

Вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом

Liudmila Rogaleva¹, Ekaterina Gilyazetdinova², Anastasia Burkova³, Vasilij Shtokolok⁴,
Irina Mamaeva⁵, Natalya Khon⁶, Zhanerke Aidosova⁷ и Liudmila Fitina⁸

Резюме

Понимание важности положительной роли адаптивного спорта в социализации и физическом развитии людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) требует изучения способов вовлечения их в активные занятия спортом. Цель исследования заключалась в изучении факторов сдерживающих включение людей с ограниченными возможностями в занятия адаптивным спортом и в обосновании новых форм работы с людьми с ОВЗ по их вовлечению в спорт. Всего в исследовании приняли участие 35 специалистов по адаптивной физической культуре, 22 человека с ограниченными возможностями здоровья, 25 спортсменов занимающихся адаптивным спортом. В ходе исследования разработан и внедрен психологический тренинг по вовлечению лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом. Обучение проходило в смешанной группе, включающей инструкторов, тренеров, спортсменов и людей с ограниченными возможностями здоровья. В ходе тренинга участники обсуждали психологические трудности, возникающие при включении в занятия адаптивным спортом и пути их преодоления, делились положительным опытом занятий адаптивным спортом, разрабатывали стратегии преодоления стереотипов существующих относительно лиц с ОВЗ и делились положительным опытом по включению людей с ОВЗ в занятия адаптивным спортом. Разработанная программа психологического тренинга может быть рекомендована в качестве средства вовлечения людей с ограниченными возможностями в занятия адаптивным спортом.

Ключевые слова: адаптивные виды спорта; лица с ограниченными возможностями здоровья; психологическая подготовка.

Вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом

В России проживает 13 млн. инвалидов, что составляет 9.2 % населения страны, но только 3.52 % из них систематически занимаются физической культурой (Maryasova, 2011).

В то время согласно современным исследованиям в процессе занятий адаптивным спортом люди с ограниченными возможностями здоровья приобретают необходимые двигательные навыки и личностные качества, которые позволяют им жить полноценной жизнью (Maryasova, 2011).

Так, исследование Lastuka and Cottingham (2016), выявило, что существует прямая взаимосвязь между количеством людей занимающихся адаптивным спор-

том и занятостью людей с ограниченными возможностями в трудовой деятельности.

А это значит, заключают авторы, что имеется значительная экономическая выгода от увеличения участия людей в адаптивном спорте, и, следовательно, данный факт может оправдать дополнительные средства для расширения адаптивных спортивных программ.

Понимание важности позитивного влияния занятий адаптивным спортом ведет к поиску путей вовлечения людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом.

Целью нашего исследования стало изучение актуальных социально-психологических факторов влияющих на вовлечение людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом, а так же разработка и внедрение программы психологи-

1 Людмила Рогалева . Ural Federal University. E-mail: liudmila.rogaleva@yandex.ru

2 Екатерина Гилязетдинова. Ural Federal University. E-mail: gilyazetdinowa.katya@yandex.ru

3 Анастасия Буркова. Ural Federal University. E-mail: am.burkova@mail.ru

4 Василий Штоколок. Ural Federal University. E-mail: vasilij.shtokolok@mail.ru

5 Ирина Мамаева. Ural Federal University. E-mail: mamaeva_i_i@inbox.ru

6 Наталья Хон. Turan University. Almaty, Kazakhstan. E-mail: natalya.khon@gmail.com

7 Алла Ким. Al-Farabi Kazakh National University. Almaty, Kazakhstan. E-mail: zhanerke.ai@gmail.com

8 Людмила Фитина. Ural Federal University. E-mail: ln.fitina@urfu.ru

ческого тренинга по вовлечению людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом.

Ключевым в нашей работе явилась позиция Hanrahan (2007), которая считает, что работа с людьми, имеющими ограниченные возможности должна строиться не на медицинской модели инвалидности (определять, диагностировать и пытаться лечить те или иные физические или психологические отклонения), а на социальной модели.

Социальная модель ориентирована на то, что нарушения в здоровье не являются причиной инвалидности, а значит и понятие инвалидность для людей с ограниченными возможностями здоровья неприемлемо.

Для реализации новой модели необходимо переосмотреть многие стереотипы относительно людей с ограниченными возможностями, которые достаточно сильны в Российском обществе в силу недостаточного развития программ для инклюзивного образования и развития людей с ОВЗ.

Во-первых, стереотипы, относительно их беспомощности, низком уровне физических и психологических ресурсов. Так как именно данный стереотип может выступать негативным фактором развития людей с ограниченными возможностями здоровья.

По мнению профессора Hanrahan, (2007), если люди исключены из физически активной игры или спортивных мероприятий из-за каких-либо нарушений, это может привести к восприятию ими себя как физически слабых и лишенных двигательных задатков и способностей, и как следствие к избеганию ими физической активности.

Во-вторых, стереотипы, связанные с «навешиванием ярлыков» на людей с ограниченными возможностями, из-за которых такие качества как интеллект, социальная компетентность, чувство юмора, способности остаются незамеченными в обществе.

В-третьих, с чрезмерным преувеличением средствами массовой информации образа спортсмена с ограниченными возможностями здоровья, который часто представляют, как героический. В то время как большинство спортсменов - паралимпийцев не хотят быть сведены к стереотипному представлению о себе, и предпочитают, чтобы люди больше обращали внимание на их способности, реальные спортивные достижения, а не на их ограничения.

Преодоление стереотипов в обществе на наш взгляд возможно при организации таких форм работы, которые позволяют выстроить эффективное общение и взаимодействие между широкой аудиторией, включающей как людей с ограниченными возможностями, так и инструкторов и тренеров по физической культуре и спорту, действующих спортсменов-паралимпийцев, социальных работников и психологов, родителей.

Выделенные выше положения легли в основу организации и проведения исследования по вовлечению

людей с ограниченными возможностями в занятия адаптивным спортом.

Методы

В рамках проведения исследования использовались методы анкетирования, опроса, методика жизнестойкости личности Мадди, адаптированная Леонтьевым и Рассказовой (2007).

Для изучения факторов способствующих и препятствующих включению людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом была разработана авторская анкета, включающая вопросы, которые позволяли получить информацию от разных групп респондентов (спортсменов-паралимпийцев, не спортсменов, инструкторов) по одним и тем же проблемам, но с разных точек зрения и с учетом личного опыта.

Так, анкета для выявления трудностей включения людей в занятия спортом для спортсменов включала вопросы следующего типа: Почему вы начали заниматься спортом? Каких целей Вы хотите добиться? Какие факторы помогают Вам заниматься спортом? Какие трудности у Вас возникают в процессе занятий спортом? Каким требованиям, по Вашему мнению, должна отвечать организация занятий по АФК? В то же время вопросы для инструкторов были выстроены иначе: Как Вы относитесь к развитию адаптивной физической культуры и спорта в вашем районе? Как Вы считаете, что может способствовать развитию адаптивного спорта в Вашем регионе и что мешает развитию? Как вы считаете, что побуждает людей с ограниченными возможностями заниматься спортом? Каких целей они стремятся достичь? Какие факторы помогают им заниматься спортом? Какие трудности у них возникают в процессе занятий спортом?

В ходе исследования соблюдались этические нормы, связанные с добровольностью участия респондентов в опросе, а так же исследование было согласовано с районной администрацией и комитетом по социальной работе.

К участию в исследовании были привлечены 35 специалистов по адаптивной физической культуре, имеющие стаж работы в адаптивном спорте от трех до десяти лет, средний возраст 28,9 года, люди с ограниченными возможностями здоровья – 22 человека, в возрасте от 17 до 36 лет, 25 спортсменов, занимающихся адаптивным спортом, средний возраст 38 лет. Исследование проходило на базе Физкультурно-спортивный центра «Орион» Свердловской области, Россия.

Результаты

На первом этапе работы было проведено анкетирование, направленное на выявление социально-психологических факторов влияющих на вовлечение людей с

ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом.

В ходе анкетирования отмечено, что вовлечение людей в занятия адаптивным спортом чаще всего происходит двумя путями:

- по приглашению тренера,
- по собственной инициативе.

Практически не используются такие формы как инициатива со стороны родителей, педагогов, друзей и других специалистов (врачей, реабилитологов).

Важно, что основными мотивами, способствующими вовлечению к занятиям спортом, отмечены, прежде всего, развитие своих физических способностей и участие в соревнованиях.

Главными трудностями у людей с ограниченными возможностями здоровья при вовлечении их к занятиям спортом следующие:

- не готовность справляться с нагрузкой
- трудно заниматься по причине прогрессирующей болезни;
- нет выбора в видах спорта;
- финансовые сложности.

Среди организационных трудностей были отмечены следующие

- отсутствие современной материальной базы для развития адаптивного спорта,
- отсутствие помощи в работе со спортсменами со стороны других специалистов, прежде всего специалистов осуществляющих медицинский контроль.
- недостаточность знаний по психологической работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Главными факторами развития и привлечения людей к занятиям адаптивным спортом названы:

- развитие материальной базы и спортивных объектов
- проведение мастер-классов, социально-психологических тренингов и семинаров
- проведение соревнований.

Следующее диагностическое исследование было направлено на изучение личностных особенностей людей с ограниченными возможностями здоровья в сравнении со спортсменами, занимающимися адаптивным спортом.

Выявлено, что у людей с ограниченными возможностями здоровья уровень жизнестойкости средний и ниже среднего 48.5%, в то время как у спортсменов, занимающихся адаптивным спортом выше среднего 65.4%. Данные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья повышается уровень оптимальной работоспособности и активности в условиях стрессовых жизненных ситуаций. Это свидетельствует о том, что спортсмены с ограниченными возможностями через

занятия спортом повышают уверенность в себе, что помогает им адаптироваться в социуме.

Второй этап был направлен на разработку и реализацию социально-психологического тренинга по вовлечению людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом. Тренинг проводился в смешанной группе, совместно с людьми, не вовлеченными в занятия спортом, спортсменами, занимающимися адаптивным спортом, а так же в данную группу входили инструкторы, социальные педагоги, психологи и администрация спортивного клуба, студенты института физической культуры.

На значимость и разработку таких программ указывают и современные зарубежные исследователи.

Rello and Puerta (2015) отмечают, что 19 исследований, найденных ими в электронных базах данных: SportDiscus, PubMed, PsycInfo, были связаны с разработкой образовательных программ, направленных на повышение осведомленности детей школьного возраста, имеющих ограниченные физические возможности, в области их участия в занятиях физической культурой и спортом.

Несмотря на разный контекст образовательных программ (реабилитационные, социальные или спортивные), а так же разные формы и методы, используемые в ходе данных программ (физические упражнения, различную информацию, проведение дискуссий) результаты были получены положительные. Так в 17 исследованиях отмечено повышение интереса и мотивации к занятиям адаптивным спортом, 2 не произвели изменений, но негативного отношения к данным программам у школьников с ограниченными возможностями отмечено не было.

Объяснить эффективность данных программ можно тем, что для школьников, да и всех других групп людей с ограниченными возможностями здоровья включение в занятия спортом означает изменение отношения к себе, к своим «проблемам», к переоценке своих возможностей и жизненных перспектив.

В рамках второго этапа нами была разработана мини лекция, организована анализ видеосюжетов о спортсменах – паралимпийцев, интервью со спортсменами занимающимися адаптивным спортом. Так же были проведены диалоги и обсуждение трудностей и перспектив, возникающих при занятиях адаптивным спортом и т.д.

Были созданы ситуации, которые развивают рефлексивность, стимулируют потребность в саморазвитии, формирование мотивации на процесс и результат деятельности, развитие потребности в познании себя и окружающей действительности.

Для анализа эффективности проведенной работы было проведено анкетирование. Были получены следующие ответы.

- «Считаете ли вы полезным для себя участие в тренинге?» – респонденты ответили да – 89 %, в

какой-то степени – 11 %, отрицательные ответы отсутствуют.

- «Считаете ли вы, что получили новые знания о людях занимающихся адаптивным спортом?» - респонденты ответили да – 100 %.
- «В ходе тренинга вы убедились, что занятия спортом способствуют лучшему пониманию своих возможностей, преодолению стереотипов относительно людей с ограниченными возможностями?» – респонденты ответили да – 81 %, в какой-то степени – 19%.
- «Считаете ли вы что тренинг способствовал мотивации к занятиям адаптивным спортом?» – респонденты ответили да – 83 %, в какой-то степени – 17 %.
- «Хотели бы Вы продолжить занятия и участвовать в новых проектах?» – респонденты ответили да – 78 %, в какой-то степени – 22 %.

Таким образом, на основании ответов участников тренинга можно утверждать, что цель тренинга была достигнута. Разработанная программа психологического тренинга способствовала преодолению стереотипов, связанных с физической «беспомощностью» людей с ограниченными возможностями, а так же стереотипу «героического образа» спортсменов-паралимпийцев, участники тренинга получили необходимую информацию о постановке новых целей и путей их реализации.

Заключение

На основании проведенного исследования можно заключить, что в ходе исследования получены важные данные относительно трудностей включения людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным спортом. Обосновано, что для привлечения людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия адаптивным необходимо разрабатывать такие формы работы, которые позволяют эффективно преодолевать стереотипы существующие в обществе, а это возможно в том случае, когда занятия проводятся с достаточно разнородной группой людей (для тренеров и инструкторов по адаптивному спорту, учителей по лечебной и адаптивной физической культуре, педагогов специальных учебных заведений, психологов, спортивных психологов, социальных работников и родителей). Перспективность и практическая значимость исследования заключается запросом со стороны спортивных организаций на программы по психологическому сопровождению адаптивного спорта.

Engaging people with disabilities in adaptive sports

In Russia in 2014 were lived almost 13 million of persons with disabilities, that is 9, 2% of population of the country.

Out of them, by the results of 2013-2014, systematically engage in physical culture and sport 3.52% out of total number of disabled people in the country (Maryasova, 2011).

Exactly at the process of adaptive sports the persons with disabilities acquire necessary motor skills and personal qualities which enable them to live a full life (Maryasova, 2011).

Research of Lastuka and Cottingham M. (2015) revealed that there is a direct connection between number of people involved in adaptive sports and employment of persons with disabilities in work activity.

This means, authors conclude, that there is significant economic benefit of increasing of participation of persons in adaptive sports, and, therefore, this fact can acquit additional means for expansion of adaptive sports programs.

Understanding the importance of positive influence of adaptive sports leads to search of ways of involvement of persons with disabilities into adaptive sports.

The purpose of our research was to study the actual social-psychological factors influencing on involvement of persons with disabilities into adaptive sports, as well as development and implementation of psychological training program to involve persons with disabilities into adaptive sports (Lastuka and Cottingham, 2015).

The core of our research was the position of Stephanie Hanrahan (2007) who believes that work persons disabilities should not be based on the medical model of disability (to determine, diagnose and try to treat certain physical or psychological disorders), but on the social model.

The social model focused on the fact that disorders in health are not the reasons for disability that means the concept of disability for persons with disabilities is unacceptable (Hanrahan, 2007).

Methods. In the framework of research were used the methods of questionnaire, survey, the method of hardiness of personality by Maddi adapted by Leontyev and Rasskazova E.I. (2006).

Into research were involved 35 specialists in adaptive physical culture who has experience in work from three to 10 years, 22 persons with disabilities at the age from 17 to 36 years old, 25 athletes with disabilities, at average age 38 years old. The research was held in physical-sport center Orion in Sverdlovsk area, Russia.

In the first stage of study a questionnaire was conducted aimed at identifying the social-psychological factors influencing on involvement of person's with disabilities into adaptive sports.

The questionnaire revealed that involvement of persons into adaptive sports more often occurs in two ways:

- by coach's invitation,
- by self-initiative.

Hardly used such forms as an initiative by parents, teachers, friends and other specialists (doctors, therapists). One of the reasons of such situation is that in society there are strong stereotypes regarding sports for persons with disabilities.

Modern media also often distort reality creating an image of athletes with disabilities as heroic (Berger, 2008).

It is important that main motives contributing the involvement into sports marked, first of all, the development of physical skills and participation in competitions.

The main difficulties for persons with disabilities in involvement them into sports are the following:

- not hardiness to handle the load;
- difficult to do sport due to progressing disease;
- no choice in kinds of sport;
- financial difficulties.

Among organizational difficulties were marked the following:

- absence of modern material base for development of adaptive sports;
- absence of assistance in work athletes by other specialists, especially specialists engaged in medical control;
- lack of knowledge on psychological work persons with disabilities.

The major factors of development and attraction of persons into adaptive sports are named:

- development of material base and sport objects;
- organizing workshops, social-psychological trainings and seminars;
- organizing competitions.

The following diagnostic research was directed to study personal characteristics of persons with disabilities in comparison athletes with disabilities.

It is revealed that persons limited possibilities of health have the level of hardiness is average and below average 48.5, while athletes with disabilities – above average 65.4. These results testify that among athletes with disabilities the level of optimal activity increases in conditions of stressful situations. This indicates that athletes with disa-

bilities through sports increase self-confidence that helps them adopt in society.

The second stage was focused on the development and realization of social-psychological training on involvement of persons with disabilities into adaptive sports. The training was held in mixed group together with people not involved in sports, athletes with disabilities and instructors of adaptive physical culture.

In the framework of this stage we developed mini-lectures, organized analysis of video about Paralympic athletes, interview with athletes with disabilities. Also we had a dialogue and a discussion of difficulties and perspectives arising at doing adaptive sports, etc.

Were created the situations which develop reflection, stimulate the need of self-development, formation of motivation to the process and result of activity, development of the need of self-knowledge and surrounding reality.

During the realization of the training program takes place a withdrawal of stereotypes regarding the sportsmen with limited possibilities, among not involved in sport activity persons appears the pursuit to receive new experience and confidence in necessity of personal choice, specialists in adaptive sports receive new experience of communication and interaction with disabled people both athletes and not athletes.

For analysis of effectiveness of work was conducted a questionnaire. Positive answers were received from 90% of participants connected with importance of holding social-psychological training. All the participants of training noticed that they received important for them information and positive personal experience.

Thus, during the research was received data regarding the ways of involvement persons with disabilities into adaptive sports.

The involvement of persons with disabilities in lessons of adaptive sports

Abstract

Understanding the importance of the positive role of adaptive sports in the socialization and physical development of people with disabilities leads to the search for optimal ways of involving them in classes. The purpose of our research was to study the psychological difficulties associated with adaptive sports, and on the basis of the data obtained, to develop a program of psychological training aimed at involving people with disabilities in adaptive sports. In total, the study involved 35 specialists in adaptive physical education, 22 people with disabilities, and 25 sportsmen engaged in adaptive sports. A survey of three groups of respondents revealed that personal factors. The second stage was focused on the development and implementation of a psychological training to involve people with disabilities into adaptive sports. The training took place in a mixed group, there were instructors, coaches athletes and non-athletes with disabilities. In the course of communication, the difficulties encountered in the exercise of adaptive sports, the positive perspectives for participation in sports, as well as the sharing of experience in integrating people into adaptive sports were discussed. Psychological training can be recommended as a means of involving people with disabilities into adaptive sports.

Keywords: adaptive sports; persons with disabilities; psychological training.

La participación de las personas con discapacidad en las clases de deportes adaptativos

Resumen

Comprender la importancia del papel positivo de los deportes adaptativos en la socialización y el desarrollo físico de las personas con discapacidad conduce a la búsqueda de formas óptimas de involucrarlos en las clases. El objetivo de nuestra

investigación fue estudiar las dificultades psicológicas asociadas con los deportes adaptativos y, sobre la base de los datos obtenidos, desarrollar un programa de entrenamiento psicológico destinado a involucrar a las personas con discapacidad en los deportes adaptativos. En total, el estudio incluyó a 35 especialistas en educación física adaptativa, 22 personas con discapacidades y 25 deportistas dedicados a deportes adaptativos. Una encuesta de tres grupos de encuestados reveló que los factores personales. La segunda etapa se centró en el desarrollo e implementación de un entrenamiento psicológico para involucrar a las personas con discapacidad en deportes adaptativos. El entrenamiento se realizó en un grupo mixto, había instructores, entrenadores atletas y no atletas con discapacidades. En el curso de la comunicación, se discutieron las dificultades encontradas en el ejercicio de los deportes adaptativos, las perspectivas positivas para la participación en los deportes, así como el intercambio de experiencias para integrar a las personas en los deportes adaptativos. El entrenamiento psicológico se puede recomendar como un medio para involucrar a las personas con discapacidad en deportes adaptativos.

Palabras clave: deportes adaptativos; personas con discapacidad; entrenamiento psicológico.

References

- Briskin, Y. A. (2013). *Adaptive sports*. Saint-Petersburg, SPb: Lesgaft University Press.
- Berger, R. J. (2008). Disability and the dedicated. Wheelchair athlete: Beyond the “Supercrip” critique. *Journal of Contemporary Ethnography*, 37(1), 647–678.
- Hanrahan, S. J. (2007). *Athletes with disabilities*. In G. Tenenbaum and R.C. Eklund, eds. *Handbook of sport psychology*. 3rd ed. Hoboken, NJ: John Wiley, 845–858.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., and Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168–177.
- Martin, J. Jeffrey. (2010). *Athletes with physical disabilities*. In: S.J Hanrahan, and Mark B. (eds.) *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*, 432–441.
- Lastuka, A. and Cottingham, M. (2016). The effect of adaptive sports on employment among people with disabilities. *Disability and rehabilitation*, 38(8).742–748.
- Leontiev, D. A. and Rasskazova, E. I. (2006). *Test of hardiness*. Moscow: Smisl.
- Malkin, V. and Osipova, Ya. (2018). The Application of Questionnaire on Reflection in Sport. *Proceedings of the 1st International Conference on Contemporary Education and Economic Development (CEED)*, <https://doi.org/10.2991/ceed-18.2018.7>
- Malkin, V. R., Rogaleva, L. N. and Bredikhina, Y. A. (2018). Emotional intelligence rating in physical education institute coach and students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 11, 20-22.
- Maryasova, D. A. (2011). Individual psychological characteristics of personality of athletes with disabilities with the damage of the musculoskeletal system. *Sports psychologist*, 2(23), 27–31.
- Rello, C. F. and Puerta, I. G. (2015). Review of programs aimed at awareness of disability through physical activity and sport in school-aged children. *Cultura Ciencia y Deporte*, 9(27), 199–210.