

ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Стахеева О. А., Варенцова И. А.

*ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова»,
Архангельск, Россия, (163002 Набережная Северной Двины, 17), e-mail: ostakheeva@bk.ru*

Проведен анализ литературы по паралимпийскому спорту для лиц с нарушениями в состоянии здоровья. В настоящее время этому уделяется особое внимание, т.к. в последнее время наблюдается рост числа людей с ограничениями в состоянии здоровья. Это одна из самых актуальных проблем. Спорт и физическая культура помогают людям адаптироваться в обществе. Благодаря физическим нагрузкам эти люди чувствуют себя нужными своей стране, обществу здоровых людей.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, лица с нарушением зрения, здоровье, физические упражнения, физическая культура, спортсмены, нозология, классификация, критерии распределения спортсменов с поражением зрения, Паралимпийские игры, виды спорта.

PARALYMPIC MOVEMENT FOR PERSONS WITH VISUAL IMPAIRMENT

O.A. Stakheeva, I. A. Varentzova

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Russian Federation, 163002,
Arkhangelsk, Naberezhnaya Severnoy Dviny, 17, e-mail: ostakheeva@bk.ru*

Spend analysis of literature on Paralympic sport for persons with disabilities in the state of health. Currently particular attention is paid to this since in recent years an increasing number of people with limitations in health. This is one of the most pressing problems. Sports and physical education to help people adapt to society. Through physical exercise these people feel needed their own country, a society of healthy people.

Keywords: Paralympic sport, person with visual impairment, health, physical exercises, physical culture, athletes, nosology, classification, the criteria for the distribution of athletes with defeat of vision, Paralympic Games, kinds of sport.

Введение

По статистике каждый десятый житель Земли является инвалидом, или, как принято называть более корректно, – лицо с ограниченной возможностью в состоянии здоровья. Войны, различные заболевания, экологические катастрофы, преступность, зависимость от вредных привычек, таких как алкоголь, наркотики, табачные изделия, несчастные случаи, врожденные дефекты, травмы – все это приводит к увеличению числа инвалидов. На сегодняшний день в мире более 800 млн инвалидов. В последнее десятилетие особое внимание специалисты уделяют проблеме социальной и физической реабилитации инвалидов средствами физического воспитания с целью восстановления здоровья, включение в общество.

Цель работы: изучить особенности развития, обучения и физического воспитания людей с нарушением зрения, а также выделить основные моменты развития Паралимпийского движения и адаптивного спорта в мире.

Одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и воспитания характера является физическая культура. Физические упражнения помогают обучению необходимым в жизни умениям и навыкам, способствуют восстановлению и расширению диапазона двигательной активности и формированию многих положительных черт характера [5].

Спортсмены различных нозологий распределяются на соревновательные группы в соответствии с медицинскими (общими) и спортивно-функциональными классификациями.

Медицинская классификация позволяет определить диагноз и степень поражения организма, спортивно-функциональная – степень двигательных возможностей для участия в соревнованиях по определенному виду спорта, причем двигательные возможности паралимпийцев учитываются независимо от их тренированности, а класс спортсмена подлежит постоянному пересмотру с учетом возможных функциональных изменений организма [3].

Классификация спортсменов с поражением зрения.

Слепота – значительное снижение зрения вплоть до его отсутствия. Различают слепоту одного или двух глаз.

Существуют многочисленные критерии оценки и классификации слепоты. Классификации слепоты Магнуса (1883) и С. Головина (1910) стали основой разделения слепоты по этиологическим и анатомическим принципам.

Врожденной называют слепоту, возникшую вследствие нарушения внутриутробного развития органов зрения.

Приобретенная слепота может возникать вследствие разнообразных заболеваний глаз, как локальных, так и обусловленных общими заболеваниями организма и интоксикациями, а также в случае повреждения органа зрения, заболеваний и повреждений ЦНС [1].

По уровню зрения различают частичную (неполную) слепоту и абсолютную (полную, тотальную). При частичной слепоте сохранено остаточное зрение в пределах от светоощущения до 0,05. При абсолютной слепоте острота зрения равна нулю и потеряно даже восприятие света.

ВОЗ предложила классификацию поражения зрения, в соответствии с которой различают три степени слепоты, отвечающие третьей, четвертой и пятой категориям поражения зрения.

Поражения зрения, когда показатели остроты зрения (с максимальной коррекцией) находятся в пределах от 0,05 до 0,3, относят к первой и второй категории, которые определяются как слабовидящие.

К третьей категории поражения относят состояния, при которых острота зрения с максимально возможной коррекцией составляет от 0,02 до 0,05 или граница поля зрения – от 10° до 5° вокруг точки фиксации.

К четвертой категории поражения зрения относят состояния, которые характеризуются остротой зрения менее 0,02 или сохранением только светоощущения. К этой категории относятся поражения зрения, при которых граница поля зрения составляет 5° вокруг точки фиксации, даже если острота зрения нормальная.

К пятой категории поражения зрения относят отсутствие светоощущения.

Практически слепыми считаются люди, у которых острота зрения глаза, который лучше видит, не превышает 0,03 и не может быть скорректирована или поле зрения двух глаз концентрически сужено до $5-10^{\circ}$ [2].

Основными критериями распределения спортсменов с поражением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых) на группы является острота и поле зрения.

В современной классификации спортсменов с нарушением зрения распределены на подгруппы:

V1 – спортсмен этого класса не имеет светоощущения в одном из глаз (тотальная потеря зрения) или же имеет частичное светоощущение при отсутствии реакции на движение (движение руками на любое расстояние от глаза);

V2 – спортсмен может видеть движение руками на расстоянии до 2 м (при норме – 60 м);

V3 – спортсмен может видеть движение руками на расстоянии от 2 до 6 м. Поле зрения спортсмена варьирует от 5 до 20° [3].

Практика организации спортивных соревнований среди слепых свидетельствует, что распределение спортсменов на группы в соответствии с классификацией не всегда обеспечивает справедливость соревнований, например, между спортсменами тотально слепыми от рождения и спортсменами, которые потеряли зрение в процессе жизни.

Летние виды спорта в паралимпийских играх, в которых могут участвовать спортсмены с поражением зрения:

1. Голбол

2. Дзюдо

3. Конный спорт

4. Легкая атлетика. Легкоатлетические дисциплины включают в себя бег, и гонки на колясках на разные дистанции, метание диска и копья, толкание ядра, прыжки в длину, в высоту и тройной, пятиборье, марафон. Атлеты соревнуются с их функциональной

классификацией. Спортсмены с поражением зрения участвуют в беговых дисциплинах с лидером.

5. Парусный спорт.
6. Плавание.
7. Футбол и мини-футбол.

Зимние виды спорта в паралимпийских играх, в которых могут принимать участие спортсмены с поражением зрения:

1. Биатлон. Спортсмены выступают вместе с лидером и стреляют из специальной винтовки лазерным лучом по звуковой мишени, ориентируясь на тональность звука.
2. Горнолыжный спорт. Спортсмены с поражением зрения выступают с лидером, который двигается на дистанции перед спортсменом, координируя и направляя его движение голосом.
3. Лыжные гонки (с лидером, как и в горнолыжном спорте) [4].

Паралимпийское движение и адаптивный спорт для лиц с повреждением зрения находится на этапе развития в нашей стране. Как показывает международный опыт, ФК и спорт являются важнейшим феноменом воспитания личности инвалида, её социализации и интеграции в среду здоровых людей. Для спортсменов с повреждением тех или иных систем организма (нарушение зрения, опорно-двигательного аппарата и т.д.) участие в тренировочном процессе, особенно в соревнованиях, это, прежде всего, преодоление своей изоляции, возможность общения, расширения круга знакомых и друзей, ощущение и сопереживание настоящего праздника. Таким образом, адаптивный спорт не только оказывает благотворное, оздоровительное и лечебное воздействие на спортсмена, но и является прекрасным средством повышения качества жизни [1].

Список литературы

1. Айшервуд М. М. Полноценная жизнь инвалида: Педагогика / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991 – 88 с.
2. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий – М.: Советский спорт, 2010 – 316 с.
3. Воронин С. Э. Правовое пространство адаптивной физической культуры /Воронин С. Э./ Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 4 – 56 с.
4. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / автор-составитель А.В. Царик; под общ. ред. П. А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.

5. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: [сборник]/под общ. ред. П. А. Рожкова, Паралимпийский комитет России; сост. А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2009. - 558 с.