)

Abstract. Whatever the social, economic and political situation of the country, unfortunately, there are and will be people with disabilities. Despite the achievements of medicine, the number of such people is slowly but steadily growing. The reasons for this are different: injuries, injuries as a result of various conflicts, injuries, as the consequences of accidents, diseases of various kinds, untimely treatment for medical care, hereditary diseases, maintenance of unhealthy lifestyles of parents and many others. People with various pathologies, although they have some social security, tend to be active members of society (and this is how it should be), so they need to develop and perfect mentally and physically. This will help the means of adaptive motor recreation, one of which is table tennis. Table tennis is the most important factor in the socialization of people with disabilities and disabilities, contributes to the expansion of Pro-strange mobility, with the help of this sports game achieved social success, increases the adaptive capacity and quality of life in general. Table tennis for persons with pathologies has distinctive features, the main of them is the account of indications and contraindications of doctors to physical exercises.

Keywords: adaptive physical culture, adaptive motor recreation, person with disabilities, disabled person, exercise, table tennis, performance, mood.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. В последнее время большое внимание уделяется социализации и разного рода адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью, в том числе за счет средств физической культуры (адаптивной физической культуры). Адаптивная физическая культура (АФК) – физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью направленная на реабилитацию и адаптацию к реальной социальной среде, преодоление психических и физических барьеров у данной категории людей, а также формирование потребности в активной жизненной позиции и желания лично-го вклада в развитие общества [2, 19].

Человек с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физические, психические и/или сенсорные отклонения в состоянии здоровья, влияющие на

нормальный процесс жизнедеятельности.

Инвалид – лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [16].

Современная жизнь предъявляет высокие требования к психофизическим качествам каждого человека, тем более с отклонениями в состоянии здоровья. При этом одним из способов повышения своих психических и физических способностей – это регулярные занятия физическими упражнениями [3]. Определено это тем, что влияние физических упражнений на организм занимающихся велико и многогранно. Физические упражнения и разного рода двигательная активность являются для лиц с нарушениями в здоровье естественным методом

одновременно медицинской, социальной и физической реабилитации [5, 13].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. В результате анализа литературы было установлено, что адаптивная двигательная рекреация наиболее доступна (из всех видов АФК) во всех отношениях людям с нарушениями в состоянии здоровья.

Адаптивная двигательная рекреация (АДР) – вид адаптивной физической культуры, ориентированный на удовлетворение потребностей человека с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью в получении удовольствия от двигательной активности различного характера. При этом цель АДР определена в смене видов деятельности, в ходе чего происходит повышение работоспособности и улучшение кондиционных способностей данной категории людей с помощью физических упражнений [2, 19].

Понятие рекреация от латинского слова *grecatio* – восстановление и определяется как комплекс мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального (привычного) самочувствия и работоспособности утомленного человека. Здесь следует учитывать, что у человека с отклонениями в состоянии здоровья нормальное и даже привычное состояние значительно отличается от состояния человека, не имеющего серьезных нарушений в здоровье. Соответственно АДР будет иметь ряд отличительных особенностей от двигательной рекреации людей без патологий.

Помимо общих задач физической рекреации (как вида физической культуры), АДР решает ряд специфических задач, основные из которых:

- оптимизация общего самочувствия и профилактика утомления, путем восстановления физических и духовных сил;
 - получение удовольствия, за счет хорошего настроения на занятиях и после занятий физическими упражнениями;
 - реализация здорового образа жизни, за счет обеспечения активного отдыха и привития потребности в движении различного характера;
 - преодоление психологических комплексов (нерешимости, отрешенности и пр.) путем проведения совместных тренировочных занятий со здоровыми людьми, показательных выступлений, организации соревнований, в том числе выездных и другие формы работы;
 - приобщение к занятиям людей с отклонениями в состоянии здоровья, которые еще не занимаются физическими упражнениями, за счет привития стойкого интереса тем, кто уже посещает занятия. Определено это тем, что люди с нарушениями в состоянии здоровья и тем более с инвалидностью общаются друг с другом и передают информацию;
 - формирование адекватных психических реакций на собственное состояние и в целом на себя, на окружающую действительность [4, 6];
 - ориентировать на использование средств АДР для улучшения своего психофизического состояния [15, 17].
- Средства АФР можно представить следующими группами:
- физические упражнения (элементы танца, аэробики, подвижные игры, настольные спортивные игры (джакколо, кулбутто и др.), плавание, аквааэробика, различные виды ходьбы, в том числе скандинавская [20], бега [18], элементы спортивных игр, настольный теннис и др.);
 - естественные силы природы и гигиенические факторы (солнце, воздух, вода);
 - вспомогательные и дополнительные средства (образовательный аспект АФК представленный знаниями и умениями, массаж, самомассаж, гидротерапия, грязелечение, солевые ванны, идеомоторная тренировка и др.)

[8, 14].

Следует отметить, что настольный теннис является важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью, способствует расширению пространственной мобильности, с помощью данной спортивной игры достигается социальный успех, повышается адаптационный потенциал и качество жизни в целом [9, 11].

Настольный теннис – доступный, не травмоопасный, увлекательный и зрелищный вид спорта, с большой историей. Современный настольный теннис характеризуется разнообразной техникой и техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующие хорошей физической и психической подготовленности. Во время игры в работу включены большое количество мышц, хотя и без излишнего сопротивления, что особо важно для лиц с нарушениями в состоянии здоровья [10].

Первостепенными задачами настольного тенниса, как средства АДР, являются:

- социализация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество;
- положительная динамика индивидуальных показателей психофизического развития и качества жизни людей с патологией.

Настольный теннис расширяет возможности организма человека с патологией, но следует учитывать противопоказания и рекомендации врачей. Не следует заниматься в период и сразу после перенесенных вирусных заболеваний, при обострении хронических болезней.

Формирование целей статьи (постановка задания).

Целью статьи является определение и показ зависимости занятий настольным теннисом студентов-инвалидов, студентов с ограниченными возможностями здоровья и проявления у них хорошего настроения и работоспособности. Для этого следует выявить зависимость желания заниматься настольным теннисом (и физическими упражнениями) с трудностями, которые могут возникнуть на спортивных занятиях, определить какие тренировки больше нравятся, выявить запоминающиеся участия в соревнованиях [1].

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Студентам с нарушениями в состоянии здоровья регулярно занимающимся настольным теннисом (а так же другими физическими упражнениями, как зачастую и бывает) было предложено пройти следующее анкетирование.

Здравствуйте! Примите, пожалуйста, участие в опросе.

1. Как зовут?
2. Сколько лет, курс, факультет?
3. Во сколько лет или в каком классе начали активно заниматься физкультурой?
4. Перечислите какими видами спорта занимаетесь:
5. Почему вам это нравится?
6. Какое настроение у вас на занятиях?
7. Какое настроение у вас в течение каждого дня (преимущественно)?
8. Как вы можете оценить свою работоспособность: низкая, средняя, высокая (нужное подчеркнуть).
9. Самые запоминающиеся соревнования и почему?
10. Возникают ли трудности на спортивных занятиях? Если да, то какие?
11. Какие тренировки вам больше нравятся?
12. А могут ли быть травмы на занятиях? Если да, то какие?
13. Как избежать травм?
14. Кем хотите быть по профессии в будущем?
15. Можете ли вы дать какой либо совет тем, кто еще не занимается физической культурой?

Спасибо!

В результате обработки данных выявлено, что:

- 62 % – занимаются физическими упражнениями

с младшего школьного возраста, а 29 % – в среднем и старшем школьном возрасте, 9 % – начали активно заниматься физическими упражнениями в колледже;

- 84 % – занимаются настольным теннисом и другими физическими упражнениями, 16 % – только настольным теннисом;

- 73 % – описали свое состояние на занятиях как хорошее и отличное, из них почти у всех хорошее настроение каждый день;

- 27 % – описали свое состояние как нормальное, из них почти у всех нормальное настроение каждый день;

- 73 % – описали свою работоспособность ближе к высокой, 14 % – средней и 13 % – низкой;

- 92 % – запомнились соревнования, в которых они победили;

- 87 % – запомнились соревнования выездные;

- 47 % – заявили о трудностях не на спортивных занятиях, а во время передвижения к месту занятий;

- 100 % опрошенных на 15 вопрос ответили примерно следующее, что спорт – это жизнь, занимайтесь все, занимайтесь как можно раньше, физкультура необходима для физического развития человека, работайте больше на д собой, постоянно занимайтесь.

В результате обработки данных была выявлена связь, что студенты с нарушениями в состоянии здоровья, занимающиеся настольным теннисом, имеют преимущественно хорошее настроение и работоспособность ближе к высокой в течение каждого дня (62 % опрошенных заявивших о начале активных занятий физическим упражнениями с младшего школьного возраста указали на хорошую и высокую работоспособность). Так же выявлено, что все студенты с нарушениями в состоянии здоровья регулярно занимающиеся настольным теннисом дают рекомендации о необходимости занятий физическими упражнениями. Почти половина опрошенных указала на трудности передвижения к месту занятий, а не на самих занятиях, у второй половины трудностей не возникает.

Следует указать, что регулярные занятия настольным теннисом (и другими физическими упражнениями, в том числе самостоятельно [7, 12]) повышают настроение и работоспособность у лиц с нарушениями в состоянии здоровья, они понимают необходимость в занятиях и рекомендуют всем следовать их примеру.

Отличительной особенностью тренировочных занятий по настольному теннису лиц с различными патологиями является:

- учет основного (основных) и сопутствующего (сопутствующих) заболеваний;

- исключение противопоказанных упражнений;

- субъективный и объективный контроль за состоянием занимающихся;

- доброжелательный климат;

- создание ситуации успеха;

- похвала даже за незначительные достижения;

- выполнение подводящих упражнений с ракеткой и мячом правой и левой рукой;

- набивать и удерживать мяч в парах за столом на максимальное количество раз (по возможности правой и левой рукой).

Выводы исследования и перспективы дальнейших исследований данного направления. Таким образом, представлена значимость занятий настольным теннисом лиц с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью для их успешной социализации и развития психофизических способностей.

Представленные данные анкетирования позволяют сделать вывод в необходимости занятий физическими упражнениями для повышения работоспособности, хорошего настроения. Представлены отличительные особенности тренировочных занятий людей с нарушениями в здоровье.

Дальнейшее изучение данной темы требует исследования результативности деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волков, Ю.Г. Социология молодежи: учебное пособие / Ю.Г. Волков, В.И. Добренков и [др.] / Под ред. проф. Ю.Г. Волкова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 576 с
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Киселева, Ж.И. Ориентирование молодежи на повышение работоспособности (статья) // Ж. И. Киселева, В.В. Шляпникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург: ОГУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CDROM): зв., цв.; 12 см. – Систем. требования: IBM PC 686 (Pentium II, K6-2); MS Windows 9.x/NT 5.x; процессор 233 МГц; оперативная память 128 Мб; доп. программные средства: веб-браузер; Adobe AcrobatReader XI – Загл. с этикетки диска.
4. Киселева, Ж. И. Особенности активного отдыха, как фактора, повышающего работоспособность / Ж. И. Киселева, В. В. Шляпникова // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях : XI Международная научно-практическая конференция. – Оренбург : Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. – 530-535 С.
5. Киселева, Ж.И. Профилактика профессионального выгорания / Ж. И. Киселева, В.В. Шляпникова // Актуальные проблемы экономической деятельности и образования в современных условиях [Электронный ресурс]: сборник научных трудов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию РЭУ им. Г.В. Плеханова (Оренбург, 17 февраля, 2017 г.); Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2017. – С.221-226.
6. Киселева, Ж.И. Дистанционные занятия физическими упражнениями со студентами с ограниченными возможностями здоровья / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, 2018. С. 4026-4029.
7. Киселева, Ж.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Ценностный потенциал образования в формировании личности: методология и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции (19-20 октября 2018г.). – Оренбург, 2018. – 340 с. С. 337-339.
8. Матвеев, Л. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 42-47.
9. Ольховская, Е.Б. Настольный теннис в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Е.Б. Ольховская // Международный инновационный журнал «инновационная наука». – 2016. – № 5. – С. 258-259.
10. Польза настольного тенниса для детей и взрослых [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://o-polze.com/polza-i-vred-nastolnogo-tennisa-dlya-detey-i-vzroslykh/> (дата обращения :2019)
11. Сапегина, Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Т.А. Сапегина, Е.Б. Ольховская // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 6. – С. 57-63.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / Зотов А.П., Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Кабачков В.А., Быков В.С. – М.: 2013. – 124 с.
13. Сеченов, И.М. Элементы мысли. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
14. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. Учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
15. Станкин Л.К. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителей. – М. Просвещение, 1987. – 224 с.
16. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019)
17. Физиолого-гигиенические аспекты трудовой деятельности человека: Учебное пособие к элективному курсу. Волгоград, 2006. – 85 с.
18. Холодова, Г. Б. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студентов / Г. Б. Холодова, Т.М. Михеева // Вестн. Оренб. гос. ун-та. – Оренбург, 2013. – № 12 (161) – С. 83–87.
19. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с, ил.
20. Шляпникова, В.В. Физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий скандинавской ходьбой / В. В. Шляпникова, Л. Ю. Шавшаева // Наука, образование, общество. 2015. № 2 (4). С. 107-113.

Статья поступила в редакцию 24.02.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019