

Штоколок Василий Сергеевич,

преподаватель физической культуры, инструктор лечебной физкультуры, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 624640, Свердловская обл., Алапаевский р-н, п. курорт Самоцвет, ул. Центральная, д. 15; e-mail: vasilij.shtokolok@mail.ru

Ямалетдинова Галина Александровна,

доктор педагогических наук, доцент, профессор, заведующий кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки, Гуманитарный университет, г. Екатеринбург; лауреат премии Губернатора Свердловской области; 620049, г. Екатеринбург, ул. Студенческая, д. 19; e-mail: yamalga@k66.ru

**УЧАСТИЕ В СИЛОВОМ МАРАФОНЕ КАК СПОСОБ РЕАБИЛИТАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ
ИНВАЛИДОВ С ТРАВМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
В СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: двигательная реабилитация; силовой марафон; инвалиды; социализация.

АННОТАЦИЯ. Двигательная реабилитация и интеграция инвалидов с травмами опорно-двигательного аппарата в современном обществе. Представлена методика подготовки, проведения и программа областных соревнований по силовому марафону, который является одним из оптимальных способов реабилитации таких инвалидов.

Shtokolok Vasily Sergeevich,

Physical Education Teacher, Remedial Sport Instructor, Institute of Physical Education, Sport and Youth Policy, Urals Federal University n.a. the first President of Russia B.N. Yeltsyn (Ekaterinburg).

Yamaletdinova Galina Aleksandrovna,

Doctor of Pedagogy, Associate Professor, Head of Department of Fitness and Professionally Applied Physical Training, Liberal Arts University (Ekaterinburg).

**POWER MARATHON AS A MEANS OF REHABILITATION AND SOCIAL INTEGRATION
OF DISABLED PEOPLE WITH LOCOMOTIVE APPARATUS TRAUMAS**

KEY WORDS: locomotive rehabilitation; power marathon; disabled people; socialization.

ABSTRACT. The article deals with locomotive rehabilitation and social integration of disabled people with locomotive apparatus traumas. It presents special methods of training and a program of regional competition in power marathon which is an optimal way of rehabilitation of disabled people with locomotive apparatus traumas.

В современном обществе за последнее десятилетие наблюдается существенный рост количества людей с физическими недостатками. Сегодня в России более 13 млн. человек (около 10 % населения) признаны инвалидами, в США – 54 млн. инвалидов (19 %), в Китае – 60 млн. (5 %). Всего в мире 650 млн. инвалидов, т. е. десятая часть населения. В связи с этим предпринимаются различные меры по реабилитации и интеграции инвалидов в современном обществе [1; 2; 3].

Одним из способов интеграции инвалидов являются занятия адаптивным и паралимпийским спортом, что в свою очередь требует значительных финансовых вложений со стороны государства. Однако чаще всего города-мегаполисы обладают необходимыми денежными средствами для строительства спортивных сооружений, обеспечивающих посещение и проведение тренировочных занятий лицами с ограниченными возможностями, а также для привлече-

ния высококвалифицированных специалистов по подготовке инвалидов к участию в соревнованиях по разным видам спорта.

Что же делать городам с небольшим населением, а особенно муниципальным образованиям, которые не обладают такими ресурсами для развития спорта среди инвалидов? К тому же в муниципальных образованиях возникает серьезная проблема с организацией доставки инвалидов к местам занятий физической культурой, спортом и проведения спортивных мероприятий, потому что населенные пункты находятся на большом расстоянии друг от друга.

В связи с этим нами была поставлена цель – выявить и апробировать рациональные способы двигательной реабилитации и интеграции инвалидов с травмами опорно-двигательного аппарата в современном обществе.

Считаем, что примером развития данного направления является реализация в течение двух лет проекта популяризации спор-

та «Предел прочности» в муниципальном образовании Алапаевское. Его цель – создание позитивного имиджа сторонников физкультуры, спорта и здорового образа жизни. Одним из важных аспектов данного проекта является максимальное вовлечение лиц с ограничениями возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом, что будет способствовать принятию инвалидом своей новой социальной роли.

В рамках данного проекта проведено 3 соревнования среди инвалидов. Определены основные требования к организации и проведению соревнований: каждое следующее соревнование проводится по новому виду спорта для того, чтобы показать инвалидам разнообразие видов спорта, которыми можно систематически заниматься, создать условия, повышающие статус спортивных мероприятий и количество участников.

Так, в марте 2013 года организованы межмуниципальные соревнования по жиму лежа, в июне – проведены районные соревнования по армлифтингу, а в августе прошел областной силовой марафон (табл. 1). В отличие от двух первых соревнований дисциплины силового марафона мы стремились подобрать более легкими для выполнения, не требующими специальной физической подготовки, но в то же время они должны быть зрелищными для зрителей и интересными для участников. В результате этого в силовом марафоне приняли участие в 5 раз больше инвалидов, причем по собственному желанию.

Силовой марафон предполагал участие команд из 4-6 спортсменов. К соревнованиям допускались спортсмены-инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, общим заболеванием, нарушением слуха и зрения (не допускались инвалиды, имеющие психические заболевания), спортсмены 1996 года рождения и старше без ограничения по возрасту, без требований к спортивной квалификации.

Программа дисциплин силового марафона

1. Одиночный жим лежа (по упрощенным правилам). Отдельным зачетом соревнуются мужчины и женщины. В соревнованиях по одиночному жиму – три попытки.

2. Кистевая динамометрия. На каждую руку предоставляется по 2 попытки.

3. Переправа. Спортсмен должен за наименьшее возможное время подтянуть себя в специальной тележке с помощью каната на расстояние 15 метров.

4. Эстафета (участвуют 4 члена команды). Эстафета состоит из 4 этапов.

1 этап. Перенос воды в бутылках весом 10 кг на расстояние 10 метров (участник № 1).

2 этап. Подъем на платформу поочередно 5 блинов весом 10 кг для мужчин и 5 кг для женщин (участник № 2).

3 этап. Прокатить тележку с блинами суммарным весом 20 кг на расстояние 10 метров (участник № 3 либо участник под № 1, если по каким-либо причинам – дисквалификация или травма участника, которые не позволяют продолжить выступление на соревнованиях).

4 этап. Подъем штанги весом 20 кг для мужчин и 10 кг для женщин (участник № 4 или № 3).

Организация и программа соревнований вызвали значительный интерес среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Это подтверждается тем, что среди участников силового марафона 57,8 % инвалидов имели травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Кроме этого, в силовом марафоне было предусмотрено возможное участие лиц с травматической болезнью спинного мозга. Они могли принять участие в трех из четырех дисциплин силового марафона: жим лежа, кистевая динамометрия, переправа. Такие дисциплины силового марафона в большей степени соответствуют ряду требований, предъявляемых к виду спорта для занятий спортсменами с травматической болезнью спинного мозга: минимальное воздействие на позвоночник, исключение возможности повторения травмы, логическое продолжение методики двигательной реабилитации [4].

Подготовка к силовому марафону и участие в нем позволяют лицам с ограниченными возможностями здоровья выстраивать межличностные взаимоотношения с учетом новых социальных условий, приобретать навыки взаимодействия не только в рамках своей нозологической группы, но и с представителями других групп. Это подтверждает победа команды МО Алапаевское в эстафете – технически сложном и требующем максимальной слаженности действий между участниками. Состав команды включает: 2 участника с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 2 – с нарушением зрения, 1 – с нарушением слуха.

Силовой марафон может стать интересным для участия лиц с ограничениями здоровья разной этиологии и инвалидов детства, которые никогда раньше не имели возможности участвовать в спортивной деятельности, в отличие от паралимпийских видов спорта, в которых все чаще появляются бывшие спортсмены с приобретенной инвалидностью.

Таким образом, в процессе подготовки и участия в силовом марафоне инвалиды обладают возможностями найти новых друзей, повысить уровень общей физической культуры, ощутить новые впечатления (борьба, победа, спортивный азарт), воспитать морально-волевые качества, приобрести новые ценности, быть полезными обществу (защита спортивной чести своей команды, города, муниципального образова-

ния), повысить уровень физических качеств, сформировать потребность в систематических самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и т. д. Следовательно, участие в силовом марафоне может стать эффективным продолжением реабилитации и интеграции инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата в современное общество.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Бубеев Н. С. Трудоустройство инвалидов в изменяющихся социальных условиях российского общества : дис. ... канд. соц. наук. Улан-Удэ, 2011.
2. Рубцов А. В., Рубцова Н. О. Инновационные тенденции в развитии адаптивного спорта лиц с ПОДА // Адаптивная физическая культура: новые направления деятельности : мат-лы II Междунар. интернет-конф., ТГУ, Тамбов, 2012. С. 258-264.
3. Шанина Г. Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями // Теория и практика физической культуры. 2004. № 1. С. 56 -57.
4. Штоколок В. С., Ямалетдинова Г. А. Алгоритмы выполнения физических упражнений больным при вялом периферическом параличе конечностей в домашних условиях // Инновационный фитнес технологии в физическом воспитании и спорте детей и подростков : мат-лы Всеросс. науч.-практ. конф. 21-22 ноября 2013 г. Тула : изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого. С. 206-213.

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.