

**Настольный теннис, как адаптивный вид спорта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

***Киношук Дмитрий Владимирович, преподаватель,  
БУ «Нижевартовский политехнический колледж»  
г.Нижевартовск, kinoshuk@yandex.ru***

Одной из проблем в России стоит адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья к самодостаточной жизни и их реабилитации к окружающему миру. Оказание помощи и поддержки лицам с ограниченными возможностями здоровья является важной задачей. Наша страна уступает по отношению к Западу, где для лиц с ограниченными возможностями здоровья, созданы все условия комфортного существования.

“О социальной защите инвалидов в Российской Федерации” в Федеральном законе от 24.11.1995г. №181-ФЗ говорится о понятие реабилитации инвалидов. Это распространяется как система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к общественной, бытовой и профессиональной деятельности.

В целях социальной адаптации, реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья направлена на устранение компенсацию ограничений жизнедеятельности, достижения ими материальной независимости и их адаптации в обществе.

Основными ступенями в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья включают в себя:

- 1) восстановительные медицинские назначения. Реконструктивная хирургия, протезирование, санаторно – курортное лечение;
- 2) профессиональная ориентация в обучение и образование. Помощь в трудоустройстве, производственную адаптацию;
- 3) реабилитация в социокультурную сферу, социально-педагогическую, социально-психологическую помощь, а так же социально-бытовая адаптация;
- 4) физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивная деятельность и спорт высших достижений.

Вовлечения в активную социальную жизнь лиц с ограниченными возможностями здоровья, а так же создания благоприятных условий для их физической, психологической и социальной реабилитации является физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

**Адаптивная физкультура**– это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями.

Адаптивная физкультура это не метод лечения, скорее способ переключения внимания лиц с ограниченными возможностями здоровья, с проблемами здоровья на общение, активный отдых и развлечение.

Разновидностью адаптивной физической культуры является адаптивный спорт. Цель, которого – реализация возможностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии.

Такой адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. «Получение нового рекорда» вот главное отличие адаптивного спорта от всех видов адаптивной физкультуры.

Классификация спортсменов по способностям, является главным условием при занятиях адаптивным спортом. Это стремление к максимальному уравниванию шансов на победу.

По двум направлениям осуществляется распределение:

1. медицинское - основным критерием является степень имеющегося поражения функций;
2. спортивно - функциональное - учитывается специфика двигательной активности в каждом конкретном виде спорта.

Формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья спортивного мастерства и достижения наивысших результатов в различных видах спорта с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем, направленно, прежде всего через адаптивный спорт.

Главной задачей адаптивного спорта является в формирование спортивной культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья. Приобщение их к общественно-историческому опыту физической культуры.

Освоение интеллектуальных, технологических, мобилизационных и других ценностей спорта.

Научные данные и практический опыт показывают, что адаптивная физическая культура и спорт заметно расширяет сферу социальной жизни инвалидов в общества.

Социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья очень важна. Средством интеграции в социуме, является механизм создания равных условий, для того чтобы быть социально востребованным.

Настолько велика социальная значимость этой проблемы, что к ней вполне закономерно увеличивается интерес.

Лицо, имеющие нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты, называется инвалид или лицо с ограниченными возможностями.

Одной из проблем, в организации учебного процесса обучающихся является создание мотивация к занятиям физической культурой. Одним из решением этой проблемы может стать организация учебных занятий по физическому воспитанию на основе различных видов спорта. И систем физических упражнений, учитывающих индивидуальность обучающихся и его интересы. Эта форма организации занятий привлечет интерес к дисциплине. Эффективность занятий повышается, обучающиеся становятся активными участниками учебного процесса.

Одним из способов организации учебных занятий на основе различных видов спорта, является настольный теннис. Преимущество в том, что не требуется большие спортивные сооружения, дорогостоящего оборудования и инвентаря. Занятия можно проводить в любых помещениях или аудиториях.

При занятиях настольным теннисом усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в активную работу вовлекается большая группа мышц.

Настольный теннис рекомендуют в качестве лечения больным, страдающим наиболее распространёнными сердечно - сосудистыми заболеваниями и заболеванием органов зрения (Г.В. Барчукова, С.Д. Шпрах, 1991).

Многие авторы, выдвигают проблему физического воспитания обучающихся. В их научных публикациях доказывается, что решение данной проблемы лежит введении в учебные занятия по физической культуре специализаций по различным видам спорта. Настольный теннис является прогрессивной формой совершенствования физического воспитания обучающихся.

Физические упражнения располагают большим потенциалом для коррекции и совершенствования моторики лиц с ограниченными возможностями здоровья. Совершать отбор оптимальных сочетаний для каждого отдельного случая, позволяет большое количество физических упражнений и вариативность их выполнения.

В современном обществе, настольный теннис является одним из доступных спортивных видов физических упражнений, не только для здоровых, но и для людей с ограниченными возможностями.

Настольный теннис это динамичная, атлетическая, мощная игра в условиях противоборства. Где можно получить самую всестороннюю физическую подготовку.

Обучающиеся выполняя физические упражнения, гармонично развивают мелкую моторику и мускулатуру тела, а так же улучшают деятельность сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной систем, укрепляя и закаляя весь организм в целом.

Развитие коммуникативных и физических возможностей личности, поддержание интереса к жизни, повышения работоспособности и устранение комплекса неполноценности – вот главная цель обучения игре в настольный теннис.

Настольный теннис или пинг-понг (термин придумали англичане, и произошел он звука удара теннисного мяча об столик) – это в первую очередь спортивная игра, целью которой лежит перекидывание мяча ракетками через игровой стол с сеткой, по определенным правилам.

Для проведения спортивных мероприятий необходима материально-техническая база, представляющая совокупность объектов.

К материально-технической базе проведения занятий и соревнований по физическому культуру и спорту можно отнести:

- спортивные сооружения;

- оборудование;
- инвентарь;
- спортивное имущество.

Строительство спортивных объектов осуществляется со строгим соблюдением требований об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к объектам спорта. Спортивные объекты, в которых проводят занятия и соревнования паралимпийского уровня, обязательно, должны быть полностью адаптированы для посещения лицами с инвалидностью.

На объекте должны быть: поручни, специальные лифты, пандусы, подъемные платформы, специализированные санитарные и туалетные комнаты и др.

Более эффективные занятия настольным теннисом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, лежит через использование специальных технических средств, а именно, колесо для отработки подачи и различных вращений; робот-тренажер для настольного тенниса.

Электронное механическое устройство, для обучения и совершенствования техники ударов по мячу и передвижений по игровой площадке, повышения скорости игры, способное многократно повторять тактические или технические игровые ситуации, возникающие на соревнованиях.

Анализ литературных источников и практика по проблеме инвалидности показали, что, средства настольного тенниса могут с успехом использоваться для задачи оздоровления, двигательной и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Процесс физического воспитания обучающихся будет эффективным и способствующим развитию их двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья.

Если будет разработана и реализована в учебно-воспитательном процессе колледжа специальная программа организации учебных занятий на основе специализации «настольный теннис», предусматривающая разработку системы индивидуальных тренировочных беговых нагрузок и использование специальных технических средств обучения.

## Список использованных источников

1. <http://sport.tmbreg.ru/sportivno-massovaj-rabota/adaptivnyi-sport/?type=special>
2. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/>
3. <https://pingpong.su/faq/>
4. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
5. Глозман Ж. М. Нейропсихологический подход к двигательным нарушениям у детей / Ж. М. Глозман, А. А. Цыганок. – М.: Эксмо, 2007. – 234 с.
6. Жигарева Н.П. Комплексная реабилитация инвалидов в учреждениях социальной защиты. Учебно-практическое пособие./ Москва. Издательско-торговая корпорация “Дашков и К”, 2014. - 206 с.
7. Лильин, Е. Т. Детская реабилитология : учеб.пособие / Е. Т. Лильин, В. А. Доскин. – М.: Медкнига, 2008. – 291 с.
8. Лукомский, И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж: учебник / под ред. И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улашик. – Минск: Выш. шк., 2008. – 384 с.
9. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. ФНТР. Ответственный за подготовку Сборника: Председатель КСР Н. П. Терёшкин, Москва, 2012. – 360 с.
10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] /авт.- сост. А. В. Царик; под общ.ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский Комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с. : ил.