

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Навчальна дисципліна
«Вступ у фізичну реабілітацію»**

Лекція

Тема: " Заняття рекреаційним спортом з неповносправними "

Розробник: професор кафедри фізичної реабілітації,
к. біол. н., професор

Вовканич А.С.

ЛЬВІВ – 2016

Зміст

1. Загальні положення.

2. Характеристика основних груп рекреаційних ігор.

3. Вимоги, щодо адаптації спортивних споруд до потреб неповносправних.

1. Загальні положення.

Спорт і рекреація є дуже добрими засобами проведення дозвілля для багатьох людей. Слово “спорт” є терміном, який вживається для позначення багатьох різних форм рухової діяльності. Футбол є спортом, але шахи і гонки Формули-1 теж є спортом. Потрібно робити різницю між тим, яким чином люди беруть участь у спорті і їхнім ставленням до спорту. Люди можуть займатися елітним спортом, змагальним спортом або рекреаційним спортом. Вибір є дуже широкий так само як і можливості займатись спортом.

Слід, однак, зазначити, що для людей з фізичною неповносправністю існує менше можливостей для занять спортом. Є види спорту, такі як баскетбол, легка атлетика, фехтування у візках, якими займаються лише неповносправні. Той, хто захоче займатись такими видами спорту, змушений буде перебороти багато труднощів. У багатьох випадках є певна кількість пристосувань стосовно правил, інвентаря та розмірів спортивного майданчика. Лише незначний відсоток осіб з неповносправністю може займатися цими видами спорту. Якщо у когось немає доступу до забезпечення собі достатніх адаптаційних пристосувань, то це утримуватиме його від занять цими видами спорту. Якщо особа з неповносправністю захоче займатися спортом на змагальному рівні, їй треба буде взяти до уваги необхідність проходження класифікації.

Зважаючи на індивідуальні можливості особи, можна віднайти і розвинути для неї певні форми спортивної діяльності. Основою цього є рекреаційний спорт. Він може бути описаний як вид спортивної діяльності, у якому не є важливими досягнення перемоги чи особистий результат і у якому можуть брати участь всі бажаючі, без надмірних зобов'язань чи передумов з боку учасника. Від учасника вимагається лише певне ставлення до свого заняття, ставлення, яке характеризується наголосом на отриманні насолоди від руху, від підтримання доброї форми, від перебування в контакті з іншими людьми і від свого власного виконання вправ. Це означає, що рівень виконання однієї людини не буде порівнюватися з рівнями виконання інших осіб.

Офіційні правила, стандартний інвентар і розміри майданчика не потрібні у сфері рекреаційного спорту. Це означає, що можна пристосовувати рухову діяльність до можливостей учасників. Для початкуючого виконавця дуже важливо, щоб він міг брати участь у спортивній діяльності без надміру проблем. Це означає, що особливо на початкових стадіях занять спортом ця діяльність повинна бути дуже простою, сприятливою з точки зору шансів на її успішне виконання. Це дуже важливо, оскільки успішний виступ надає впевненості і є стимулом до подальшого продовження занять.

Прості види спортивної діяльності можна охарактеризувати наступними ознаками:

- полегшенням у застосуванні інвентаря, наприклад легші м'ячі, чи коротші ракетки;
- збільшеними шансами набирати очки, наприклад нижче розташоване баскетбольне кільце з ширшим отвором;
- зменшена кількість правил, наприклад наявність лише тих, які утримують гру у безпечних межах;
- не надто велика кількість гравців, щоб не втратити керівництва над грою;
- жодних приписів щодо техніки виконання, наприклад у хокеї на траві учасник може вдаряти по м'ячу обома сторонами ключки.

Коли хтось хоче зробити можливим для групи неповносправних грати у якусь гру, найкраще розпочати з розгляду базових принципів гри. Інакше кажучи, треба звести гру таку, як футбол, до її найбільш суттєвих складових, наприклад, до копання м'яча, до його перепасовки, до перехоплення м'яча і до забиття гола.

Далі слід подумати, яке спорядження буде найбільш підходити для гри. Вибір м'яча буде впливати на можливість успішного його копання. Важче копнути тенісний м'яч, ніж пляжний м'яч. Для осіб, які не мають багато сили, легше копнути м'який губчатий м'яч, ніж м'яч зі шкіри.

Слід визначити, на якому ігровому майданчику відбуватиметься гра (тип поверхні і розміри), а також узгоджує певне число гравців. Пасування і перехоплення буде знаходитись під впливом кількості гравців та розмірів поля. Можна домовитися грати з забиванням голів або без нього. Якщо вирішено грати з взяттям воріт, потрібно визначити їх розміри. Забивання голів стає легше, коли розмір воріт збільшується. Можна вибирати можливість забивати більше голів або грати без голкіпера.

Перед початком гри слід узгодити правила, які забезпечуватимуть безпеку гравців під час неї. Під час гри повинні діяти правила, які потрібні для того, щоб зробити гру як

можливою, так і цікавою. Гравці повинні розуміти правила і погодитись грати згідно з ними.

Можна прокласифікувати різні ігри згідно їх принципів:

I. Ігри такі, як футбол:

Основний принцип: пасувати і перехоплювати.

Дві команди грають на тому ж ігровому полі і намагаються забити гол своєму супернику.

Ігри такі, як хокей на траві, ватерполо, гандбол і баскетбол мають такі ж основні принципи.

II. Ігри такі, як волейбол:

Основний принцип: подавати і приймати.

Команди чи гравці мають своє окреме ігрове поле, яке часто відділене сіткою від ігрового поля суперника.

Ігри такі, як бадмінтон, теніс та настільний теніс базуються на таких же основних принципах.

III. Ігри такі, як бейсбол:

Основний принцип: залишатися в грі (подавати) і виводити інших з гри (грати в полі).

Дві команди грають по чергово подаючи і граючи в полі.

Ігри такі, як софтбол, крикет і стикбол мають такі ж основні принципи.

IV. Ігри такі, як жю де бол:

Основний принцип: дві команди пробують по чергово покласти свої м'ячі якомога ближче до "маркера" (невеликого м'яча, який використовується як мішень) кидаючи їх або котячи по землі.

Основний принцип: прицілюватись (у "маркер").

Боччіа, керлінг і лаун боулінг мають такі ж принципи. Замість "маркера" можна використати визначену ділянку на землі або мішень.

Ці основні принципи чи концепції повинні розглядатись як своєрідні рамки, у межі яких можуть бути включені всі варіанти ігор. Для багатьох інших видів рухової діяльності існують свої послідовності базових концепцій. Наприклад, у гімнастиці можна провести розподільчу лінію використовуючи у якості основних принципів стрибки, утримання рівноваги та виси. Розглядаючи відеозаписи хокею на льоду, хокею на траві та хокею на

електричних візках ми можемо говорити про пасування і перехоплення, як про основні принципи у всіх трьох формах гри. Кожна з цих трьох ігор розвивається у свій спосіб, маючи свій інвентар, розміри ігрових майданчиків та правила гри. Можливі способи пересування (ковзання, ходіння чи їзда) мають значний вплив на спосіб ведення гри.

2. Характеристика основних груп рекреаційних ігор.

Коли ви перечитуватимете різну спортивну літературу, ви знайдете там достатньо описів видів спорту та ігрових видів діяльності, придатних до використання. На жаль, або може на щастя, гра може подобатись одній особі чи групі людей у той час, як іншій особі чи групі осіб вона може цілком не подобатись. У такому випадку пропозиції щодо ігор, які ви знайдете у цьому додатку, можуть потребувати певної адаптації перед використанням. Згадуючи про різні способи ведення гри, ми очікуємо, що ви, одночасно навчаючи і навчаючись, будете спроможні адаптувати гру там, де це є необхідно, щоб вона відповідала потребам гравців, з якими ви працюєте. Виходячи з цього, дуже корисним є якомога ширший обмін досвідом щодо пропозицій нових форм ігрової діяльності.

Наступні розділи мають заголовки, які відображають основні моменти ігрової діяльності. Так, у розділі 2 ведеться мова про “перебування в грі і виведення з неї”. Це є основною складовою багатьох ігор в доганялки. Хвилювання з приводу того чи “застукають” чи ні. Розділ 3 містить виклад різних ігор з прицілюванням (“прицілювання”). Після цього у розділі 4 ми маємо справу з “жонглюванням”, постійно підтримуючи якийсь об’єкт у повітрі. “Кидання вперед і назад”, наприклад, ігри схожі на волейбол, розглядаються у розділі 5. “Пасування і перехоплення”, наприклад, футбол є предметом розділу 6.

Перебування в грі і виведення з неї.

“Перебування в грі або виведення з неї” є термін, який вживається у випадку, коли основним моментом є намагання торкнутися когось або щось зробити, щоб цього уникнути. Таким чином, це ігри з подвійною метою, тут присутні різні інтереси. Через це важливо, щоб гра була належним чином збалансована, щоб співвідношення захоплення від того чи перебуватиме хтось у грі, чи ні та чи буде хтось “застуканий”, чи ні було оптимальним. Якщо це спрацює, головна мета буде справедливо досягнута. Щоб досягнути цього, ми можемо впливати на різні аспекти гри.

Цими аспектами є:

- “виведення з гри”. Це може бути обіграно різними способами. “Застукування” вашою рукою (і) або за допомогою якогось предмету. Можливим є також “викрадення” предмету;
- зміна числа гравців. Більше “ловців” (людей, які роблять “застукування”) чи менше “бігунів” (людей, які намагаються залишитись у грі);
- розмір ігрового майданчика. Ви можете зробити цей майданчик меншим або більшим. Ви можете грати по довжині залу/поля або по його ширині. Ви також можете використовувати половину залу/поля для гри в доганялки;
- число вільних зон. Ви можете змінювати кількість вільних зон. Це зони, у яких не дозволяється “застукування”. Ви можете змінювати розмір, кількість і місце розташування таких вільних зон. Наприклад, мат посередині залу - коли ви на ньому стоїте “ловець” не має права вас “застукувати”.

Коли ви вносите на майданчик, де проводиться гра, якісь перешкоди, вони спричиняють значні зміни у грі, в яку ви граєте. Ви можете ховатися за ними, минати їх швидше, ніж “ловець”. Це забезпечуватиме різноманітні можливості, щоб зробити гру більш привабливою. Ви також можете міняти спосіб, у який має бути зроблена та чи інша дія. Ви повинні зрозуміти, що якщо когось “застукали” і хтось, таким чином, змушений стояти збоку, для цієї особи гра стає менш привабливою. Хтось, кого “застукав” “ловець”, може брати участь у грі, наприклад, як перешкода і може бути “звільнений” іншим гравцем.

Окрім того, гра для “ловця” стає значно простішою, якщо “бігуни” повинні переміститись з точки А у точку Б і починати зворотнє переміщення з Б до А лише після того, коли всі досягнули точки Б. Якщо людям дозволяють переміщатись довільним чином, гра стає набагато складнішою.

Окрім всіх згаданих вище можливостей адаптування гри, є ще багато більше варіантів для урізноманітнення ігор типу “перебування у грі і виведення з неї”, про які не було сказано. Дуже важливо, щоб ви могли вибрати для своїх гравців відповідний рівень складності гри. І, через це, добре мати розуміння того, як здійснювати конструювання таких ігор.

Для осіб з розумовою неповносправністю важливо, щоб вони утримували в голові чітку картину гри. Однак, така ясність швидко щезає, коли ми застосовуємо всілякі варіанти змін у надто великій кількості і надто швидко. Треба пам`ятати, що ці варіанти можуть мати значні наслідки для діяльності самих гравців. Якщо глянути в цілому на всі ігри, у вас є можливість дати змогу “ловцям” і “бігунам” грати різні завдання.

Огляд:

	Хто	Кількість	Завдання	Приклад
1	“Ловець”	1 завдання	виведення з гри “застукування”	гра з перетином майданчика, полювання за стрічкою
	“Бігун”	1 завдання	перебувати в грі	
2	Так як і 1		зміна завдань	“застукування” об`єкта
3	“Ловець”	2 завдання	виведення з гри і пильнування за “бігунами”, які виведені з гри	на зразок полювання з м`ячем
	“Бігун”	2 завдання	перебувати в грі і звільняти “бігунів”, які виведені з гри	
4	Так як і 3		зміна завдань	вибивання м`ячем
5	“Ловець”	3 завдання	гра в ширину, виведення з гри і нагляд	англійські гилки
	“Бігун”	2 завдання	перебувати в грі, здобувати очки	

Коли гра, внаслідок внесених змін, стає більш складною, кількість завдань для “ловця” та “бігуна” також може змінитися. Приклади дивись нижче.

Ігри, у яких основним принципом є “перебування в грі і виведення з неї”

Гра з перетином майданчика:

У обох, “бігуна” і “ловця” , одне завдання і ініціатива належить “бігунам”. Тут необхідно переміститись з однієї вільної зони до іншої через зону “лову”.

Можливі варіанти:

- спосіб “застукування”: рукою чи м`ячем, прикладання чи кидання;
- більше, ніж один ловець;
- одна чи кілька вільних зон у зоні “лову”;

- перешкоди у зоні “лову”;
- входи і виходи для того, щоб зайти і вийти з зони “лову”;
- зміна завдань.

1	2	1
0		
0	x	
0		
0	x	

Рис.1. Гра з перетином майданчика.

1. вільна зона
2. зона “лову”
0. “бігуни”
- x. “ловець”

Пробігання через вушко

У обох , “бігуна” і “ловця” одне завдання і ініціатива належить “бігунам”. “Бігуни” проносять з собою через зону “лову” тенісний м’яч. Якщо вас не “застукали”, м’яч кидається у обруч 3, якщо ви вибули з гри, він кидається у обруч 4. Гра припиняється, коли всі м’ячі, які були на початку гри, розташовані у обох обручах.

Можливі варіанти:

- більше, ніж один “ловець”;
- більше чи менше тенісних м’ячів;
- перешкоди.

1	2	1
0	3 0	
0	x	
0		0
0	4 0	0

Рис.2. Пробігання через вушко

1. вільна зона
2. зона лову
3. обруч (для "застуканих");
4. обруч (для "не застуканих");
1. "бігуни";
- X. "ловець"

"Застукування" об'єкта

Тут "бігун" і "ловець" міняються ролями і ініціатива належить "ловцям". Група ділиться на пари. Кожна пара складається з «бігуна» і «ловця». «Бігун» тримає об'єкт, наприклад, кільце для кидків, мішечок з під горіхів чи м'яч. "Ловець" не має нічого. "Ловець" отримує об'єкт від бігуна, коли він його/її "застукає". Тепер "бігун" стає "ловцем" і навпаки.

Можливі варіанти:

- зменшення розмірів ігрового майданчика;
- зменшення числа пар на кожній ділянці;
- зміна всередині пар;
- число гравців, 1 "ловець" на більше, ніж одного "бігуна";
- короткий чи довший час гри.

Полювання за стрічкою

Нижче наведений короткий опис гри полювання за стрічкою з наведенням різних можливих варіантів.

1. Просте полювання:

Є один "ловець", а решта має стрічки, які вільно прикріплені до штанів. "Ловець" намагається зібрати якомога більше стрічок. Якщо вашу стрічку забрали, ви йдете і берете іншу.

2. Полювання за стрічкою зі зміною завдань

Є один “ловець”, а всі інші мають стрічки. Якщо “ловець” схопить чийсь стрічку, він міняється ролями з цією особою.

3. Полювання за стрічкою зі зміною завдань:

Є один “ловець”, а всі інші мають стрічки. Якщо “ловець” схопить чийсь стрічку, то цей гравець теж стає “ловцем”. Таким чином стає все більше “ловців” і все менше гравців зі стрічками.

4. Ускладнене полювання за стрічкою.

Кожен гравець має стрічку, яка вільно прикріплена до його штанів. Після початку гри учасники намагаються зняти стрічку з чийхось штанів, але вони повинні пильнувати, щоб не втратити своєї. Якщо ви зняли стрічку, ви вішаєте її на штани і полювання продовжується. Якщо ви втратили свою стрічку, ви отримуєте нову і розпочинаєте полювання знову.

Окрім цих ігор за принципом “перебування в грі або виведення з неї”, є багато інших версій:

- Лисице, виходь зі своєї нори;
- Подвійне “застукування”;
- Високе “застукування”;
- Ховайся і шукай (хованки);
- Кішки і мишка;
- Випадкове “застукування”;
- Пацюки і ворони;
- Китайська стіна;
- Дерева, які змінюються;
- Вівчарю, чи можу я привести свою овечку.

Ігри з елементами прицілювання

Прицілювання використовується у багатьох видах спорту та іграх. У багатьох видах спорту воно є єдиним завданням. Прицілювання є основним завданням у таких видах спорту, як більярд, стрільба з лука, боулінг, дартс, жю де боул, (міні) гольф та кеглі. Прицілювання є також складовою частиною багатьох інших видів спорту, зокрема, усіх видів спорту, у яких завданням є набирання очок. Це може здійснюватись шляхом кидання,

копання чи вдаряння по м'ячу, який має попасти в, на чи пройти через якийсь об'єкт. Це ігри на зразок бадмінтону, баскетболу, корфболу, футболу, волейболу та гольфу.

“Прицілювання”, таким чином, є надзвичайно важливе для багатьох видів спорту. Якщо ви знаходитесь на позиції, з якої можете здобути очки, важливо, щоб ви закінчили свої дії правильно. Це, таким чином, потребує необхідної уваги. І на додачу до удару по воротах чи кидка у кошик, можна думати про багато інших варіантів ігор, які базуються на умові “прицілювання”. Ситуації для прицілювання можуть бути створені різними способами. Ви можете зробити його дуже простим, запропонувавши, наприклад, цілу стіну, у яку треба прицілюватись. Або воно може бути дуже складним, коли для прицілювання пропонується лише маленька ділянка стіни. Якщо ви хочете, щоб гравці були задіяні у грі максимально можливим чином, тоді ви повинні вибрати умови для прицілювання, за яких шанс попадання коливався б від помірного до доброго. Чи можна заохотити людей до гри тим, що там відбувається щось цікаве, наприклад об'єкт для прицілювання щезає після попадання. Або мішень, у яку треба попасти, створює шум (консервні банки, газети, дзвіночки). Ви повинні також усвідомлювати, що на додачу до того, щоб бути здатними кинути предмет у ціль та прицілитись у певному напрямку, гравці також мають бути здатні покрити кидком якусь відстань і/або здолати якусь висоту, щоб досягнути об'єкта, у який треба влучити.

Таким чином, потрібно, щоб у гравців був добрий шанс для досягнення успіху, щоб вони були здатні перкинути м'яч через сітку, попасти ним у ворота або влучити ним у якийсь об'єкт, щоб вони були задіяні у грі якомога більше. Повинна бути добре продумана рівновага між можливістю досягнути успіху чи промахнутися у спробі у щось влучити. Щоб внести елемент структурної впорядкованості у всі можливі ситуації з прицілюванням, нижче на папері викладено перелік варіантів доставки об'єкта (котіння, кидання, копання або використання спеціальних пристроїв для нанесення удару) до різних “мішеней”.

котіння				
кидання				
копання				
вдаряння				
	вертикальна	горизонтальна	рухома	захищена
	мішень	мішень	мішень	мішень

Спробуйте аргументувати, якою буде логічна послідовність у напрямку зростання труднощі. Чи може на це вплинути матеріал, з яким ви працюєте? Подумайте над можливістю грати у футбол тенісним м'ячем. Якою буде різниця при прицілюванні баскетбольним м'ячем, пакетом з горішків або пляжним м'ячем ?

Нижче наведено перелік прикладів різних ситуацій, у яких основним завданням є прицілювання, щось сконструйоване на переході від простого до складного.

1. Збити якесь число кеглів, які розташовані у кінці доріжки.
2. Керлінг.
3. Збивання консервних банок.
4. Кидання м'яча через дошку з отворами.
5. Кидання пакета з горішків на мат або в обруч, які лежать на підлозі залу.
6. Попадання у баскетбольний кошик або корф.
7. “Переведення м'яча через лінію”. Попадання маленькими м'ячами у великий м'яч, який повинен перекотитися через лінію, коли в нього влучать.
8. (Міні) гольф.
9. Попадання в обруч, який постійно перекочується двома людьми взад і вперед вздовж залу. Гравці намагаються прокотити або прокинути м'яч через обруч, який котиться.
10. Бенчбол, коли два гравці грають разом проти іншої команди. На кожному боці на ігровому полі є по лавці. Кожна команда захищає свою лавку і коли вони заволодівають м'ячем, вони можуть спробувати влучити зі своєї частини ігрового майданчика у лавку протилежної команди.

Кожна гра може бути зроблена більш легкою і/або складною. Переважно, можна подумати над такими можливими варіантами. (Тобто, кожен варіант не мусить бути застосований у кожній можливій грі).

1. змінювати відстань до об'єкта, у який треба влучити;
2. міняти знаряддя, більше/менше, важ/легше;
3. кидання, рукою згори/зпіднизу;
4. замість кидання, вдаряння палицею;
5. змінювати розмір об'єкту, у який треба влучити;
6. вводити можливість опосередкованого влучання.

Є також ігри, які, як наслідок постійного влучання, змінюються таким чином, що автоматично вимагають кращої техніки прицілювання від гравців.

Приклад: Поставте 20 кеглів на лавку і дайте гравцям спробувати збити їх. Після якогось часу залишиться лише кілька кеглів, розставте їх подалі одна від одної. Тепер дуже важливо добре прицілюватись. Подібною є ситуація, коли ви вкриваєте шведську стінку газетами. Поставте перед гравцями завдання збити всі газети, поціляючи в них тенісними м'ячами. На початку це буде раз плюнути, але наприкінці ви повинні будете добре прицілитись, щоб збити останню газету.

Коли ви створюєте ситуацію, у якій гравці повинні щось збивати (кегли, консервні банки, кубики), ви повинні пам'ятати, що для деяких людей встановлення їх на місця досталає ще більше задоволення, ніж саме поцілювання.

Ігри з елементами жонглювання

Коли заходить мова про жонглювання, більшість людей зразу згадує цирк - місце, де артисти можуть продемонструвати свої уміння, яке споглядають глядачі. Воно може здійснюватись палицями чи м'ячами, які постійно підкидають в повітря і ловлять. Багато хто пробує робити це самотужки. Однак, у рекреаційному спорті важливо не питання того, якого досвіду набуває глядач, а питання, якого досвіду набуває гравець.

Жонглювання (утримання предметів у повітрі) є, таким чином, не просто засобом для розважання оточуючих. І воно доступне не лише для професійних жонглерів. Бо хто може сказати, що не бачив дітей, які грають у "файвз" у спортивному залі. Ви не повинні обов'язково жонглювати більш, ніж одним предметом одночасно. Ви можете це робити і одним предметом. Таким чином, утримання м'яча у повітрі за допомогою, наприклад, вашої стопи чи коліна, також є жонглюванням. Оскільки жонглювання часто відбувається на спортивних майданчиках, які призначені для іншого, наприклад для кидання вперед і назад (бадмінтон) чи пасування і перехоплення (один на двох у футболі), важливо, щоб ви визначили, що є завданням гри. Ви можете це зробити, шляхом створення такої ігрової ситуації, що після певного пояснення гравці робитимуть все, що можуть, щоб трохи пожонглювати.

Жонглювання є доброю розвагою, коли учасники відчують, що вони добре з ним справляються. Це значить, що вони зможуть побачити якийсь смисл також і у грі. Ви можете попросити когось вдарити по тенісному м'ячу ракеткою п'ять разів, щоб він

перебував у повітрі або вдарити ним стільки ж разів до стіни. Але якщо людині це не вдасться зробити, їм скоро це набридне. Тому завжди потрібно мати певність, що гравці зможуть змінити знаряддя таким чином, щоб гра стала більш простою або більш складною.

Способи і знаряддя, використовуючи які, ви можете зробити “жонгливання” основним завданням гри.

Способи кидання і ловіння:

- вашою рукою (ами);
- вашою ногою (ами);
- вашою головою;
- вашими пальцями;
- однією чи кількома (м`якими) тенісними ракетками;
- лопаткою (ами);
- хокейною ключкою (ами);
- битою (ами) для пляжного м`яча.
-

Знаряддя, яким можна “жонгливати”:

- всі види м`ячів, від баскетбольного до м`яча з отворами;
- м`ячем на шнурку чи еластичній лінві;
- повітряними кульками;
- фрісбі (літаюча тарілка);
- індіака;
- булави;
- кільця.

Можливі варіанти:

- кількість гравців, груп;
- з або без сітки/шнура;
- висота сітки/шнура;
- з або без поверхні, яка міняє напрям руху: стіна, підлога;
- площа поверхні, яка змінює напрям руху;
- відстань;
- прикріплення знаряддя.

Побудова гри:

- черговість гри, з наступним виходом з неї або без нього;
- кількість ігрових підходів;
- спосіб гри (наприклад, рукою знизу);
- спосіб кидання (наприклад, високе підкидання, стійке).

Якщо вести мову про спорт для людей з розумовою неповносправністю, коли заходить мова про жонгливання, доброю ідеєю є індивідуальні заняття з ними або заняття у парах.

Приклади, у яких “жонгливання” є головним завданням:

Всі ігри, у яких особа ловить м'яч/інший предмет після того, як кинула ним до стіни або підкинула, потім кидає його знов, ловить і продовжує таке заняття настільки довго, наскільки може, або робить це настільки часто, наскільки може. Те ж стосується до гри у парі чи з більшим числом учасників.

Приклад: Дві пари стають одна навпроти одної. Гравці з однієї пари розташовуються один за одним. Один з гравців починає і коли він зіграв, він/вона займає позицію позаду сого партнера/партнерки. Таким чином, позиція постійно змінюється. Ви можете або нічого не розташовувати між парами, або розташувати там мотузку, сітку або грубий мат (щоб гравці бачили літаючий предмет, наприклад, воланчик з деяким запізненням).

Ви також можете дозволити гравцям, які добре грають у бадмінтон, грати одночасно двома воланчиками. Це може бути також зроблено з волейбольними м'ячами чи м'ячами для індіака-теніс.

Дайте завдання двом гравцям котити м'яч від одного до другого вздовж двох палок, причому гравці повинні міняти висоту підняття свого кінця палок. Щоб виконати це завдання, гравці повинні добре скоординувати свої дії.

Ігри з киданням вперед і назад

Перед тим, як ви розпочнете “кидання вперед і назад”, гравці, які хочуть зайнятися цим видом діяльності, повинні натренуватися до певної міри у жонгливанні. Оскільки, якщо, наприклад, у бадмінтоні гравець ще не може правильно кидати воланчик вперед і назад, тоді немає жодного смислу розпочинати гру на рівні, коли гравець повинен спеціально досягти того, щоб воланчик впав на підлогу на боці його суперника. У цьому

випадку, на перший план виходить проблема недостатнього навичу гри, а гравці не дістають тої насолоди, яку мали би, намагаючись покласти воланчик на підлогу на боці суперника або намагаючись уникнути цього (це також означає, що треба вміти прицілюватись). Тут може йти мова про ігри на зразок волейболу, тенісу чи гандболу. Нижче наведені способи як зробити “кидання вперед і назад” основним завданням гри.

Способи кидання:

- вашими руками (ловіння і кидання);
- стукання по м`ячу пальцями;
- вдарення по предмету ракеткою чи палкою;
- вашою ногою (ногами) і вашою головою.

Можливі варіанти:

- число гравців;
- висота сітки/шнура;
- розмір ігрового майданчика;

Правила:

- черговість гри;
- з вибуванням з гри або без нього;
- кількість чергувань (переходів) під час гри.

Як вже зазначалось у “Жонглюванні” у “киданні вперед і назад” також дуже важливо, щоб гравці зрозуміли, що вони мають робити. Що вони зрозуміли мету гри і можуть інтерпретувати її. Тому важливо розпочинати, насамперед, з гри в парах, тобто з гри 1 проти 1. Звідси переходити до гри 2 проти 2, 3 проти 3 і т.д. Звичайно, грати 3 гравці проти 2 або 4 проти 3 теж можливо. Якщо це можливо, переконайтеся, що гравці підходять одне одному (за силою, кваліфікацією), що теж має сенс у грі. Оскільки обидві сторони мають у грі різні інтереси, які швидко змінюються. І, якщо, одна з стрін досягатиме успіху у влучанні м`ячем у підлогу на боці іншої сторони, а також зможе уникати цього на своєму боці, а інша сторона не буде спроможна досягати успіху в цьому, то у грі не буде рівноваги. Сторона, яка програє (зрештую), втратить цікавість до гри.

Ігри з елементами пасування і перехоплення

Як і у випадку з “жонглюванням” і “киданням вперед і назад”, у “пасування і перехоплення” теж є два основні завдання. Це, з одного боку, питання утримання контролю над м'ячем, з іншого, співвідносно, отримання контролю над ним. Очевидно, що ці завдання постійно змінюють одне одного під час гри. Щоб зробити гру привабливою і справедливою, важливо, щоб супротивні сторони були однакового рівня, а отже, щоб були рівними шанси на отримання м'яча і втрати його.

Основною проблемою, з якою стикаються під час гри гравці з Голландської спортивної організації для людей з розумовою неповносправністю, є зміна ролей. Гравець повинен постійно реорієнтувати себе; коли він/вона втрачає м'яч, йому/їй треба починати відбирати його від свого опонента; коли гравець здобуває м'яч, він/вона повинен відірватися від свого/своєї опонента, щоб могли вільно вести гру з гравцями своєї команди. Нижче описані різні ігри, які стосуються тільки пасування або перехоплення, поки інтереси не зміняться.

Досягнення угоди щодо способу переміщення м'яча, має великий вплив на гру. Якщо ви бажаєте грати у гру, подібну на гандбол, з правилом, що м'яч не можна забирати з рук суперника, тоді ви ризикуєте втратити м'яч лише при його перепасовці. Це захищене володіння м'ячем. Це протилежне до правил у таких іграх, як футбол чи хокей. М'яч залишається незахищеним, а отже досяжним для суперника. Суперник, у свою чергу, має таку ж проблему.

У ситуації, яка виникає при грі, подібній на гандбол, найважчою справою є отримання контролю над м'ячем. У іграх, подібних до футболу і хокею, найбільшою проблемою є збереження контролю над м'ячем.

Можливі варіанти:

захищене	-	незахищене володіння м'ячем;
чисельна перевага	-	рівне число гравців;
менший ігровий майданчик	-	більший ігровий майданчик;
менше число гравців	-	більше число гравців;
з забиванням голу(ів)	-	без забивання голу(ів);
з переміщенням з м'ячем	-	без переміщення з м'ячем;

з дриблінгом - без дриблінгу;
 спосіб набирання очок;
 спосіб продовження гри після перерви;
 надавання одне одному певної площі (гандікап).

Нижче наведено способи конструювання ігор, подібних до футболу.

1. Один м'яч на особу і дриблінг з ним через зал.
2. Один м'яч на пару і перепасовка його між собою (стоячи на одному місці).
3. Один м'яч на пару, перепасовка між собою по залу. З м'ячем ви стоїте на місці, без нього - можете вільно переміщатись.
4. У парах, ви тепер пробуєте захистити м'яч і/або пробуєте відібрати його.
5. У парах, граєте разом на всій площі залу, у якому встановлені різні перешкоди, наприклад, фішки.
6. У групі з трьох осіб, двоє перепасовуються, а третій пробує перехопити м'яч.
7. Дві пари. Грають разом.
8. Група з чотирьох. З них троє, перебуваючи в уявному квадраті, повинні намагатись відіграти м'яч вільному гравцеві. Четвертий гравець намагається заволодіти м'ячем.
9. Далі, від гри 3 проти 3, до 5 проти 5.
10. І, нарешті, вдосконалення правил гри, її умов та загального її розуміння.

3. Вимоги, щодо адаптації спортивних споруд до потреб неповносправних.

Заняття в басейнах є важливим засобом фізичної реабілітації інвалідів. Основні рекомендації щодо проектування плавальних басейнів стосуються обхідних доріжок, бортів ванн, пристроїв для спуску інвалідів у воду, організації переміщення від роздягальні до ванни басейну, забезпечення належної акустики та облаштування засобами орієнтації. Вхід до басейну (роздягальня - душ) та вихід (душ - одягальня) із урахуванням статі відвідувачів мають розміщуватись на одному рівні із ванною для забезпечення можливості експлуатації особами з обмеженою рухомістю та інвалідами на візках. У роздягальнях шафи для інвалідів, що користуються милицями, протезами та іншими допоміжними засобами, повинні мати розміри 60x60x120 м. В громадських роздягальнях, якими користуються також особи з обмеженою рухомістю, слід передбачати лави шириною 60 см, довжиною 300 см та висотою 50 см. Вішалки для одягу не повинні розміщуватись вище 120

см над рівнем підлоги. Ширина душової kabіни повинна становити не менше 170 см для забезпечення можливості повороту інвалідного візка. Крани в душах слід розміщувати на висоті не більше 90 см для досяжності з низького купального візка. Шлях із роздягальні через душ у басейн має бути обладнаний однобічним поручнем на висоті 90 см.

В більшості публічних басейнів використання вуличних інвалідних колясок на шляху із роздягальні через душ до басейну з гігієнічних міркувань забороняється. З огляду на це в приміщеннях роздягалень мають знаходитись низькі купальні візки, на яких інваліди можуть доїхати до душу та до басейну. Інвалід зі здоровими руками може спуститись з цього візка до ванни басейну самотійно.

Зазвичай у басейнах є два відділення (дві ванни): для плаваючих осіб глибиною від 180 до 230 см та для неплаваючих - 90 см. Більшість інвалідів може користуватись обома відділеннями, якщо вони додатково облаштовані певною кількістю відповідного обладнання. Якщо ванною басейну користуються головним чином (або у спеціально відведені години) інваліди та люди похилого віку, то температура води повинна бути підвищена до 27-30°C (для старих - до 32°). Мінімальні розміри басейну для неплаваючих - 6,0x12,5 м. При короткому боці басейну мають бути влаштовані низькі східці або сходи, по яких інвалід сидячи може дістатися з візка до води. Басейн для плаваючих повинен мати довжину 25 м та ширину не менше 8 м.

Крім плавання інваліди можуть грати в басейні у водного м'яча в різних варіантах. З огляду на це стіни басейну і особливо його перекриття мають бути стійкими до ударів. Найбільші можливості ігор та рухів забезпечує ванна для неплаваючих, в якій інваліди, навіть частково паралізовані, занурені у воду до поясу або по груди, можуть почуватися "розвантаженими". В такій позиції вони спроможні грати у м'яча через сітку. Ідеальним для таких цілей є басейн із змінним рівнем підлоги, що дозволяє регулювати рівень води відповідно до потреб дітей чи дорослих. Бажані розміри ванни для ігор становлять 10x15 м. Мінімальну ширину обхідної доріжки басейну рекомендується приймати 2 м. Для покриття обхідної доріжки слід застосовувати неслизьку плитку, але без занадто фактурної поверхні, щоб виключити можливість ушкодження надчутливої шкіри нижніх кінцівок інвалідів з ушкодженнями опорно-рухового апарату. Вздовж стін басейну по периметру обхідної доріжки рекомендується влаштовувати суцільний поручень, що зменшує небезпеку послизнутися на вологій підлозі. На обхідних доріжках доцільне влаштування лав з підігрівом на висоті 50-51 см від рівня підлоги. Вони дають можливість перепочити перед входом у басейн, а також пересісти з візка на край ванни. Найбільш розповсюджене

рішення борту ванни - традиційні переливні жолоби на рівні обхідної доріжки. Це має як переваги, так і недоліки при використанні інвалідами. З одного боку, спрощується вхід до води та вихід з неї (потрібно менше зусиль рук), полегшується контакт з тренером та можливість отримання допоміжних засобів. З іншого боку, менше помітний край ванни є небезпекою для інвалідів з дефектами зору, за край складніше вхопитися, складніше виконувати стрибки у воду. Таке рішення борту басейну більш придатне для плавальних ванн. Існують рішення, коли рівень води на 30 см нижче борту, і стік води здійснюється у жолоб, влаштований у товщині борту. Переваги даного рішення - більша гігієнічність, вода не потрапляє на обхідну доріжку, менше можливостей послизнутися, краще фіксується борт ванни, зручніше використовувати борт для пересадки на інвалідний візок тощо. Недоліки: борт гірше гасить хвилі, існують складності з очищенням жолоба. Таке рішення рекомендується для купально-оздоровчих ванн (для неплаваючих), для ванн з влаштуванням хвилеутворення. Рішення зі зниженим рівнем обхідної доріжки та однаковим рівнем дзеркала ванни та борту найбільш придатне для оздоровчих та терапевтичних ванн. При цьому існують кращі можливості щодо обзору з ванни, оптичне обмеження води, сприятливі умови роботи інструктора, зручність входу інвалідів до води. Недоліком є мокра обхідна доріжка. Існують різні способи спуску інвалідів у басейн. Інваліду краще увійти у воду з бортику біля неглибокого краю басейну. В цьому допомагає заглиблена невелика вертикальна драбина з поручнями біля краю басейну. Альтернативою вертикальній драбині може служити ухильна драбина з поручнями біля неглибокого краю басейну. Для інвалідів на візках та таких, чия рухомість цілком залежить від допоміжних та ортопедичних засобів, для спуску у басейн краще використовувати гірку або жолоб. Для тих, хто надає перевагу спуску через край басейну, необхідні мати з мікропористої гуми з пластиковим покриттям. Мати повинні закріплюватись на борту басейна.

Загальні вимоги щодо акустики та кольорового рішення басейнів аналогічні вимогам до спортивних залів. Необхідно влаштування підвісної акустичної стелі. Попереджувальне кольорове маркування по краях басейну необхідно передбачати для інвалідів з дефектами зору. Особливе значення для таких людей має також дотикова фактура (тактильна інформація). Обхід навколо ванни (мінімально - з трьох боків, бажано - з чотирьох) повинен мати виразне позначення та неслизьке тактильне покриття, включно смугу орієнтації. Всі зони басейну мають бути вільними від перешкод. Не зважаючи на переваги ванн, рівень дзеркала води в яких дорівнює рівню обхідної доріжки, для зручності

орієнтації сліпих потрібний підвищений рівень бортику (50 см) з торців ванни, що забезпечує звуковідбивання в потрібних межах.

В спортивному залі деякими видами спорту інваліди можуть займатись колективно. Користувачі інвалідних візків можуть грати в залах у наступні колективні ігри: баскетбол, волейбол в позиції сидячи, ручний м'яч, настільний теніс, боулінг тощо. Для зазначених ігор зал повинен мати розміри 15x27 м.

Всі деталі кріплення для обладнання повинні закладатися у стіни врівень з їх поверхнею або заглиблюватись. Електричні вимикачі, регулятори освітлювальної арматури мають розташовуватись на висоті, яка є доступною для інвалідів. Стіни з лицьової цегли повинні виконуватись із затиранням швів врівень. В дверях слід передбачати оглядові панелі з протиударного скла, щоб інвалід бачив, що відбувається у спортивному залі, раніше, ніж увійти до нього, уникаючи таким чином можливих зіткнень. Знизу дверей слід влаштовувати протиударні панелі висотою 30 см, оскільки інвалід часто відкриває двері, штовхаючи їх підніжжям візка.

Підлоги в спортивних залах повинні бути теплими, оскільки під час гри інваліди часто сидять на них. Найбільш придатний для цього матеріал - полакований дубовий паркет. Підлогу в залах, де використовуються візки, слід фарбувати в темні тони, щоб не залишалось слідів від шин. Поверхня підлоги з огляду на використання інвалідами на візках та з іншими допоміжними засобами повинна бути шорсткою. Найбільш безпечна поверхня підлоги з напівпружних або пружних синтетичних матеріалів.

При заняттях з неповносправними різних нозологій потрібно враховувати вимоги до приміщень. Так, в залах для спортивних занять осіб з обмеженим зором та сліпих поверхня підлоги має бути ідеально гладенькою, щоб виключити можливість отримання травм. Для занять сліпих та осіб із слабким зором в залі візуальна інформація повинна дублюватись звуковою. Для повністю сліпих в залі необхідна наявність таких невізуальних заходів, як зміна фактури поверхні підлоги (інформаційна доріжка по периметру ігрових зон), випуклі надписи. Смуга орієнтації представляє собою гумову доріжку з рельєфною поверхнею. В кутах майданчика напрямком рельєфного малюнку має змінюватись. По периметру спортивного залу, де займаються спортсмени із слабким зором або сліпі, на висоті 100 см від рівня підлоги, влаштовується поручень для зручного орієнтування. Для виконання фізичних вправ рекомендується застосування звукових орієнтирів. Акустичне рішення зала є дуже важливим як для інвалідів з дефектами зору, так і для інвалідів з дефектами слуху.

Для осіб із повною втратою зору звук є джерелом орієнтації, тому необхідна підвищена звукоізоляція залів та інших приміщень. Матеріали для облаштування залів повинні мати високі звукопоглинаючі якості, слід передбачати звукоізоляцію від вуличних шумів. Для тренувальних занять бажано використовувати зали без трибун з метою запобігання можливості втрати орієнтації. Для занять сліпих не рекомендується використовувати багатосекційні зали (наприклад, площею 45x27 м), оскільки в них неможливо забезпечити належну акустичну ізоляцію. Проектні рішення мають передбачати денне освітлення спортивних залів крізь віконні прорізи, які слід розміщувати по довжині залу. Спектр додаткового штучного освітлення доцільно максимально наближати до денного освітлення. Якісне освітлення, яке не дає відблисків, є необхідним для вірного сприйняття артикулятивних сигналів за допомогою зору (для інвалідів з дефектами слуху) та для розпізнання сигнальних вказівок. Рекомендується мінімальна освітленість зальних приміщень 200 лк, що забезпечує достатні умови для проведення спортивно-ігрових заходів.

Щодо спортивної діяльності в багатофункціональних залах бажано передбачати можливість переключення відповідно до потреб освітлювальної системи окремих зон в межах 200-600 лк із забезпеченням під час тренувань необхідного освітленням в межах 300-400 лк. Якість освітлення є не менш важливим фактором для більшості людей з обмеженнями зору, тому при влаштуванні освітлюваної арматури слід уникати надмірної яскравості та блиску та занадто відбиваючих поверхонь. З огляду на те, що деякі види інвалідності можуть супроводжуватись довгостроковою загальною або частковою втратою сприйняття кольору, кольорові рішення залів також мають велике значення. Незалежно від якості освітлення доцільне використання чистих контрастних кольорів, наприклад, підлога - блакитна (жовта), стіни - жовті (блакитні). Раціональний варіант пофарбування приміщення тренажерів: підлога - зелена (червоно-коричнева), стіни - червоно-коричневі (зелені). Для пофарбування покажчиків, логотипів, маркування та інших орієнтирів доцільно використовувати поєднання блакитного, чорного, зеленого, червоного кольорів із білим або жовтого з чорним. Колір також допомагає позначити функціональні особливості приміщень, обладнання, інвентарю (м'ячі - жовті, червоні; силові тренажери - блакитні, зелені, тощо). Попереджувальне кольорове маркування та орієнтири влаштовуються для ігрових зон, з метою обмеження площі мобільного обладнання (ширина смуги близько 30 см), а також для позначення функціонально важливих елементів та вузлів спортивного інвентарю (наприклад, центрування трампліну, доріжка розбігу тощо). Нанесення

розмічання на підлогу спортивних залів одночасно для багатьох різних занять та ігор може дезорієнтувати людину з обмеженнями зору, тому за можливістю слід робити конкретне розмічання для занять, які відбуваються зараз. Поряд із зазначеними вимогами щодо вибору кольорових засобів при облаштуванні приміщень слід також враховувати такі загальні критерії, як фоновий контраст (стіни світлі, м'яч темний) та коефіцієнт відбиття. Середня величина останнього $> 0,45$. Поєднання кольорів, які застосовуються при пофарбуванні залу, повинно, з одного боку, сприяти стану заспокоєності та концентрації, а з іншого - активізувати діяльність. Так червоний та жовтогарячий кольори, які є емоційно збуджуючими, слід застосовувати в зонах короткотермінового (до 10 хвилин) перебування, наприклад, біля окремо розташованого тренажера для розвитку рухової активності. Більш тривале сприйняття цих кольорів викличе стомлюваність інваліда.

Якщо в залах проводяться заняття глухих спортсменів, то необхідно передбачати можливість дублювання оголошень та коментарів (відносно рахунку, порушень правил тощо) написами на дисплеях та табло. Візуальні символи та логотипи згідно із міжнародною практикою рекомендується позначати наступними кольорами: тривога, стоп - червоний; перерва - жовтий; дзвоник, початок гри - білий; евакуаційний шлях - біла смуга на зеленому полі. Для інвалідів з дефектами слуху акустичний режим, що відповідає їх потребам, потребує забезпечення коротких періодів реверберації (2,5 секунд вище рівня 500 Гц) і низьких рівнів шумів в залі (звукоізоляція вентиляційного обладнання та ударного шуму). Об'єми залів слід передбачати мінімально необхідними за технологічними вимогами. Бажано застосовувати по можливості перфоровані або шаруваті стелі. Всі рекомендації, наведені у розділі 6.8.1 щодо критих басейнів, в рівній мірі стосуються і відкритих. Якщо вихід з відкритих басейнів здійснюється через однобічні турнікети, то в цьому випадку необхідно передбачати обхідний шлях для інвалідів. Замощення всіх зовнішніх майданчиків має виконуватись з матеріалу, що забезпечує мінімальну кількість стиків та є неслизьким. При влаштуванні безпосереднього сполучення між відкритим басейном та зонами загального користування (солярієм, терасою кафе тощо) не повинно бути перепадів рівнів по краю басейну.

Всі входи до спортивних залів, спортивних стадіонів, трибуни та інші простори для глядачів мають бути доступними для осіб з обмеженою рухомістю та легко відшукуватись за допомогою відповідних позначень. Щонайменше один вхід повинен передбачати можливість проїзду інваліда на візку. Всі сектори стадіону чи залу мають бути доступними для інвалідів на візках. В об'єктах з кількістю місць до 10 тисяч слід передбачати на кожні

100 місць одне місце, облаштоване для в'їзду інвалідного візка, але будь-який об'єкт повинен мати 3-4 таких місця. На стадіонах більшої місткості достатнє влаштування 10 місць для інвалідів на візках, на перші 10 тисяч та по одному такому місцю на наступні 2 тисячі глядачів. Площа місця для інваліда на візку становить 150x90 см. На території стадіону, який є доступним для інвалідів на візках, слід передбачати один спеціальний туалет на кожні 10 спеціальних місць.

Спортивні заклади на відкритому просторі можуть бути доступними для осіб з обмеженою рухомістю, якщо підходи, приміщення роздягалень, а також санітарні приміщення та душові відповідають вимогам.

Спортивно-оздоровчі відкриті споруди для інвалідів слід розглядати як складову частину єдиної мережі фізкультурно-спортивних споруд. Як правило, ці споруди повинні бути розраховані на сумісне використання інвалідами та рештою населення. Будівельні розміри, місткість або пропускну спроможність відкритих спортивних споруд, а також загальні вимоги до них слід приймати за відповідними нормативними документами. Заняття усіма ігровими видами спорту, які проводяться в залах, можуть відбуватися і на відкритому просторі. В такому разі проведення ігор потребує площі 75x75 м в разі трав'яного покриття поля та 20x20 м - в разі твердого покриття. При використанні легкоатлетичних споруд для регулярних занять інвалідів необхідно передбачати проїзд для інвалідного візка з бігової доріжки до спортивного простору не менше, ніж у двох місцях та відповідний доступ до роздягалень. В усякому разі слід передбачати місця для розміщення інвалідів на візках. Бар'єр навкруги бігової доріжки повинен мати декілька розривів з метою запобігання затору, що може бути створений інвалідами на візках.

Для захисту від шуму споруд, які використовуються особами з обмеженнями зору та сліпими, слід влаштовувати зелені насадження, встановлювати акустичні екрани, обвалювати майданчики тощо. Для цієї групи людей необхідні додаткові планувальні заходи. Вздовж периметру бігових доріжок слід влаштовувати смугу орієнтації у формі двоскатної покрівлі шириною 200 см і висотою у центрі 12-15 см. Ця смуга повинна відрізнятись за матеріалом від покриття доріжки для бігу або майданчиків для ігор, наприклад, мати трав'яне покриття. По зовнішньому контуру смуги орієнтації необхідно влаштовувати зону безпеки шириною 100 см. Повороти бігової доріжки слід позначати зміною матеріалу та кольору покриття на відстані не менше 240 см до початку повороту. Доріжка для бігу по прямих (довжина - 100 м, зона старту -5м, зона фінішу - 25 м) має бути відокремлена від доріжки для бігу по колу. Покриття зон старту і фінішу має відрізнятись від покриття

доріжки. Стартова лінія повинна мати фактурну поверхню. Зворотній шлях до старту слід відносити від доріжки для бігу не менше, ніж на 250 см, ширина цього шляху має становити 80-120 см. Потрібно влаштовувати звуковий маяк як основний орієнтир.