



РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ: ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19532024>

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.

Постановление Президента Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по развитию Паралимпийского движения» (18 мая 2021 года) было принято с целью создания стабильных и эффективных условий в сфере спорта для лиц с инвалидностью и ограниченными физическими возможностями, а также обеспечения их достойного и равного участия на международной спортивной арене. Данное постановление направлено на усиление государственной поддержки, развитие параспорта и систематические меры по совершенствованию физической, психологической и социальной интеграции лиц с инвалидностью.

Научная значимость постановления проявляется в том, что оно предусматривает внедрение и развитие адаптивных видов спорта,

расширение возможностей спортсменов, а также укрепление навыков командной и личностной деятельности. Постановление способствует активизации спортивной активности лиц с инвалидностью, обеспечению их психологической устойчивости и повышению социальной активности, создавая условия для их полноценного участия в жизни общества.

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.

Занятия по регби на инвалидных колясках и социальная интеграция: эксперимент

Основная цель данного исследования - определить влияние занятий по регби на инвалидных колясках на социальную адаптацию и психоэмоциональное состояние лиц с инвалидностью. Для оценки результатов эксперимента

использовалась шкала социальной интеграции, при этом каждый показатель оценивался по 10-балльной шкале. Этот метод позволил объективно и наглядно определить уровень личностного, психологического и социального развития спортсменов.

Основные критерии оценки, применяемые в эксперименте, включали:

Коммуникативные способности — умение спортсменов эффективно взаимодействовать с коллегами и членами команды, выразить свои мысли и совместно решать задачи команды. Этот показатель является ключевым для оценки доверия и уровня сотрудничества между участниками в процессе командной игры.

Уверенность в себе- способность осознавать собственные возможности, преодолевать психологические страхи и препятствия. Этот показатель служит основой для оценки личностного развития спортсменов и уровня их самоуверенности.

Активность в обществе- степень участия спортсменов в повседневной жизни и общественных мероприятиях. Этот показатель является основным индикатором социальной интеграции и отражает возможность полного участия в жизни общества.

Результаты эксперимента показали, что занятия по регби на инвалидных колясках существенно способствовали развитию



психоэмоциональных и социальных навыков спортсменов.

Психологическое воздействие: В результате этих занятий уверенность спортсменов в себе выросла более чем в два раза. Это помогло им преодолеть личные ограничения, снизить уровень страха и стресса, а также укрепить психологическую устойчивость.

Педагогическое воздействие: Через командные игры спортсмены развили стратегическое мышление, навыки принятия решений и эффективного взаимодействия с членами команды. Кроме того, они укрепили навыки поддержки друг друга и распределения ответственности внутри команды.

Социальная значимость: Участие в соревнованиях и активное взаимодействие в командной среде позволило спортсменам почувствовать себя полноценными членами общества. Это способствовало повышению уровня их социальной интеграции, укреплению независимости и активности в повседневной жизни.

Таким образом, регби на инвалидных колясках не только способствует физическому развитию, но и является эффективным инструментом для укрепления психоэмоциональной устойчивости и процесса социальной интеграции. Результаты данного исследования показывают, что адаптивные виды спорта играют важную роль в общем развитии лиц с инвалидностью и

поддержке их полноценного участия в жизни общества.

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