

Социальная адаптация лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению по средствам физической культуры на примере игры теннис слепых

Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья является одной из важных задач современного общества. Это связано с постоянно растущим числом инвалидов в мире и в нашей стране. По данным «Всемирной организации здравоохранения» около 10% населения планеты относятся к данной группе. В России на начало 2015 по данным министерства труда и социальной защиты насчитывалось почти 13 миллионов людей с инвалидностью. Таким образом, проблема социальной адаптации является важным аспектом в развитии современного общества. Основной целью социальной адаптации, является интеграция инвалидов в общество и решение следующих задач:

- ✓ восстановление утраченных и нахождение новых межличностных связей.
- ✓ раскрытие потенциала инвалида в профессиональной, творческой и других сферах.
- ✓ развитие коммуникативных навыков.

Для этого используются разнообразные методы реабилитации, одним из которых является адаптивная физическая культура. Адаптивный спорт как компонент адаптивной физической культуры повышает мотивацию, воспитывает дисциплину, развивает волевые качества, помогает человеку реализовать себя, повышает чувство уверенности в собственных силах. В России существует Федерация спорта слепых, в которую входят около 20 видов спорта параолимпийских и не параолимпийских, доступных для инвалидов по зрению. Параолимпийские виды спорта: биатлон, велоспорт, голбол, горнолыжный спорт, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание. Не паралимпийские: армспорт, борьба, теннис слепых, пауэрлифтинг, самбо и другие виды спорта.

В данной статье, представлены методы социальной реабилитации используемые в медико-фармацевтическом колледже Сибирского государственного медицинского университета, на примере факультативных занятий по теннису для слепых людей «Шоудаун».

Ежегодно, в колледже обучается до 60 студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению, кроме традиционных занятий по физической культуре, слепые и слабовидящие студенты активно посещают бассейн и спортивный кружок по теннису "Шоудаун", который проводится один раз в неделю.

Теннис слепых относительно молодой вид адаптивного спорта, Появился в шестидесятых год в Европе. В Россию первый стол для тенниса был привезен из Германии в конце 2010 года. В настоящее время, данный вид спорта набирает все большую популярность, ввиду того, что другие виды часто требуют дорогого спортивного инвентаря и большого пространства.

В настоящее время, в городе Томске насчитывается всего три теннисных стола для игры в "Шоудаун", один из которых имеется в медико-фармацевтическом колледже. Стол для игры теннис появился в колледже в марте 2016 года, благодаря общественной организации "Диво".

Для игры в теннис необходимо следующее оборудование:

- ✓ Стол с закругленными углами, огороженный бортиком высотой 14 сантиметров, разделенный пополам экраном (перегородкой), высота верхней кромки которого от поверхности стола составляет 46 сантиметров. В торцевых частях стола располагаются ворота имеющие форму полукруга диаметром 30 сантиметров.

- ✓ Мяч пластиковый, диаметром 6 сантиметров озвученный с помощью стальных шариков, запаянных внутри.

- ✓ Ракетка длиной 34 сантиметра, с плоской поверхностью покрытой резиной с обеих сторон.

- ✓ Перчатка с толстой тыльной поверхностью, для защиты руки от ударов мяча.

✓ Светонепроницаемые очки.

Цель игры – отбить мяч битой, чтобы он, пролетев вдоль стола под разделительным экраном, попал в ворота соперника. Одновременно в игре принимают участие 2 игрока.

Перед началом игры, на глаза участников надеваются очки. Это сделано для того, чтобы они находились в равных условиях, потому что у данной группы лиц имеются различные степени нарушения зрения. На игровую руку необходимо надеть защитную перчатку. Во время игры мяч должен катиться по плоскости стола. Участники определяют расположение мяча на игровом столе по звуку, который он издает. Победителем становится игрок, набравший 11 очков, при разнице с соперником не менее двух очков.

По результатам спортивных тренировок со студентами, была сформирована команда колледжа и уже в мае 2016 года она приняла участие в первых городских соревнованиях по теннису, организатором которых выступило Всероссийское общество слепых. В июне 2016 года в медико-фармацевтическом колледже состоялся турнир, где приняли участие игроки из города Новосибирска, а декабре 2016 сборная команда города Томска, в состав которой входят и студенты медико-фармацевтического колледжа, приняла участие в соревнованиях по теннису в городе Новосибирске. По результатам данных соревнований студент первого курса медико-фармацевтического колледжа занял третье место.

По итогам проведенной работы со студентами можно сделать вывод, что с появлением спортивного оборудования для игры в теннис в медико-фармацевтическом колледже занятия по физической культуре стали более разнообразными, у студентов появился интерес к игре и желание тренироваться. Благодаря участию в спортивных соревнованиях, они знакомятся с новыми людьми, обмениваются опытом и идеями. Возможность играть и побеждать позволяет им чувствовать себя уверенней.

В результате поездки на соревнования в город Новосибирск, у студентов была возможность узнать как живут инвалиды по зрению в другом

городе, как они ориентируются и передвигаются в большом городе. Данная поездка была очень важным и ценным опытом для социальной адаптации студентов.

Таким образом, подводя итоги, хочется сказать, что адаптивный спорт решает основные задачи социальной адаптации инвалидов. Он позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья восстановить утраченные социальные связи и приобрести новые, развить себя не только в трудовой, социальной, но и в спортивной сфере, а также совершенствовать навык общения с другими людьми.