

Лекція 8 Спеціальне обладнання у Паралімпійському спорті. Особливості супроводу спортсменів-паралімпійців.

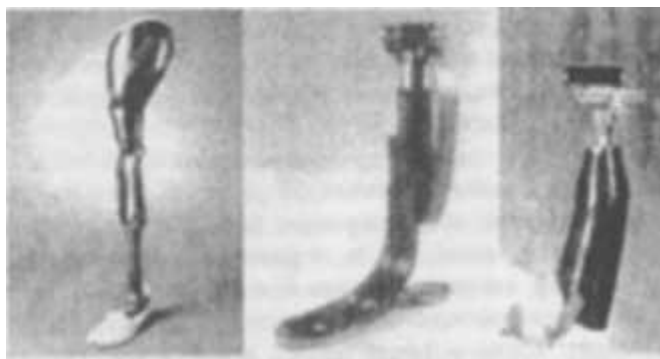
План

- 1. Технічні пристрої, що використовуються спортсменами у змагальній діяльності.**
- 2. Коротка характеристика протезів, візків, засобів безпеки та орієнтування.**
- 3. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.**

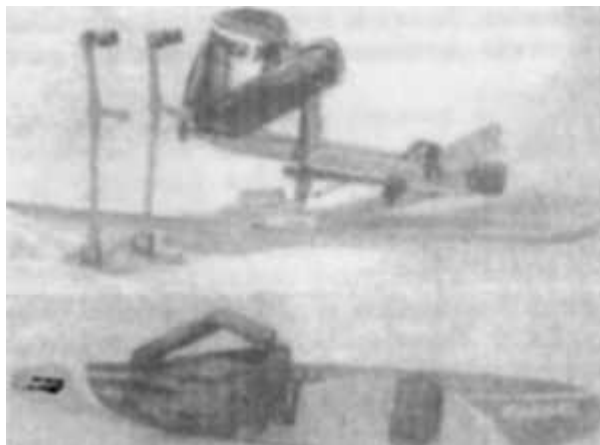
1. Технічні пристрої, що використовуються спортсменами у змагальній діяльності.

Спеціальне обладнання у паралімпійському спорті

Техніка та обладнання змінюється згідно умов виду спорту, нозологічних особливостей спортсменів, індивідуальної майстерності та підготовленості.



Спортивні протези



Пристрої для лижного та гірнолижного спорту

Обладнання є доступним для кожного потенційно можливого виду спорту, в якому змагаються спортсмени - інваліди.

Окрім спеціальних протезів використовуються звукове обладнання для голболу та інших видів спорту для спортсменів з вадами зору, сидячі апарати та палки для ковзаного спорту та хокею, сидячі лижі та палки для лижних гонок, монолижі та ауттригери для гірськолижного спорту, різноманітні спортивні візки.

Спортивні протезні пристрої найчастіше виготовляються з алюмінію або титану, комбінації скловолокна та металу, або інших сучасних високотехнологічних матеріалів.

Спортсмени-паралімпійці нині потребують таких пристроїв, які б дозволяли готуватись, виступати на змаганнях та показувати результати, що детерміновані рівнем їх можливостей, а не обмежувалися можливостями обладнання.

Так, недосконалий або дефектний протез може травмувати спортсмена, суттєвою проблемою у бігунів є розколини в скловолокнових протезах ніг.

2.Коротка характеристика протезів, візків, засобів безпеки та орієнтування

Спортивні візки

Сучасні візки класифікуються:

- за умовами експлуатації (медичні, кімнатні, прогулянкові, напівспортивні (активні), спортивні);
- способом приведення в рух (пасивні, що їх штовхає помічник; обручні, важільні, ланцюгові - деякі спортивні веломобілі; електричні);
- розміщенням і кількістю коліс (три-, чотири- шестиколісні); за компактністю (стаціонарні і складні) тощо.

Існують також дитячі візки, візки, що управляються однією рукою, візки з фіксаторами для спастиків і т.ін.

Існують значні відмінності між медично-побутовими та спортивними візками.

Зазвичай, спортивні візки мають більші колеса та менші ободи, нижче розташовані сидіння, збільшені виступи коліс, та довші бази коліс.

Розмір, вага та довжина гоночного візка має юстуватися "під власника", форма сидіння - формуватися під особливості тілобудови.

Виступ колеса найчастіше регулюється відповідно до можливостей спортсмена та умов гонки.

Для виготовлення візків використовуються такі матеріали як хром, титан чи алюміній, їх маса може складати до 9 кг, а іноді і 5-6 кг, вартість, в середньому складає \$1700- 2000. Виготовлення на замовлення спеціальних сидіння, гальм і шин та інших модернізацій може коштувати до \$3000.

Таким чином, повністю функціональний сучасний візок може коштувати понад \$5000.

Спортивні візки екстракласу - результат спільної роботи висококваліфікованих інженерів, тренерів, дизайнерів і самих спортсменів. Завдяки ідеальній індивідуальній центрівці і дуже маленьким переднім колесам, активні та спортивні візки мають чудову маневровість і можуть розвернутися на 360, на 1м². В той же час, вони дуже стійкі , завдяки боковому розвалу коліс.



Тенісний візок

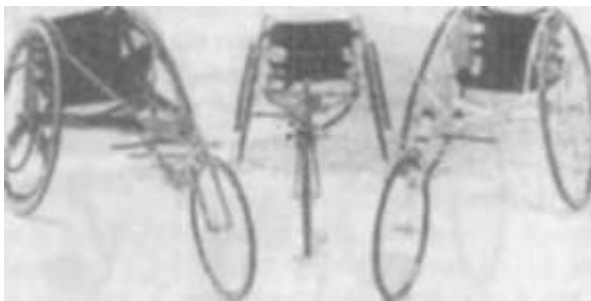
Сучасні спортсмени змагаються на спеціальних візках; деякі є моторизовані, деякі спроектовані для шляхових гонок, а деякі виготовлені для специфічної діяльності, такої як баскетбол на візках, регбі, чи теніс.

Технологічні досягнення дозволяють збільшити доступність візків для спортсменів, зокрема з високим рівнем пошкодження.

Сучасні гоночні візки роблять з одним переднім колесом меншого діаметру, оснащують комп'ютерами, що фіксують швидкість не тільки в момент руху, а й середню по дистанції та довжину пробігу.

Правилами змагань регламентуються не лише конструкційні особливості візка, але й техніка просування тощо.

Зазвичай спортсмени використовують одну з трьох позицій у візку: з піднятими колінами, з нахиленим тулубом та поперемінно відхиленою спиною.



Візки для перегонів

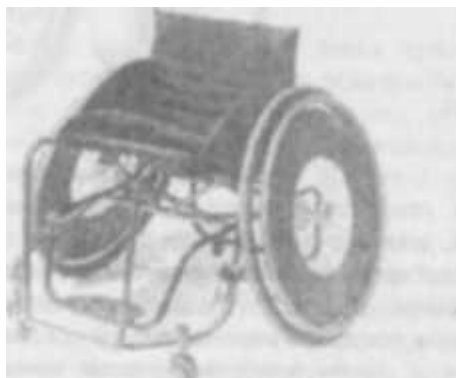
Спортсмени змагаються з піднятими колінами та максимально нахиленим вперед тулубом для опущення центру ваги. Ця позиція допомагає зменшенню опору повітря та полегшенню роботи рук.

Позиція з нахиленим вперед тулубом - це одна з позицій, в якій тулуб максимально по можливості закриває ноги для зменшення аеродинамічного опору.

У стаєрських гонках спортсмени використовують довгі рухи руками по колу обводу колеса.

Спортсмени, які змагаються на візку у баскетболі, тенісі, регбі рухаються інакше ніж у гонках. Вони використовують короткі та швидкі вибухові рухи руками.

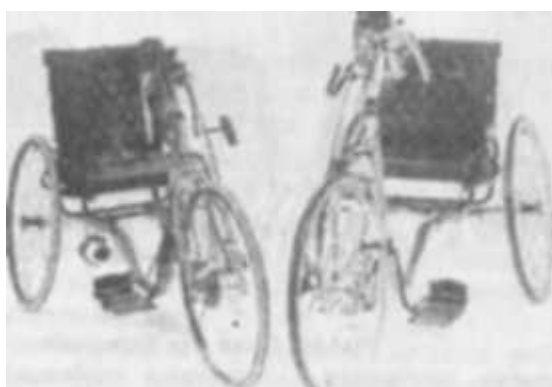
Більшість спортсменів роблять захват ободу колеса пальцями, а деякі спортсмени з високим рівнем пошкодження використовують для переміщення лише тильну сторону долоні.



Регбійний візок

До спортивних візків належать різні веловізки, роувізки, туристичні візки для перетятої місцевості (для участі у змаганнях зі спортивного орієнтування).

Веловізки - триколісні пристрої з ланцюговою передачею на передньому колесі.



Веловізки

Видатний гонщик з США Девід Корнелюк пройшов на своєму веловізку 4750 км за 18 днів і 17 годин. Рекорд добовоо пробігу - 380 км.

На важельному роувізку спортсмени роблять рухи, що нагадують гребки (англ. "rowing" - веслування). У США гонки на роувізках входять до складу триатлону разом із плаванням і гонкою на візках.

3. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів- паролімнійців

Правила змагань для інвалідів у візках обов'язково містять вимоги до візку. Зокрема, правила з баскетболу відзначають "особливу увагу до візка, оскільки він є частиною гравця".

Вимоги до візка у баскетболі такі:

- На сидінні візка дозволяється мати тільки одну подушку. Вона повинна бути такого ж розміру, що і сидіння візка, не більше 5 та 10 см залежно від рівня пошкодження.

Не дозволяється мати на сидінні крім подушки іншу прокладку з твердого матеріалу.

Підніжки повинні бути на висоті не більше, ніж 11 см від землі.

Допускається використання невеликих коліс, що запобігають перевертанню візка, прикріплені до брусків рами позаду крісла, для забезпечення безпеки гравця.

Максимальна висота боковинок від підлоги повинна становити 53 см.

Візок повинен мати 4 колеса: два великих ззаду і два малих спереду візка. Великі колеса, включно з ободом, можуть мати максимальний діаметр 66см (26 дюймів).

На кожному колесі повинен бути один обід для рук.

Нижня сторона підніжок має бути зроблена так, щоб не пошкодити поверхню підлоги, на якій відбувається гра .

Не дозволяється використання жодних пристроїв для керування, гальм або передаточних механізмів. □ Не дозволяється використовувати чорні шини.

Поручні та інші засоби для підтримки верхньої частини тіла, що приєднані до візка, не повинні переходити за лінію, на якій знаходяться ноги або тулуб гравця у звичайному сидячому положенні . Порушення правил спричиняє до вилучення візка з гри.

Питання для самоконтролю

1. Технічні пристрої, що використовуються спортсменами у змагальній діяльності.
2. Коротка характеристика протезів, візків, засобів безпеки та орієнтування.
3. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів- паралімпійців.

Рекомендована література

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Львів: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2006. 263 с.
3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. Львів: “Ахіл”, 2003. 128 с.
4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. Львів:“Кобзар”, 2004. 180 с.
5. Матвеев С. Ф., Когут І. О., Борисова О. В. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с.
6. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту. Львів:“Кварт”, 2005. 355 с., іл.
7. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів:“Край”, 2006. 346 с., іл.
8. Байкина Н.Г. Основы инвалидного спорта: учеб. пособ. для студ. ф-та физ. воспитания, учителей-дефектологов и тренеров по инвалидному спорту. Запорожье: ЗГУ, 2002. 58 с.
9. Передерий А., Борисова О., Брискин Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов. *Наука в олимпийском спорте*. 2006. № 1. С. 50-54.
10. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту. *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними*. Львів: Видавець Тарас Сорока. 2004. С. 22-29.

11. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. *Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”*. Одесса, 2009. С. 22-27.

12. Матвеев С. Адаптивный спорт и олимпийское движение. *Наука в олимпийском спорте*. 2006. № 1. С. 9–14.

13.. Когут І. О. Державна підтримка спорту інвалідів в Україні. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 5. С. 167–172.

14. Гончаренко Є. В. Дидактика тренувальних занять зі спортсменами, які мають відхилення розумового розвитку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 31–34.

15. Когут І. Особливості соціальної інтеграції спортсменів Спеціальних Олімпіад в українському суспільстві. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 109–113.