

Работа выполняется на протяжении 40 секунд (10 секунд в каждом из квадратов). Затем последовательно подсчитывают количество знаков, показывающее скорость моторики руки.

Определяется разность скорости работы за каждые последующие интервалы времени. Например, пусть максимальная частота движений кисти руки обследуемого составила: 63, 60, 58, 57. Приняв первое число за исходную величину, получим следующий ряд: -3, -5, -6. Алгебраическая сумма данного ряда составит -14.

Методика оценки результатов теппинг-теста.

Если у обследуемого значения теппинг-теста к концу работы оказываются выше начального уровня (положительный показатель), то можно констатировать проявление сильной нервной системы.

Лица с показателями теппинг-теста, равными начальному уровню или несколько ниже его (алгебраическая сумма порядка - 10), можно отнести к типу со средней силой нервных процессов. Обследуемые со слабыми показателями нервной системы имеют значения теппинг-теста, значительно ниже начального уровня, при высокой сумме отрицательного отклонения.

Средняя скорость работы и величина суммы отклонения теппинг-теста в значительной степени зависят от функционального состояния организма обследуемого. Повторные исследования могут дать информацию об изменении его функционального состояния.

В ходе эксперимента получены следующие результаты. Среди девушек высокие скоростные свойства мышечной системы имели 40% обследуемых, у 20% отмечены средние показатели мелкой моторики рук, 30% испытуемых имели низкие показатели силы нервных процессов. У юношей изменение темпа движения свидетельствовало о высоком функциональном состоянии, так как абсолютное большинство – 93% имело положительный прирост значений теппинг-теста и только 5% обследуемых можно отнести к типу со средней силой нервных процессов. Доля лиц мужского пола со слабым типом нервной системы составила 2%.

Оценивая в целом результаты проведенных нами исследований, следует отметить снижение скоростных свойств мышечной системы у девушек по сравнению с юношами, а также то, что существует настоятельная необходимость в коррекции фактического темпа и устойчивости моторного действия с целью улучшения силы и свойств нервной системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 382 с.
2. Ильина М.Н., Ильин Е.П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста // Психофизиологические особенности спортивной деятельности – Л., 1975. – С. 183-186.
3. Реана А.А. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 128 с.
4. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара, 2001. – С. 528-530.
5. Цагарелли Ю.А. Теория системной психологической диагностики: Учебное пособие. – Казань, 2009. – 413 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА СРЕДИ СЛАБОВИДЯЩИХ В РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы и перспективы развития спорта слепых. В частности, рассматривается армспорт среди слабовидящих. Дается оценка состояния спорта слепых на современном этапе и перспективы его развития. Установлено, что основными проблемами развития армспорта среди слабовидящих являются: неравномерное развитие спорта слепых на территории России; слабое кадровое обеспечение тренерами и методической базой, обучение специалистов в области «адаптивная физическая культура» проводится не во всех регионах России; недостаточный уровень развития детско-юношеского спорта, подготовки и формирования спортивного резерва.

Ключевые слова: адаптивный спорт, спорт слепых, армрестлинг, армспорт слабовидящих.

A.D. Bashmina, I.N. Nikulin, V.A. Plotnikov

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ARMSPORT AMONG THE VISUALLY IMPAIRED IN RUSSIA

Abstract. The article deals with the problems and prospects for the development of sports for the blind. In particular, armwrestling among the visually impaired is considered. An assessment is given of the state of sports for the blind at the present stage and the prospects for its development. It has been established that the main problems in the development of armwrestling among the visually impaired are: the uneven development of sports for the blind in Russia; poor staffing with trainers and methodological base, training of specialists in the field of "adaptive physical culture" is not carried out in all regions of Russia; insufficient level of development of children's and youth sports, training and formation of a sports reserve.

Key words: adaptive sports, sports for the blind, arm wrestling, arm wrestling for the visually impaired.

Спорт лиц с ограниченными возможностями здоровья направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию людей с инвалидностью. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья базируется на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Армрестлинг для людей с ограниченными возможностями здоровья имеет два основных направления: спорт высших достижений и массовый спорт. Первое направление реализуется системой специального Международного движения, Всероссийского спортивного движения людей с ограниченными возможностями, которое ориентировано на подготовку и участие спортсменов с огра-

ниченными возможностями здоровья в соревнованиях всероссийского и мирового уровня. Второе направление реализуется посредством проведения в учебных образовательных учреждениях и физкультурно-оздоровительных объединениях спортивных мероприятий [4, с. 247].

На современном этапе развития в сфере физической реабилитации людей с ограниченными возможностями существует недооценка того обстоятельства, что армрестлинг выступает гораздо более важным аспектом для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Принимая участие в спортивных соревнованиях по армрестлингу, а также в активных физкультурно-спортивных занятиях у инвалидов появляется возможность снять ощущение изолированности, восстановить психическое равновесие, обрести чувство уверенности в себе, реализовать свои возможности и закрыть потребность в необходимом общении. Основопологающей задачей выступает привлечение к занятиям армрестлингом как можно большего числа людей с ограниченными возможностями здоровья, целью которой является использование физической культуры и спорта как важнейшего средства адаптации и интеграции инвалидов в социум [3, с. 17].

Для обеспечения качественных и эффективных изменений в подходе к проблеме занятия армрестлингом людей с нарушением зрения будут способствовать социально-экономические, этические и организационные обстоятельства такие как:

- совершенствование материально-технической базы общественных учреждений и организаций для инвалидов;
- реализация мероприятий по улучшению качества жизни инвалидов;
- создание условий, которые позволяют инвалидам принимать участие в культурной, общественной и физкультурно-оздоровительной жизни;
- создание специальных центров физической реабилитации для людей с ограниченными возможностями здоровья;
- создание физкультурно-спортивных клубов для инвалидов;
- целевое выделение внебюджетных средств на поставку оборудования и спортивного инвентаря для спортивных клубов инвалидов;
- оказание методической и практической помощи коллективам физической культуры и спорта по развитию секции и отдельных групп для инвалидов;
- организация мотивационных передач, направленных на привлечение к занятиям физической культурой и спортом инвалидов.

Федерация спорта слепых ежегодно проводит около 50 спортивных соревнований всероссийского уровня, более 60 тренировочных мероприятий, более 30 международных спортивных соревнований.

В международных спортивных соревнованиях принимают участие более 260 спортсменов - инвалидов по зрению, во всероссийских соревнованиях принимают участие более 3440 спортсменов - инвалидов по зрению, из 52 субъектов РФ. Численность спортсменов с нарушениями зрения, принимающих участие во всероссийских соревнованиях в период с 2010 по 2020 год, не превыша-

ет 60 человек. Наибольшее количество отмечается в 2018 году, в Чемпионате России приняло участие 59 человек [1].

Анализ развития спорта слепых в период 2016-2020 гг. позволяет утверждать, что деятельность Федерации спорта слепых по созданию условий, обеспечивающих возможность эффективного развития спорта слепых, включая массовые формы, физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию в современном обществе лиц с нарушением зрения в Российской Федерации, позволила достичь положительной динамики в таких показателях, как численность занимающихся видом спорта, количество спортивных дисциплин, количество доступных спортивных объектов.

Однако перечисленные выше показатели растут очень медленно, а такой показатель, как количество спортивных мероприятий, включая всероссийские соревнования и чемпионаты округов, остается на одном уровне. На недостаточное развитие спорта слепых влиял ряд сдерживающих факторов, как внутренних, так и внешних. Прежде всего, тормозит развитие спорта слепых отсутствие активной деятельности в данном направлении ряда субъектов Российской Федерации [2, с. 53].

В большинстве субъектов Российской Федерации нет не только центров спортивной подготовки сборных команд по спорту слепых, но и детско-юношеских спортивных адаптивных школ. Это связано с недостатком финансирования спорта слепых, в первую очередь на муниципальном уровне, отсутствием специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий инвалидов с нарушением зрения. Большинство спортивных сооружений остается недоступным для занятий спортом этой категории населения. Еще одна причина – низкая заинтересованность руководителей и педагогических работников образовательных учреждений в вовлечении и поддержке занятий спортом обучающихся с нарушением зрения. В 2020 году вследствие пандемии COVID-19 произошло резкое сокращение рынка услуг в сфере физической культуры и спорта и существенное негативное воздействие карантинных ограничительных мер на спортивную индустрию.

Федерация спорта слепых совместно с органами государственного управления физической культурой и спортом ежегодно реализует календарь физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, включающий чемпионаты, Кубки и первенства России. Чемпионаты России проводятся по всем спортивным дисциплинам спорта слепых.

По состоянию на 2020 год 123 747 тыс. инвалидов по зрению, в том числе 35 418 детей-инвалидов по зрению, занимаются адаптивной физической культурой и спортом [1].

Развитие спорта слепых в разных регионах далеко не равномерно. Если в Башкортостане, Москве, Московской, Нижегородской, Саратовской, Белгородской, Свердловской, Омской областях, Краснодарском крае и в приближении к ним – в Волгоградской, Самарской, Челябинской, Ростовской, Воронежской и Иркутской областях уделяется внимание развитию спорта слепых, то в большинстве других регионов этого практически нет. Одной из основных проблем развития спорта слепых является совершенствование материально-технической

базы спорта слепых, обеспечение спортсменов-инвалидов специальными экипировкой и инвентарем, медицинское сопровождение соревновательного и тренировочного процессов.

Обучение специалистов в области «адаптивная физическая культура» проводится не во всех регионах России, в крупных высших образовательных учреждениях. На данный момент по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» обучение проводят в 57 высших учебных заведениях, среди которых НИУ «БелГУ». Последние годы несколько улучшилась пропаганда паралимпийского спорта. Сделан шаг вперед от почти полного его замалчивания в СМИ (особенно по телевидению) до показа отдельных паралимпийских сюжетов. Введено несколько небольших программ по спорту среди инвалидов на телеканале «Спорт». Вместе с тем, по-прежнему, практически замалчивается тематика паралимпийского спорта по всем другим основным телеканалам, в том числе государственным.

Для молодежных и юношеских команд, как и для основных сборных команд России, следует выделить современные инвентарь и оборудование, необходимую экспресс-диагностическую аппаратуру, восстановители и т.д. Необходимо создать систему государственного методического контроля за качеством и эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса в сборных командах всех уровней, экспериментальных группах и командах, центрах спортивной подготовки, спортивных школах всех типов, вне зависимости от их ведомственной принадлежности. Реформирование системы физической реабилитации и адаптивного спорта для лиц с нарушением зрения должно предусматривать:

- разработку методических положений, являющихся исходной базой для индивидуального программного обеспечения в области физической реабилитации детей-инвалидов, рекомендаций по организации физкультурно-оздоровительных занятий, которые бы способствовали формированию интереса к физической культуре и спорту, а также ориентировочные стандарты их общего физического и психического развития;

- организацию сети физкультурно-оздоровительных мини центров по видам спорта в микрорайонах с привлечением родителей и волонтеров для детей-инвалидов и инвалидов с детства, желающих заниматься адаптивным спортом;

- разработку организационных и научно-методических основ системы индивидуальной комплексной многопрофильной реабилитации и наблюдения развития ребенка-инвалида, начиная с первых месяцев жизни, а также организацию консультаций и обследований физического и функционального состояния детей-инвалидов с выдачей практических рекомендаций;

- создание диагностико-консультативных пунктов и кабинетов для диспансеризации детей-инвалидов, занимающихся адаптивным спортом, используя базы районных поликлиник; открытие кабинетов (отделений) спортивной медицины в организациях спортивной подготовки и их оснащение в соответствии с утвержденными нормативами;