

Данилова Кристина Романовна

студентка

Мавропуло Ольга Савельевна

д-р филос. наук, канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема организации спортивного ориентирования для студентов с ограниченными возможностями здоровья, а именно: спортивное ориентирование на лыжах, спортивное ориентирование по тропам. Обосновано значение спортивного ориентирования для людей с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спортивное ориентирование, здоровье, спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья.*

Культура здоровья в современной России переживает кризисный период, что проявляется в росте негативных показателей в духовном развитии общества и распространении культуры нездоровья [1]. Физическая культура и спорт обладают огромным потенциалом рекреационной, реабилитационной направленности и являются одним из средств поддержания здоровья людей с ограниченными возможностями [2]. Спортивное ориентирование – это вид спорта, включающий различные соревнования в скоростном ориентировании и передвижении на местности с использованием крупномасштабной карты и компаса [3].

Первое соревнования по ориентированию прошли 31 октября 1897 года вблизи города Осло (Норвегия). Рождение спортивного ориентирования, как отдельного вида спорта, относится к 1917 году. Со временем, спортивное ориентирование дополнялось правилами и нововведениями, в соревнованиях могли принять участие все желающие, так к данному виду спорта появился интерес и

людей с ограниченными возможностями. Большинство людей, лишь приложив некоторые усилия, смогли бы пройти весь путь данного соревнования, но для инвалидов это не так легко.

Существует несколько видов ориентирования: бегом, на лыжах, на велосипедах. Рассмотрим более подробно спортивное ориентирование на лыжах, для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Соревнование на лыжах кажется достаточно простым, но для людей с тяжелыми отклонениями в здоровье это не так просто.

Например, у людей с отклонением в зрении нарушается пространственная ориентировка и вследствие этого затрудняются двигательные способности тела. Для решения данных проблем одной из наиболее важных сторон подготовки является улучшения техники в прохождении через препятствия. Для этого применяли: видеосъемку, в дальнейшем применяли видеоанализ и в завершении проводили метод математической статистики [4].

Соревнования по ориентированию на лыжах для студентов с ограниченными возможностями в здоровье проводятся только при наличии устойчивого снежного покрова. Для реализации турнира применяются заданное направления и маркированная трасса. Немало важным аспектом в проведении состязания, является отсутствие заданного времени, это способствует четкой концентрации на местности.

Помимо лыжного ориентирования существует так называемый «Ориентир по тропам». По данным Министерства спорта спортивным ориентированием занимаются только 3% общего числа людей с ограниченными возможностями передвижения, так как это один из технически сложных видов спорта. Сегодня соревнования по ориентированию «набирают обороты» и с каждым днем все больше распространяются среди студентов с тяжелыми отклонениями в здоровье. В 2010 году спортивное ориентирование внедряется в программу Спартакиады среди вузов. Так в Упоровском и Ялуторовском районах, городе Тюмени ориентирования по тропам стало проводиться регулярно.

Рассматривая спортивное ориентирование по тропам стоит обратить внимание на правила и организацию соревнования. Существует дистанции разной степени сложности и для разных участников, в плане подготовки. Главным умением в данном виде спорта, является умение в чтении карты, определение и контроль расстояния на местности, а также точное знание отметок на карте. Для участвующих, если то требуется, предоставляются сопровождающие, выполняющие роль «толкачей» инвалидных колясок, а также предоставление специальной доски или планшета, для закрепления карты и компаса, людям с тростью или костылями.

Ежегодно в г. Саратов проводятся соревнования по спортивному ориентированию среди людей с ограниченными возможностями в здоровье. Чаще всего в данных мероприятиях принимают участия люди с поражением опорно-двигательного аппарата. Соревнования проводятся в Парке Победы, это удачно подобранное место для проведения турнира, но не так все просто, на пути спортсменов встречаются и маленькие преграды, например, трубы, проходящие на тропе, небольшие ямы и т. п. В ориентировании по тропам предоставляются максимально точные карты с крупным масштабом. Также подбирается местность с большим количеством дорог и троп, которые могут послужить для удобного передвижения инвалидных колясок.

Правила в этом соревновании не отличаются от общепринятых, но организаторы данных турниров в Саратове внесли изменения, что побеждает тот, кто не допустит ни единой ошибки. Люди, принимающие участие в соревнованиях безумно рады, что соревнования ориентирование по тропам становятся традицией в городе.

Помимо региональных соревнований по спортивному ориентированию по тропам, среди студентов с ограниченными возможностями, организуются и международные турниры. Так, ежегодно в Швеции проходят соревнования среди людей с тяжелыми отклонениями в здоровье. А чемпионаты мира проводятся также каждый год. Ведь для многих людей спорт является смыслом жизни и несмотря

на проблемы со здоровьем они занимаются любимым, а главное полезным для себя, делом [5].

Спортивное ориентирование тесно связано со спортивным туризмом, да, ориентирование по тропам намного легче в участии, но не так интересно, как настоящий выезд за пределы города, в открытые просторы природы.

Спортивный туризм является одним из распространенных видов спорта среди маломобильных людей. Заболевания опорно-двигательного аппарата, органов слуха и зрения, с интеллектуальными нарушениями и отсутствием конечностей люди ходят в походы и занимаются спортивным туризмом. Для этого они тратят огромные усилия, например, участие принимают и люди на колясках, так называемые 2 класса: ампутанты и спинальники. Соревнования по спортивному туризму направлены не только на участие и победу, но и на социально-психологическую реабилитацию, что немало важно. Эффективно влияет на реабилитацию человека «Спуск инвалида-колясочника с вертикальной горы», счастливые эмоции в момент поднятия и спуска переполняют человека, благотворно влияя на организм человека [6].

В заключении стоит отметить, что каждый год абитуриенты, поступившие в вузы России, отправляются в медицинскую группу по распоряжению врачей в связи с отклонениями в здоровье. Рост инвалидов среди студентов значительно набирает оборот. Главное в данной проблеме, не дать студентам пасть духом, направить людей с ограниченными возможностями в спорт. Спортивное ориентирование идеально подходит для становления человека как личности, ведь зачастую люди с получением инвалидности попадают в состояние маргинальности, а данные соревнования развивают в человеке концентрацию, устраняют закрытость, повышают целеустремленность и открывают внутри себя решительность и смелость.

Перспективы развития видов спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья должны определяться социально-правовой базой, которая совершенствуется исходя из потребностей общества и задачами стратегического развития физической культуры и спорта в нашей стране [6].

Список литературы

1. Мавропуло О.С. Факторы кризиса культуры здоровья в современной России // Социально-гуманитарные знания. – 2017. – №7. – С. 131–137.
2. Мавропуло О.С. Социально-правовые аспекты инклюзивного физического воспитания / О.С. Мавропуло, Д.Н. Архипова, Е.С. Планидин // Инновации: спортивная наука и практика: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2016. – С. 99–103.
3. Большая Советская Энциклопедия // Нурмимаа В. Спортивное ориентирование / Пер. с фин. – М., 1967; Иванов Е. С компасом и картой. – М., 1971; Богатов С., Крюков Ориентирование, Спортивное ориентирование на местности, М., 1971; Елаховский С. Бег к невидимой цели. – М., 1973.
4. Новикова Н.Б. Оценка технической подготовленности лыжников-гонщиков с нарушением зрения // Адаптивная физическая культура. – 2013. – №4 (56). – С. 28–29.
5. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2010. – С. 58.
6. Ахметшин А.М. О проблемах развития спортивного туризма в России для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная физическая культура. – 2016. – №4 (68). – С. 12–14.
7. Архипова Д.Н. Социально-правовые аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья / Д.Н. Архипова, О.С. Мавропуло: Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика адаптивной физической культуры». – СПб., 2015. – С. 3–7.