

УДК 796.386

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Степанова Александра Геннадьевна

asteptt@gmail.com

Студент 4 курса кафедры Физической культуры и спорта
Факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель – У.С. Марчибаева

Актуальность. В условиях современного Казахстана одним из основных приоритетов государственной политики является равенство прав всех людей на образование. А предпосылкой, обеспечивающей доступность образования, является инклюзивная среда.

Инклюзивное образование — это государственная политика, направленная на полное включение в общеобразовательный процесс и социальную адаптацию всех людей, в том числе людей с ограниченными возможностями, устранение барьеров, отличающих людей, независимо от пола, происхождения, вероисповедания, положения, призыв к активности родителей, специальной поддержке коррекционно-педагогических и социальных потребностей ребенка, т. е. эффективному обучению, при котором сохраняется качество общего образования.

Этот актуальный вопрос обсуждался во всем мире на протяжении многих лет и до сих пор оптимизирован и совершенствуется. С конца прошлого столетия развитие инклюзивного образования стало ведущим ориентиром образовательной политики во многих странах мира (США, Великобритания, Дания, Испания, Финляндия, Германия, Италия, Австралия и др.). Здесь оказывается соответствующая психолого-педагогическая поддержка для физиологически-психологического развития и социальной адаптации людей, в общеобразовательных организациях успешно обучаются дети с психическими и физическими нарушениями, отстаиванием в развитии вместе с нормально развитыми сверстниками.

Задача сохранения и укрепления здоровья, получения качественного образования людьми с особыми возможностями сегодня признаётся актуальной и связанной с фундаментальными ценностями человеческого бытия, общества и культуры. На сегодняшний день общество стало больше уделять внимание активным формам времяпровождения таких людей. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Одним из таких видов спорта является настольный теннис.

Настольный теннис - это действительно инклюзивный вид спорта, в который может играть кто угодно и где угодно. Его доступность заключается в его способности адаптироваться к различным уровням способностей и инвалидности. По этой причине это один из самых популярных видов спорта среди людей с ограниченными возможностями – особенно для инвалидов-колясочников - и привлекает все большее число последователей и игроков по всему миру. Спортсмены с ограниченными физическими возможностями и спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями имеют право участвовать в соревнованиях по настольному теннису. Настольный теннис требует от игроков обязательно отработанной техники и быстрой реакции. Это самые важные качества для данной игры. Именно по этой причине настольный теннис для инвалидов практически ничем ни отличается от тенниса для обычных спортсменов.

Настольный теннис был включен в программу первых Паралимпийских игр в Риме в 1960 году, и в настоящее время им занимаются спортсмены более чем в 100 различных странах. Спортсменам из всех групп с ограниченными физическими возможностями, за исключением слабовидящих, разрешается соревноваться в классах стоя или сидя. Спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями также могут участвовать в соревнованиях. Настольный теннис стал популярным видом спорта среди инвалидов с ампутированными конечностями, людей с церебральным параличом, умственно отсталых, глухих и инвалидов-колясочников. Настольный теннис также играет важную роль в реабилитационных центрах. Игра в настольный теннис имеет много преимуществ: в нее может легко играть где угодно и кто угодно - без ограничений по возрасту. Кроме того, настольный теннис - вид спорта с очень низким уровнем риска. Занимаясь настольным теннисом, вы улучшаете выносливость и силу, а также способность к реакции, равновесию и координации. Настольный теннис - как и любой другой вид спорта - также оказывает антидепрессивное действие и способствует социальной интеграции. Очень важно мотивировать людей с ограниченными возможностями к участию в спортивных мероприятиях, таких как настольный теннис, чтобы улучшить их психологическое и физическое качество жизни.

Настольный теннис - это спорт на всю жизнь, которым может заниматься любой человек в любом возрасте. Это напоминает игру в теннис, но может быть менее напряженной. Поскольку это менее требовательно к физическим нагрузкам, многие люди с ограниченными возможностями могут играть. Овладев навыками игры в настольный теннис, они смогут заниматься этим видом спорта круглый год. Настольный теннис - это вид деятельности, который может быть адаптирован для различных уровней способностей. При надлежащем обучении каждого можно поощрить играть в эту игру и участвовать в ней в меру своих возможностей. Каждый студент может извлечь выгоду из овладения навыками настольного тенниса. Именно в физическом воспитании на уровне младшей средней / средней школы закладываются основы спортивных навыков, которые затем применяются во время очных и общественных оздоровительных программ. Независимо от того, присоединяются ли учащиеся с ограниченными возможностями к спортивной программе для инвалидов в сообществе или отдыхают с семьей и друзьями, им нужны те же возможности для обучения, что и их одноклассникам без инвалидности.

Люди, имеющие отклонения в развитии, должны иметь равные возможности со своими сверстниками на занятии физической культурой и спортом. Поэтому возникла потребность в разработке и реализации такой программы, которая создаст для людей с особенностями

интеллектуального развития оптимальные условия – инклюзивное пространство. Ведь остается фактом, что физическая культура и спорт являются одним из важнейших направлений в реабилитации людей с особыми потребностями и их интеграции в обществе, также как интеграция через образование и трудовую деятельность.

Целью исследования является разработка программы по организации, проведению, участия и сопровождения в спортивных соревнованиях по настольному теннису, в том числе городского, республиканского и международного уровня к международным соревнованиям людей с ограниченными возможностями в Паралимпийском тренировочном центре г.Нур-Султан.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи**:

- провести литературный обзор по инклюзивному спорту;
- изучить особенности настольного тенниса;
- рассмотреть степень развития настольного тенниса для людей с ограниченными возможностями в стране;
- на основе изученной информации разработать программу.

Методы исследования. При разработке программы был проведен анализ существующих программ на территории Республики Казахстан. Также использовались такие методы, как обобщение, наблюдение, сравнение, описание.

Программа по развитию настольного тенниса для людей с ограниченными возможностями. Настольный теннис - это спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока. Правила настольного тенниса для паралимпийцев идентичны правилам Международной федерации настольного тенниса с дополнениями Международного паралимпийского комитета.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.



Рисунок 1. Основные задачи программы

Главная **идея** программы – инклюзия – включение в полноценное социальное взаимодействие людей с разными физическими возможностями, создание единой комфортной среды для людей вне зависимости от их физических и психологических особенностей.

Ожидаемые результаты от реализации программы:

✓ Положительным результатом проведения инклюзивных спортивных программ по настольному теннису является мотивация лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к творческой деятельности и саморазвитию, гармонично сочетающиеся с двигательной активностью.

✓ Создание постоянных условий для полноценного социального развития людей с ограниченными возможностями здоровья, через включение их в активное взаимодействие с широким кругом людей в рамках инклюзивной молодежной политики.

Таблица 1

План реализации программы

Наименование мероприятий	Ответственные исполнители	Конечный результат
--------------------------	---------------------------	--------------------

2022 г. - разработка программы развития настольного тенниса лиц с интеллектуальными нарушениями, информационно-образовательная кампания	Спортивная федерация, Паралимпийский тренировочный центр, общественные организации	Аккредитация и утверждение управлением физической культуры и спорта, информирование населения
2023-2024 г. - подготовка и признание кадров по адаптивному настольному теннису Открытие отделений по подготовке к олимпийским или параолимпийским играм по настольному теннису	Спортивные федерация, Паралимпийский тренировочный центр	Кадровое обеспечение по РК, поправки в законе «О спорте и физкультуре». Социализация детей и подростков с инвалидностью и без посредством их участия в спортивных мероприятиях в инклюзивной среде
2025-2026 г. - подготовка спортивного резерва, создание условий для подготовки и отбора детей, подростков и молодежи в сборные РК	Спортивные федерация, Паралимпийский тренировочный центр	Масштабирование в регионы. Привлечь спортсменов по адаптивным видам спорта к спорту высшего достижения.
2027 г. - подготовка резерва и основного состава сборных команд	Паралимпийский тренировочный центр Спорт федерации, МИО	Достойное участие казахстанских спортсменов: Special Olympics world games, UNIFIED CUP
2028 г. - проведение чемпионатов мира, всемирных игр по адаптивным видам спорта в РК	Паралимпийский тренировочный центр, Спорт федерации, МИО	Результат государственной политики, направленной на ликвидацию дискриминации в отношении лиц с ограниченными возможностями и достижение равных возможностей для всех

✓ Осознание людей ограниченными возможностями здоровья, что общество соответствует их потребностям и является для них наименее ограничивающей и наиболее включающей в активную деятельность. В инклюзивных спортивных программах все люди, а не только люди с инвалидностью, должны обеспечиваться поддержкой, которая позволяет им быть успешными, ощущать безопасность и уместность.

✓ Привлечение внимания общественности к успешной совместной инклюзивной деятельности и создание уникальной атмосферы принятия и толерантности приведёт к изменению отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья, как к равноправным участникам социального взаимодействия.

С учетом вышеизложенного, можно сделать выводы, что осуществление данной программы действительно способствует улучшению качества жизни его участников.

Список использованных источников:

1. Об утверждении Государственной программы развития образования и науки Республики Казахстан на 2020 - 2025 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 27 декабря 2019 года № 988
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
4. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 628 с.
5. Официальный сайт Общественного фонда «Фонд развития спорта «Каспий»
<https://kaspisport.kz/o-nac/>