

РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19508376>

Генжемуратова Гүлжахан Бердимбетовна

*Кафедра физической культуры и спорта, магистрант 1-го курса
Нукусский государственный педагогический институт им. Аджинияза*

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2708-7247>

Тел.: +99 893-651-58-58

Email: guljakhan1001@gmail.com

Аннотация:

В статье анализируется педагогическая, физическая и психологическая эффективность регби на колясках. Этот вид спорта имеет важное значение для положительного влияния на физические способности и психоэмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями. Рассматриваются занятия регби на колясках, их роль в системе адаптивного физического воспитания, а также значение для социальной интеграции и личностного развития.

Ключевые слова:

регби на колясках, адаптивное физическое воспитание, физическое развитие, психологическая эффективность, педагогическое влияние

Введение

Адаптивное физическое воспитание – это важная область, направленная на обеспечение физического и психоэмоционального развития людей с ограниченными возможностями. Регби на колясках – командный вид спорта, который создан с целью предоставления физической активности и спортивных возможностей людям с тетраплегией или сходными нарушениями.

Регби на колясках не только обучает правилам и техническим движениям, но и развивает координацию, силу рук и туловища, а также способность принимать быстрые решения. Кроме того, этот вид спорта воспитывает командное взаимодействие, коммуникативные навыки и стратегическое мышление.

На сегодняшний день регби на колясках признан международным спортивным видом и изучается учёными и педагогами как эффективное средство реабилитации и формирования здорового образа жизни для людей с

ограниченными возможностями. В процессе тренировок спортсмены укрепляют мышцы туловища и конечностей, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают психоэмоциональную устойчивость.

В данной статье анализируется педагогическая, физическая и психологическая эффективность регби на колясках, его роль в системе адаптивного физического воспитания и социальное значение.

Регби на колясках возникло в 1970-х годах в Канаде, вдохновившись опытом баскетбола на колясках и хоккея на льду. Первоначально оно создавалось как спортивная возможность для людей с тетраплегией. Со временем список допустимых нарушений был значительно расширен, включив людей с различными моторными и нейромышечными заболеваниями.

Спортсмены и их возможности

Спортсмены в регби на колясках могут иметь различные типы нарушений: снижение мышечной силы, разницу в длине конечностей, ограниченный пассивный диапазон движения, гипертонию, атаксию и атетоз. Эти разнообразные ограничения требуют индивидуального подхода к каждому спортсмену и оценки его физических возможностей для успешного участия в игре.

Система классификации

Для эффективного проведения соревнований создана система классификации, учитывающая физические возможности и функциональные ограничения спортсменов. Первоначально классификация была основана на медицинском диагнозе и делилась на три класса. В 1991 году система была переработана и преобразована в специализированную спортивную классификацию, учитывающую мнение экспертов и широкий спектр нарушений.

Процесс классификации включает несколько этапов:

1. Оценка нарушения и основного состояния здоровья – проверка соответствия спортсмена критериям допуска к регби на колясках.
2. Физическая оценка – измерение силы мышц, подвижности туловища и конечностей, подтверждение минимальных требований.
3. Техническая оценка – наблюдение за спортивными навыками в контролируемых условиях.
4. Наблюдение во время соревнований – оценка выполнения игровых действий спортсмена в реальной конкурентной среде для окончательного определения класса.

Этот процесс позволяет точно определить спортивный класс спортсмена и его роль на поле. Каждый спортсмен проходит оценку как минимум трижды перед получением подтверждённого спортивного статуса, что обеспечивает стабильность и надёжность классификации.

Педагогическая и физическая значимость

Регби на колясках способствует развитию командной работы, стратегического мышления и навыков взаимодействия.

Спортсмены учатся понимать свои возможности, координировать движения рук и тела, принимать быстрые решения в динамичной игровой ситуации.

С точки зрения физического развития, тренировки укрепляют мышцы, улучшают баланс, увеличивают скорость и технику передвижения на коляске. Также этот вид спорта поддерживает работу сердечно-сосудистой системы и повышает выносливость, что особенно важно для реабилитации и поддержания здоровья.

Психологическая эффективность

Регби на колясках повышает психоэмоциональную устойчивость, способствует развитию самоуважения и уверенности в себе. Спортсмены учатся активно участвовать в социальной жизни, взаимодействовать с командой и преодолевать личные ограничения, что положительно сказывается на качестве жизни и социальной адаптации.

Заключение

Регби на колясках является одним из наиболее эффективных направлений адаптивного физического воспитания для людей с ограниченными возможностями. Тренировки этого вида спорта способствуют физическому развитию, формированию психологической устойчивости и социальной интеграции.

Педагогически регби на колясках развивает навыки командной работы, стратегического мышления и принятия быстрых решений. Физически оно укрепляет мышцы, улучшает координацию, баланс и выносливость. Психологически тренировки повышают уверенность в себе, способствуют самореализации и активной социальной жизни.

Кроме того, участие в регби на колясках позволяет людям с ограниченными возможностями продемонстрировать свои способности, повысить социальную ценность и интегрироваться в общество. В целом, регби на колясках сочетает педагогические, физические и психологические

преимущества, обеспечивая всестороннее и устойчивое развитие спортсменов.

Таким образом, этот вид спорта рекомендуется к широкому применению педагогами, специалистами по реабилитации и тренерами, работающими с людьми с ограниченными возможностями.

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Brett Smith. Paralympics and Disability Sport. London "Routledge" 2014
2. Vicky Goosey-Tolfrey. Wheelchair Sport: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Teachers. "Human Kinetics" 2010
3. ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет».
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ. Екатеринбург 2019
4. О.А.Козлова; Е.Ю. Коротаяева.
Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. Москва-2019