

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева

« ____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕКРЕАЦИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ СРЕДСТВАМИ БИАТЛОНА КАК ПРОЕКТ

Научный руководитель _____ ст. преподаватель А.В. Лочехин
подпись, дата

Научный консультант _____ канд. пед. наук Н.В. Соболева
подпись, дата

Выпускник _____ Д.А. Ефремов
подпись, дата

Нормоконтролер _____ О.Б. Сагды
подпись, дата

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Рекреация слабовидящих средствами биатлона как проект» содержит 63 страницы текстового документа, 3 таблицы, 10 иллюстраций, 50 использованных источников, 3 приложения.

СЛАБОВИДЯЩИЕ, БИАТЛОН, РЕКРЕАЦИЯ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ.

Положительные оценки психоэмоциональных ощущений инвалидов в итоге рекреации и наличие интереса к активным видам рекреации в.т.ч. и к биатлону спорта слепых свидетельствуют о важности рекреации для физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов.

Объект исследования – процесс разработки социальных проектов.

Предмет исследования – Рекреация слабовидящих с использованием средств биатлона как проект.

Цель исследования – разработка проекта для рекреации слабовидящих средствами о биатлона.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать понятие и содержание социального проектирования.
2. Уточнить понятие и содержание биатлона, психофизиологические особенности и заинтересованность слабовидящих в рекреации.
3. Составить проект заявки на примере Президентского гранта социальных проектов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Основные понятия.....	6
1.1 Социальное проектирование.....	6
1.2 Биатлон и биатлон спорта слепых.....	14
1.3 Понятие рекреации.....	17
1.4 Психофизиологические особенности людей с нарушением зрения.....	21
1.5 Спортсмен-ведущий как субъект занятий по биатлону спорта слепых.....	23
1.6 Средства биатлона.....	27
2 Организация и методы исследования.....	33
2.1 Методы исследования.....	33
2.2 Организация исследования.....	33
3 Рекреация слабовидящих средствами биатлона как проект.....	355
3.1 Результаты опроса «Заинтересованность слабовидящих жителей г. Красноярск в рекреационных занятиях с элементами биатлона».....	355
3.2 Разработка проекта заявки на получение гранта Президента Российской Федерации.....	411
Заключение.....	50
Список использованных источников.....	522
Приложения А-В.....	58-63

ВВЕДЕНИЕ

Статистика ООН по количеству людей с ограниченными возможностями показывает, что среди всего населения планеты их число составляет 10 %. Не последнюю роль в этом играют и особенности современной социальной ситуации. Около 20 % людей с ограниченными возможностями нуждается в медицинской помощи. Проблематика вопроса так состоит в том, что для инвалидов становится невозможным заниматься физической культурой, в силу их заболевания. С другой стороны, невозможность занятий физической культурой ставит проблему социальной неполноценности, и требует внедрения компенсирующих мероприятий [35].

В Красноярском крае количество людей с нарушением зрения составляет около семи тысяч человек, две тысячи из числа которых являются жителями города Красноярск.

Восстановление и нормализация физического состояния человека - это неотъемлемая часть его благополучия, основа его благополучия как личности. Нормализация физического состояния благоприятствует восстановлению социализации человека, выработке у него привычек и общего образа жизни, что является залогом успеха в его профессиональной деятельности. Именно поэтому потребность в нормализации физического состояния человека лежит в основе его нормальной социальной жизни.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это система, предназначенная для мобилизации физических усилий и умений у людей с ограниченными возможностями. Цель АФК — развитие физических качеств, оптимальных для обеспечения выживания человеческого рода. Она, в свою очередь, тесно связана с психологической адаптацией, вырабатывая у человека необходимые для его полноценной жизни качества.

Физические упражнения помогают преодолеть чувство неполноценности и, кроме того, помогают совершенствовать физическое тело. Для инвалидов физические упражнения являются незаменимым средством саморазвития,

которое обеспечивает их необходимым психическим, интеллектуальным и физическим ресурсам для дальнейшего движения по жизненному пути.

Объект исследования – процесс разработки социальных проектов.

Предмет исследования – Рекреация слабовидящих с использованием средств биатлона как проект.

Цель исследования – разработка проекта для рекреации слабовидящих средствами о биатлона.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать понятие и содержание социального проектирования.
2. Уточнить понятие и содержание биатлона, психофизиологические особенности и заинтересованность слабовидящих в рекреации.
3. Составить проект заявки на примере Президентского гранта социальных проектов.

1 Основные понятия

1.1 Социальное проектирование

Социальное проектирование – это своеобразное орудие коллективного анализа происходящих в обществе процессов. Он обеспечивает практическое применение знания, добытого усилиями многих людей.

В основе социального проектирования лежит анализ и прогноз, формализованное сопоставление объектов, ситуаций и процессов, имеющих разные, но сходные признаки. Анализ приводит к установлению их количественных характеристик, которые делают возможным формулирование гипотезы о той или иной частоте происходящих в обществе процессов [15].

Сегодня в социальном проектировании делается очень много для смягчения социальных конфликтов, для облегчения ставших уже рутинными социальных проблем.

В целом можно сказать что проектирование играет важную роль в социальной само регуляции, позволяющие членам общества избегать негативных форм социального взаимодействия и процессов.

Социальное проектирование представляет собой также созидательную деятельность по созданию социальной цели, по определению пути и средств, которые при этом должны быть использованы для ее достижения. С этой точки зрения социальное проектирование – это методология проектирования, позволяющая решать конкретные социальные задачи.

Таким образом, социальное проектирование – это осмысленная и профессионально обоснованная совокупность инновационных и социально ориентированных действий, направленных на изменение условий жизни и деятельности людей, структур и систем социального организма [2].

В общем виде социальное проектирование – это методология проектирования, охватывающая различные направления деятельности по конструированию социальных проектов.

Черты характеризующие социальное проектирование и определяющие его суть выражаются следующими тезисами:

1. Социальное проектирование — это один из ключевых методов современного управления социумом. Его можно рассматривать как способ рационального социального конструирования, позволяющий с помощью организации соответствующих социальных действий достигать больших результатов. При его помощи достигается и позитивный социальный результат.

2. Ориентация на субъект социального проекта, выражающаяся в оптимальном выборе целей, реализуемых в конкретных социальных процессах, достигается за счет того, что начинается и заканчивается на основе концептуальных положений.

3. Масштабность социальных проектов проявляется не в количестве их участников, а в размерах социальной территории, на которой они проводятся, в числе и структуре социальных групп, в отношении которых они существуют, и др. Важную роль играют и показатели эффективности, и они воздействуют в целом на организацию осуществляющую социальное проектирование и реализацию данные проектов.

4. Социальная ценность выступает в качестве основы социального проектирования. Социальная ценность как таковая и есть тот смысл, который вкладывают в нее участники социума, формируя собственную ценностную систему. Суть социального проектирования как раз и заключается в построении этой новой социальной ценности с помощью использования социальных норм.

5. Типичность и шаблонность подготовки социального проектирования, вне зависимости от задачи, обусловлены обычно наличием общих институциональных опорных точек. Такими опорными точками выступают проектная модель, технологические регламенты, описание проекта (обычно выборочное). Однако кроме таких главных опорных точек имеется множество второстепенных, тесно связанных с проектом и его содержанием. На основе этих второстепенных опорных точек в институциональном механизме

разработки социального проекта создаются структура, технология, правила и пр., на базе которых формируются процедуры принятия решений.

6. Применение разных методов подготовки проекта – это одновременно и поиск таких институциональных оснований, по которым успешность проекта обеспечивается на основе соответствующих концептуальных оснований.

7. Социальное прогнозирование проекта является его ключевым показателем эффективности и успешности, а социальное диагностирование – критически важным показателем тех аспектов проекта, с которыми связано успешное социальное прогнозирование. Особую роль при таком методе прогнозирования играют результаты социологического исследования. Они позволяют получить более целостный эффект.

8. Общие организационно-управленческие принципы являются необходимой основой для осуществления проектного управления, но не имеют строгого регламента. Необходимость в них возникает во время разработки и утверждения организационных планов, особенно при их активном использовании для формирования локальных стратификационных структур, когда осуществляется четкое разделение функций и требований [28].

Все эти виды деятельности имеют между собой целый ряд общих признаков, делающих их проектами:

- они направлены на достижение конкретных целей;
- они имеют ограничения по времени, результатам, задачам и целям, требующимся ресурсам;
- они включают в себя координированное выполнение взаимосвязанных действий;
- все они в определенной степени неповторимы и уникальны.

Жизненный цикл проекта - это группа операций, в ходе выполнения, которых происходит трансформация поставленных перед проектом целей, определенных критериев и процедур для проверки их осуществимости в различных условиях проектной среды, в результате чего достигается оптимальный результат.

Жизненный цикл проекта как правило состоит из нескольких фаз. Фаза разработки проекта является первой стадией проекта, которая обязательно включает авторский проект. Второй фазой является разработка концепции проекта, третья фаза – это подготовка технического проекта. Каждый этап завершается доработкой предыдущего, переходом проекта к следующей фазе и так далее. Специфика разработки заключается в том, что проект рассматривается, прежде всего, как технический (технологический) блок, который как бы готовит проект к его запуску. Таким образом, функции разработки проекта сводятся к достижению целостности проекта (его интегративной целостности), чем и объясняется неоднородность состава работ. Функция реализации проекта заключается в формальном подтверждении замысла и реальных результатов проекта [14].

Процесс осуществления проекта протекает во времени: он имеет начало и конец, требует в течении этого времени определенных затрат.

Название этапов говорят о предпринимаемых на их протяжении действиях [4]:

1. Концептуальный этап содержит в своей основе функцию начала проекта, процесс его инициализации. Он предполагает возможность выбора этапа жизненного цикла проекта – здесь же закладывается стартовая площадка для следующего этапа, завершающего цикл. Помимо всего прочего, на концептуальном этапе составляется свод правил, которое будет иметь действие на всем его протяжении. Все этапы жизненного цикла проекта должны быть учтены. Как правило на данном этапе происходит заложение основы для последующего развития проекта. Концепция разрабатывается с учетом задач, поставленных ранее. В социальном проектировании концепция разрабатывается с учетом социальных ценностей. Также стоит отметить что концептуальный этап заканчивается переходом на этап разработки и планирования, то есть подразумевает переход от разработки концепции к ее реализации.

2. Этап разработки или планирования подразумевает проработку реализации выбранной концепции. После этого руководители проекта

корректируют первоначальный план, меняя формулировку задач и функциональную структуру проекта. В соответствии с практикой, после того, как все задачи в сценарии определены, разрабатывается также " проверочная декларация", содержащая общие сведения о проекте. На этой стадии руководитель проекта рассматривает изменения проекта в качестве возможности для совершенствования достижения поставленной задачи. Эта стадия позволяет правильно разработать детальный план, согласовать его с высшим руководством и подготовить документацию для утверждения проекта. На стадии подготовки документов приступают к созданию плана, в соответствии с которым и будет происходить дальнейшее развитие проекта. С этого момента осуществляется увязка проектов по основным функциональным признакам и делается корректировка общих целей проекта. Планирование и контроль при реализации плана сводится к контролю реализации плана в целом. В стадии разработки плана вносятся предложения по совершенствованию и доработкам, проводятся консультации с органами государственной власти, отраслевыми и федеральными органами исполнительной власти. Завершается процесс принятия окончательного варианта плана. Его подписывают руководители проекта.

3. Этап реализации проекта подразумевает согласование и утверждение окончательного варианта генерального плана проекта. Эта процедура позволяет согласовать пути достижения поставленных целей и взаимосвязи между отдельными этапами разработки. Этот процесс требует времени, поэтому крупные проекты обычно инициируют по согласованию с общим планом. Эффективная работа подобных систем зависит от того, насколько гармонично взаимосвязаны все составляющие части системы. Также можно сказать что на данном проекте разработанный план проверяется на практике, что позволяет внести необходимые коррективы. Если выявляются недостатки, принимается решение об изменении генерального плана. В рамках проекта вырабатывается управленческий подход к выполнению процесса разработки. При разработке генеральных планов часто осуществляется выбор оптимального

варианта. При этом учитываются не только внешние, но и внутренние условия, таким образом вырабатывается общее соотношение «поддержка — эффективность». Для этого могут использоваться исследования, компьютерное моделирование, анализ данных, опора на практику работы и т. п.

4. Этап завершения подразумевает закрытие или отмену мероприятий по реализации поставленных задач. Как правило команда распускается, а полученные данные в последствии анализируются и обобщаются. Окончание проекта имеет своей целью максимальное повышение ценности самого проекта для конечных потребителей. Иногда завершение проекта происходит в достаточно сжатые сроки, иногда растягивается на несколько лет, иногда — на несколько лет и больше. Оно может сопровождаться значительным совершенствованием технологии или услуги. В зависимости от содержания каждого этапа могут быть выработаны общие инструкции и корпоративные процедуры, необходимые для успешного завершения проекта. При достижении финального этапа проект представляется высшим руководством для построения на его основе стратегии развития. Достижение конечного результата позволяет компенсировать недостатки последующих проектов [18].

Этапы разработки социального проекта:

1. Определение характеристики аудитории проекта. Каждый социальный проект как правило имеет свою собственную аудиторию, так что в результате приходится анализировать аудиторию проекта, выявляя ее проблемы и потребности, динамику и структуру. Для этих целей наряду с другими компонентами необходимо составить таблицу, которая будет описывать составляющие социальной аудитории проекта (тип, численность, возраст, профессиональное и возрастное происхождение и т. д.). Затем после выяснения интересов аудитории, необходимо определить потребность, определить виды и размер каналов ее удовлетворения, провести выделение проблем и выяснить возможные меры по их разрешению. На основе полученных данных проводится составление графиков, определяющих содержание и суть проекта, его целевой вектор и направленность.

2. Определение задач и обоснование целей проекта. Как правило любой проект должен иметь обоснованные причины реализации своего плана, его целевую направленность и результаты. При этом вопросы как стратегии, так и тактики проекта, а также форма и методы обоснования цели проектов решаются на основе специфической методологии. По своей сути проекты представляют собой целенаправленные действия, направленные на решения социальных и нравственных проблем, для решения которых используются различные способы и средства. Стратегия и тактика проектов должны находить отражение в удовлетворении потребностей целевой аудитории. Для этого формулируются специальные цели, определяются специфические методы и приемы их достижения, применяются средства и методы психолого-организационного воздействия.

3. Инструментальное оснащение проекта. Данный этап подразумевает разработку методологии и методики оценки эффективности проекта, а также мероприятий по его реализации (маркетинга, рекламных и PR- кампаний). Далее проводится разработка технических условий реализации проекта (технические характеристики объекта, сертификация оборудования и т. п.), а также последующее исполнение проектов. В целом, кроме описанных моментов, действует принцип единства процесса и результата. Это означает, что финансовые средства, выделяемые на проект, будут распределяться по назначению. Техническое обеспечение процесса разработки проекта включает комплекс основных организационно- технологических процедур. Они носят структурный и функциональный характер.

4. Бюджет проекта:

- Основные мероприятия
- Единицы финансирования
- Статья расходов
- Временной формат (неделя, месяц, год)
- Сумма затрат
- Источники финансирования

5. Ресурсное обеспечение проекта

Программа партнерства в процессе реализации проекта имеет свои плоды и разрабатывается с учетом конкретных обстоятельств. Ее суть – в обеспечении роста числа партнеров проекта для придания ему необходимой гибкости в процессе реализации, интенсификации процесса и сокращения расходов на его проведение [30].

Источники финансирования проекта:

- Носитель ресурсов
- Возможные мотивы финансирования
- Предложения для финансирования
- Вид и объем субсидий

Структура проекта - перечень внутренних методов, инструментов и иных элементов, используемых для решения поставленных задач. Все действия, осуществляемые с целью решения поставленной задачи, должны быть направлены на достижение ее результата с помощью выбранных методов и инструментов. Структура проекта также - это система (или совокупность), обеспечивающая выполнение задачи. Главное назначение структуры проекта – использование его для структурирования, описания, анализа и оценки процессов и объектов системы управления проектом. Система может быть использована для анализа результатов выполнения проекта, формирования предложений по его совершенствованию и другим проектным решениям [33].

Структурирование проекта должно включать разделение проекта по следующим признакам:

- Компоненты продукции проекта;
- Этапы жизненного цикла (структуризация по этапам жизненного цикла называется структурой проекта);
- Элементы организационной структуры (структуризация проекта по видам выполняемых функций создает организационную структуру проекта).

Процесс структуризации является неотъемлемой частью процесса планирования проекта. К основным задачам структуризации относятся [24]:

- разбивка проекта на поддающиеся управлению блоки;
- распределение ответственности за различные элементы проекта с учетом структуры организации и имеющихся ресурсов;
- точная оценка необходимых затрат – финансовых, временных, материальных;
- создание единой базы для планирования, составления смет, контроля затрат;
- увязка работ по проекту с системой ведения бухгалтерского учета;
- конкретизация целей проекта по подразделениям компании;
- определение подрядов.

1.2 Биатлон и биатлон спорта слепых

Биатлон – это вид спорта из категории олимпийских игр который основывается на лыжной гонке с элементами стрельбы из пневматической винтовки. Биатлон наиболее распространённый и популярный вид спорта в России и некоторых странах Европы. С 1993 года для данного вида спорта был сформирован Международный союз биатлонистов.

Происхождение биатлона уходит во времена первобытных людей и по сути описывает процесс охоты, в том числе и на лыжах. Первые наскальные рисунки с изображением охоты на лыжах были найдены в Норвегии около пяти тысяч лет назад. В последствии данный вид охоты был адаптирован под спортивные состязания, и обрел форму в которой существует ныне. Примечательно что биатлон в наши дни принимает в свои ряды не только мужчин, но и женщин. Федерация биатлонистов также доступна и для молодого поколения, что еще раз показывает, что биатлон стал более обособленным видом спорта без возрастных ограничений и половой принадлежности [29].

Виды гонок:

Проводимые в рамках Чемпионатов мира и Кубка мира: Индивидуальная гонка, спринт, гонка-преследования, масстарт, эстафета, смешанная эстафета

Проводимые в рамках иных соревнований: Суперспринт, марафон командная гонка.

Особенность биатлона заключается в сочетании в некотором смысле различных спортивных элементов: гонки на лыжах и стрельба. Однако для биатлона эти спортивные элементы невозможно разделить и представить по отдельности, теряется их взаимозависимость и особенность биатлона.

Также стоит учитывать тот момент что биатлон все такие нельзя рассматривать как вид спорта просто сочетающий лыжную гонку и стрельбу. Этот факт подтверждает тот момент что достигнутые в результате отдельных тренировок высокие результаты по стрельбе и лыжной гонке, отнюдь не гарантируют высокие показатели в биатлоне. Тренировки по биатлону комбинированы таким образом, что совершенство в отдельном виде спорта не дают абсолютно никакого преимущества, и достигаются только в комплексе [43].

При стрельбе в биатлоне, влияющим фактором выступает частота сердечного ритма и дыхание, что важно сохранить в лыжной гонке. Именно поэтому биатлонисты либо уделяют больше внимания тренировке выносливости, либо просто стараются держать определенный темп гонки, снижая ее интенсивность при подходе к огневой точке [46].

Биатлон спорта слепых – одна из разновидностей биатлона, придуманная и адаптированная в структуру Паралимпийских игр в 1988 году. Официально биатлон для слепых был принят в программу соревнований в 1994 году. Российские биатлонисты с нарушением органов зрения приняли участие в соревнованиях только в 1992 году, находясь в составе Паралимпийской сборной СНГ на пятых играх во Франции.

Регламент:

Биатлон спорта слепых отличается от классического и имеет две дистанции по 7,5 км и 12 км соответственно. Остановок на стрельбище в

данном биатлоне четыре, а расстояние до мишени десять метров. Каждый спортсмен имеет в запасе пять выстрелов. Стрельба может производиться только в положении лёжа. В случае промаха спортсмену назначается дополнительный круг либо добавляется время [50].

Специальное спортивное оборудование [49].

Незрячие и слабовидящие спортсмены при стрельбе используют ружья, оснащённые электронно-акустической системой. Чем ближе прицел к центру цели, тем выше тональность сигнала.

Люди с нарушением зрения используют мишени диаметром 21мм.

В настоящее время, подготовка и педагогический контроль спортсменов в биатлоне спорта слепых, осуществляется на основе биатлона и лыжных гонок, но данный подход нельзя назвать эффективным поскольку он не может учитывать особенности спортсменов с потерей зрения [26].

Стрельба по правилам соревнований производится из положения лежа. Биатлон для слепых подразумевает стрельбу из специальной электронной винтовки, которая передает звуковой сигнал в процессе прицеливания. Чем ближе прицел к центру мишени (как правило она имеет диаметр 21 мм), тем выше по тональности звук сигнала. Биатлонист в данном случае «целится на слух» и производит выстрел в рамках правил.

Биатлон для слепых подразумевает следование таким правилам проведения соревнований как: дистанция до мишени – 10 метров; три дистанции (7,5 км, 12 км, 15 км); пять выстрелов; штраф за промах в виде добавления времени к основному или в виде дополнительного круга [17].

Соревнования по биатлону (спорт слепых) характеризуются следующими особенностями:

1. Два вида спорта в одном соревновании. Подразумевает тот факт, что в биатлоне помимо лыжной гонки спортсмен должен выполнять прицельную стрельбу по мишеням, что в некоторой степени и вызывает сложность сочетания данных видов.

2. Затруднение условий гонки и стрельбы. Биатлон требует от спортсмена некоторого технического подхода к соревнованиям. В процессе лыжного бега и непосредственно перед огневым рубежом спортсмен должен сохранять ровное дыхание и пульс, чтобы его выстрелы были наиболее точны. В противном случае попасть по мишени с каждым штрафным кругом будет все сложнее.

3. Осложненные условия для стрельбы. Очень часто помимо необходимости держать дыхание ровно, и сохранять определенный ритм сердца, биатлонист должен уметь стрелять в условиях недостаточной видимости, при сложных погодных условиях.

1.3 Понятие рекреации

Физическая рекреация – это факторы и средства, связанные с выполнением различных физических упражнений, спортивные занятия, дыхательную гимнастику, танцы, медитацию и много других видов действий, обеспечивающих «энергию» для всего процесса восстановления.

Под физической рекреацией также подразумевается совокупность психоэмоциональных и физических упражнений, использующих такие физические механизмы, как дыхание и двигательная активность. В теории социума физическая рекреация обретает новые определения и значения. (Выдрин В.М. [6], Евстафьев Б.В [11], Рыжкин Ю.Е. [37]).

Признаки составляющие процесс физической рекреации могут содержать такие элементы как: рационализация техники физических упражнений; свободное время для выполнения упражнений; включает образовательно-воспитательные компоненты; позволяет сочетать культурный код спортивной тренировки с современными идеологическими и практическими требованиями; развивает чувствительность к сенсорному контексту; способствует восстановлению функционального равновесия в организме; обеспечивает эмоционально-волевой настрой; на основе физической рекреации формируется социально- личностный смысл жизни человека и многое другое [42].

Выделяют следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность, и как в процессе неё происходит обмен социальным опытом.
3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности, и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно- общественных ценностей.
6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются, и кто её организует.

Таким образом можно сказать что физическая рекреация это новая междисциплинарная область социума и обществ в целом.

Физическая рекреация - это самостоятельная форма досуга, включающая физический труд и двигательную активность. При этом человек сам формирует свои физические потребности. Он сам создает необходимые для себя формы физической активности – отдых, физические упражнения, двигательные занятия, спорт. Важнейшими задачами физической рекреации являются не только обеспечение отдыха, но и его рационализация, совершенствование и гармонизирование – подготовка к спортивной деятельности, спорту. Здесь человек сам разрабатывает свой режим. Поэтому занятия физической культурой являются одним из важных моментов воспитания гармоничного телосложения, здоровья и благополучия [5].

Адаптивное физическое воспитание - это форма адаптивной физической культуры, приспособляющая организм к окружающей среде и деятельность человека к условиям жизни в социуме. Оно осуществляется с помощью структурно- методических форм обучения и тренировки, системы развития физических и функциональных возможностей человека, специальных средств и форм физического воспитания (гимнастика, массажи, гимнастические комплексы, купания, дыхательные упражнения, функциональная тренировка мышц и суставов, массаж, упражнения и т.п.). В целях воспитания общечеловеческих морально- нравственных и эстетических ценностей физическая культура рассматривается как общедоступный инструмент общественного воспитания и формирования личности [32].

Главная задача адаптивного физического воспитания заключается в использовании всех доступных методов физического воспитания в целях достижения оптимального развития всех функциональных систем и физиологических функций организма занимающихся. Использование общедоступных физических методов физического воспитания должно основываться на осознании предназначения, рациональности и эффективности использования их применительно к установленным условиям содержания и тренировочного процесса [34].

Адаптивный спорт - это способность человека избегать неблагоприятных для него внешних условий и находить способы своего развития и удовлетворения своих социальных потребностей. Адаптивный спорт основывается на использовании методов адаптации к конкретным природным и социально-культурным факторам, способствует оптимальному формированию структур поведения и мотивов деятельности. В основе формирования культуры адаптивного спорта лежат специальные тренинги, а совершенствование ее внешних форм происходит за счет специального образа жизни [1].

Задачи и средства адаптивного физического воспитания. К общим задачам адаптивного физического воспитания относятся:

- воспитание гармонически развитого ребенка,

- укрепление здоровья; - воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

К специальным (коррекционным) задачам относятся: - охрана и развитие остаточного зрения;

- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;

- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;

- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Человек имеет высокий уровень адаптационных возможностей, и в случае со слепыми специфические упражнения позволяют создавать условия, способствующие физическому и умственному развитию. Тренировки вызывают в организме целый ряд физиологических процессов, направленных на поддержание оптимального баланса этих процессов и их взаимодействие. Тренировки способствуют умственному и физическому развитию. Тренировка

нормализует нервно-психическую деятельность и регулирует способность к концентрации внимания [27].

1.4 Психофизиологические особенности людей с нарушением зрения

Занимающийся слабовидящий основной субъект адаптивной рекреации, физическое лицо, занимающееся паралимпийским видом спорта с целью физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции. Мир постепенно расширяет перечень спортивных дисциплин для людей с ограниченными возможностями [7].

Организация тренировочного процесса для слепых в первую очередь определяется их физическими недостатками и физиологическими особенностями. В связи с этим для слепых характерно наличие пониженной мышечной силы, и возможности полагаться только на слух. Этот недостаток является важным фактором, затрудняющим достижение высоких спортивных результатов, но отнюдь не является препятствием для занятия спортом [19].

Отличие развития людей с нарушением зрения от нормальных людей заключается в некотором отставании развития по причине нарушения функций эффективной познавательной активности. Эмоционально-волевая сфера развития также имеет своеобразные отклонения [22].

Вне зависимости от специфики дефекта спортсмена с нарушением зрения для него характерны как адекватная деятельность, так и признаки психического недоразвития – отставание в развитии памяти, недостаточность концентрации внимания, эмоциональная неустойчивость, выраженные личностные особенности [26].

Врожденными называются аномалии, появляющиеся как следствие какого-либо синдрома или патологии. Они определяются наличием наследственных или генетических нарушений, которые, влияют на развитие ребенка в эмбриональном периоде [44].

Приобретенные аномалии зрения обычно бывают следствием [44]:

1. заболеваний и травм органов зрения (сетчатки, роговицы и др.);
2. заболеваний центральной нервной системы (менингита, энцефалита, опухолей мозга и др.);
3. травматических повреждений мозга (родовой травмы, ушибов, ранений);
4. общих заболеваний организма (кори, гриппа и др.);
5. нарушений обмена веществ (сахарный диабет).

Слабовидение - это ограниченный дефект зрительной чувствительности. При его развитии поражается зрительный анализатор, в результате чего нарушается обзор предметов и искажается восприятие цвета. При сильной степени поражения происходят полная потеря зрения. Слабовидение является следствием вторичных факторов, в частности, на них может повлиять и сильное нервное напряжение [38].

Слабовидящие и слепые спортсмены имеют значительно меньше возможностей для саморегуляции своего зрительного восприятия, чем обычные люди. Ограниченность их возможностей зависит степени поражения зрительного анализатора. В случае слабовидения ориентирование в пространстве все же возможно, но имеет ограниченные пределы и узкий диапазон восприятия. При полной слепоте восприятие движения в пространстве абсолютно невозможно, и спортсмен должен полагаться на другие органы чувств, чаще всего на слух [8].

Потеря зрения серьезный удар по психическому состоянию человека, его возможностям самовыражения. У него нарушается практически вся сфера общения, он не может полностью сосредоточиться на том, что делает, он не в состоянии поддерживать прежний уровень физического, эмоционального и социального функционирования, а также общаться и просто адекватно реагировать на происходящее. Для спортсменов и людей умственного труда слепота может быть одной из самых больших проблем. К ней трудно отнестись равнодушно, так как часто она определяет всю дальнейшую судьбу спортсмена [10].

Дефекты зрительного анализатора мешают нормальному развитию двигательных функций. Такие люди, как правило, страдают комплексом неполноценности; выполняя какую- ни будь физическую работу, они не могут полностью использовать свои физические возможности. Особенно страдают от этого люди с выраженной патологией органов равновесия [41].

Слепота дискординирует действия человека, нарушает свободу движения и физической активности. У слепых значительно труднее контролировать, выполнять и исправлять свою двигательную сферу. Они более зависимы от окружающих. Недостаток визуальной информации приводит к формированию физической слабости. В связи с этим у слепых нередко развивается выраженная моторная отсталость, обусловленная нарушением механизмов регуляции. Умственная и физическая отсталость не является показателем недостаточности развития и развития двигательных функций.

Точность движений людей с нарушением зрения критически минимальна. Стандартные возможности людей с дисфункцией зрения отличаются большой простотой. Возможность ориентироваться в пространстве затруднена. Мышление оказывается недостаточно точным и оперативным [41].

Таким образом можно сказать что люди с нарушением зрения имеют отклонения и в психофизическом развитии, связанные с недостаточностью развития и развития познавательных процессов. Вследствие этого для всех спортивных людей должны быть созданы специальные условия для спортивной деятельности, которые способствуют адаптации людей с нарушением зрения к жизни в социуме [38].

1.5 Спортсмен-ведущий как субъект занятий по биатлону спорта слепых

Подготовка спортсмена-биатлониста с нарушением зрения требует участия тренера и наставника, и как правило должно начинаться с ранних этапов.

Как правило в процессе подготовки незрячего спортсмена к соревнованиям, наставник тренер должен сопровождать его и в не тренировочное время, обеспечивать ему свободное и не осложненное посещение мест тренировки, маршрутных целей, возможностей быстрого преодоления препятствий, спортивный инвентарь и специальную техническую оснащенность. Фиксация тренера на физических данных и физических навыках слабовидящего помогает более эффективно развиваться спортсмену в своей дисциплине.

Спортсмен наставник должен не просто обеспечивать процесс обучения и тренировки спортсмена с нарушением зрения, но относится к нему с пониманием и долей дружеских отношений, что прямым образом сказывается на результатах спортсмена с нарушением зрения [47].

Спортсмен-лидер как правило перед началом тренировки подопечного с нарушением зрения должен пройти специальную подготовку. Цель такой подготовки акцентирование внимания спортсмена-лидера не только на процессе тренировки, но и на психическом и эмоциональном факторе развития незрячего спортсмена, на необходимости эмоциональной поддержки спортсмена и мотивации его в этом виде спорта.

Эмоционально-психический фактор также влияет и на спортсмена лидера, в частности потому что он несет ответственность за подопечного, поскольку состояние лыж, трассы и препятствий на лыжне может стать причиной травмирования спортсмена с нарушением зрения.

Спортсмен-лидер должен понимать все нюансы психических и физиологических особенностей подопечного, ознакомиться с ними и учитывать их при тренировке. Чаще всего на первых этапах ознакомления спортсмена-лидера со своим подопечным, его курирует более опытный спортсмен наставник. Это позволяет тренеру получить необходимый опыт для последующего поддержания взаимодействия со спортсменом-новичком в течение всего периода подготовки. Опытный тренер на начальном этапе подготовки, используя специальную методику и составляет индивидуальную

методику тренировочных занятий (комплекс методик), которая поможет спортсмену-новичку в преодолении естественного барьера трудности при выполнении упражнения [41].

В начале обучения лидер-новичок как бы принимает роль слепого и катается по трассе с повязкой на глазах, в то время как опытный лидер контролирует ситуацию со стороны. Данный элемент обучения позволяет лидеру-новичку оценить и прочувствовать состояние в котором находятся слепые.

На следующем этапе лидер-новичок и лидер-наставник меняются ролями, и лидер-новичок учится корректировать действия своего подопечного. Это помогает новичку выяснить, когда и что он может сделать для подопечного в процессе гонки, когда и что он должен предпринять чтобы предотвратить опасные и угрожающие ситуации. Данная практика осуществляется в реальных условиях, чтобы процесс обучения был максимально приближен к настоящим [36].

В процессе работы спортсмена-лидера с подопечным важен визуальный контакт, наблюдение и надзор со стороны спортсмена-лидера, так как он является как бы прямым проводником информации к подопечному. Также используются элементы тактильного контакта для ориентации спортсмена-новичка в пространстве без голосовых команд.

Каждый день многократные повторения лидеру команды уменьшают вероятность возникновения возможных ошибок при ее восприятии слабовидящим спортсменом. Каждое успешное повторение командной работы только закрепляет общий показатель эффективности тренировки.

Голосовые команды также вполне эффективно применяются в процессе работы с незрячими спортсменами, поскольку позволяют одновременно проводить различные виды коррекции, требуя от них лишь минимального внимания и сосредоточенности. Это одна из причин, по которым при выборе переговорной тактики следует принимать во внимание эффективность голосовых команд.

Голосовые команды и сигналы могут быть одной и той же длины, хотя требуется точное различие их интонаций. Они могут использоваться только для осуществления двусторонних взаимодействий. Следует только помнить, что форма команд и стиль их произнесения должны оставаться для человека своевременными и понятными, за что отвечает тренер.

Реакция на выполнение команды от лидера должна происходить мгновенно, поскольку прямым образом влияет на безопасность спортсмена, оставляя в его памяти кратковременную задержку с началом ответной реакции. Поэтому нужно следить за тем, чтобы действия спортсмена-новичка были доведены до конца как можно быстрее. Желательно, чтобы команда была короткой и понятна всем.

Что касается непосредственно самих упражнений, то наиболее безопасным считается спуск при котором спортсмен-новичок держится за лыжную палку лидера, после чего следует последовательная остановка. При последующем спуске необходимо наблюдать за реакцией подопечного на выполнение команды. Если она сохраняется, упражнение можно считать выполненным.

Тренер должен всегда находиться рядом с подопечным незрячим, и постоянно следить за ним в целях предотвращения различных неприятностей, связанных с восприятием внешнего мира, особенно во время тренировок. Следует помнить, что для людей с нарушением зрения самым простым средством предотвращения появления подобных неприятностей является предупреждение и голосовые команды. Также стоит учитывать психологическое состояние подопечного во время занятий. При несоблюдении этих условий возможны серьезные происшествия и даже травмирование. Во время тренировок желательно находиться вблизи подопечного и вместе с ним реагировать на возникающие затруднения. В этом случае, после овладения навыком, нетрудно предотвратить возникновение подобных проблем.

Контроль за состоянием спортивного инвентаря оказывает тренер, который заранее проверяет сохранность лыж и иного оснащения перед

выходом на трассу. При этом важно соблюдать условия безопасности и неизменного присутствия тренера. Выполнение инструкцией в полном объеме должно исключать возможность ошибок.

1.6 Средства биатлона

Основными средствами тренировки являются физические упражнения, которые по преимущественному решению тех или иных задач подразделяются следующим образом:

1. соревновательные (основные);
2. специально-подготовительные;
3. обще-подготовительные упражнения.

Основными соревновательными упражнениями являются все способы передвижения на лыжах (попеременный двухшажный классический, одновременный одношажный классический, одновременный бесшажный классический, одновременный одношажный коньковый, одновременный двухшажный коньковый, одновременный двухшажный коньковый подъемный лыжные хода), так же способы преодоления спусков, подъемов, поворотов и торможения и стрельба после прохождения отрезков дистанции в соответствии с условиями соревнований [21].

К обще-подготовительным относятся различные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и других качеств. Для повышения общей подготовки используются вспомогательные виды спорта: плавание, лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика [3].

Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на организм и отражали специфику биатлона спорта слепых:

- для развития общей выносливости рекомендуются длительный бег с переменной интенсивностью, кроссы по сильно пересечённой местности, плавание, велосипед;

- для развития силы — упражнения с отягощениями, со штангой, метания и толкания различного рода тяжестей и др.;

- для развития быстроты движений и двигательной реакции — бег на короткие и средние дистанции, различные ускорения, спортивные игры;

- для развития ловкости и координации движений — гимнастика на снарядах, спортивные игры, упражнения на равновесие и на подвижных предметах и др.;

- для совершенствования техники меткого выстрела — упражнения на удержание винтовки в центре мишени, для развития слуховой реакции (чем ближе к центру мишени, тем тональность звука выше).

По мнению ряда авторов (И.Г. Гибадуллина, [7], С.М. Гордона [9], Л.Р. Макина [20], О.Н. Московченко [25]) принципы оздоровительной тренировки позволяют подбирать средства и методы подготовки, оптимизировать двигательные режимы, повышать уровень физической подготовленности. Для этой цели приведены семь принципов оздоровительной тренировки.

1. Принцип индивидуальности. Данный принцип основывается на необходимости подбирать методику тренировки и обучения под индивидуальные особенности индивида. Цель тренировочной программы – сделать тренировки эффективными и безопасными, получить у тренирующегося максимальный эффект с минимальными затратами времени и средств. Решение о выборе методики, время начала и степень интенсивности занятий, определяет тренер.

2. Принцип единства общей и специальной подготовки. Процесс тренировки должен сочетать не только индивидуальные тренировки, но и тренировки, ориентированные на соблюдение целевых критериев, которые позволяют эффективно воздействовать на объем затрат тренировочной работы. Современный метод тренировки является одновременно и средствами развития общей физической подготовленности, отвечающей общефизическим и физиологическим требованиям. При этом различия между этими видами подготовки в высокой степени связаны с типом используемых средств.

3. Принцип постепенности. Данный принцип подразумевает организацию тренировки таким образом, чтобы достижение целевых показателей отвечало уровню физической подготовки занимающихся. При этом в течение одного занятия тренируются основные показатели, в следующем – используемые тренировочные средства и т. д. При этом отдельные упражнения обязательно повторяются в следующий раз. Принцип постепенности может быть применен и в том случае, когда отдельные виды тренировки являются регламентированными для какого-то упражнения.

4. Принцип волнообразности изменения тренировочных нагрузок. Данный принцип основывается на организации тренировок, с учетом особенностей распределения нагрузки в процессе выполнения упражнений, которые воздействуют на занимающихся. Такой контраст нагрузок в процессе тренировки, повышает эффективность занятия, поскольку учитывает фактор усталости и пик физической активности человека, который как правило приходится на первую половину дня.

5. Принцип цикличности. Циклы оздоровительной тренировки - это формы структурной организации тренировочного процесса. Принято различать микроциклы (7-10), мезоциклы (1-1,5 месяца), макроциклы (1-4 года) тренировочного процесса. О.Н. Московченко [25] считает, что к здоровьесберегающим принципам так же относятся:

6. Принцип креативности. Данный принцип подразумевает активацию творческого подхода в процессе тренировки, который определяет, что способствует и что тормозит выполнение упражнений. Это может быть смена темпа, направление силовых упражнений в другое русло. Спортивный эффект достигается после воздействия спортсмена на эти обстоятельства, что создаст благоприятную психологическую почву для улучшения физической подготовки. Здесь могут быть использованы методы быстрой смены тактики, работы с амплитудой, расстояния, дальности и др. В то же время это не может быть единственным способом. Разнообразные комбинации этих методов могут привести к наиболее эффективным результатам. Эффективность занятий

зависит от уровня развития и подготовленности человека. В конечном счете тренировочный процесс должен быть направлен на повышение концентрации и скорость умственной деятельности. Важную роль играет организационная составляющая в развитии когнитивных способностей. Большое значение имеет эмоциональный аспект тренировок. Важно создание у тренируемого благоприятного настроения, поэтому тренер должен обеспечивать благоприятную среду для проведения тренировки.

7. Интегративный принцип. Как правило учитывает необходимость гармоничного развития личности, а также личность в целом. Он не ставит задачу формирования нового качества, которое бы было связано с тренировкой. Все качества тренируемого должны быть соразмерны и обладать характеристиками, облегчающими ему интеграцию в совместную деятельность. Упражнения с учетом личностного развития должны быть короткими и интенсивными, в них должны учитываться тенденция занимающихся к глубокой проработке только приемлемых и гармоничных упражнений.

Для рекреационной деятельности в большей степени подходят соревновательные (основные) средства биатлона спорта слепых, особенно касаемо передвижения на лыжах, для начального уровня – это ходьба на лыжах по стадиону (без спусков и подъемов). Если занимающийся изъявил желание более углубленно изучить лыжные хода, то необходимо применение средств специально-подготовительного обще-подготовительного характера и с использованием более сложного рельефа.

Наибольший интерес слабовидящие будут проявлять к части занятий со стрельбой с использованием винтовок, оснащённых электронно-акустической системой. Для обучения стрельбе используются сл. упражнения:

1. Стрельба без физической нагрузки.

Стрельба без физической нагрузки является основным средством подготовки юных биатлонистов в начале подготовительного периода [12, 16]. Данное упражнение способствует формированию рациональной изготочки,

ритма стрельбы, навыка производства качественного выстрела без усложняющих факторов (физическая и психическая нагрузка).

Стрелковые упражнения:

- стрельба на кучность (минимальное рассеивание пробоин в мишени относительно друг друга). Формирует навык однообразно и правильно выполнять все действия при производстве выстрела.

- стрельба с удержанием мишени в том же месте после выстрела. Формирует навык отметки выстрела.

- стрельба с изготовкой на один выстрел. Формирует навык однообразной изготковки и быстрого ухода с огневого рубежа.

- стрельба с изготвкой на пять выстрелов. Формирует навык быстрой и ритмичной стрельбы, однообразия производства выстрелов.

2. Стрельба после физической нагрузки различного объёма и интенсивности.

Данное упражнение выполняется в условиях максимально приближенных к соревновательным позволяет почувствовать элемент соревновательной деятельности профессиональных спортсменов.

Физическая нагрузка может быть:

- силового и скоростно-силового характера;

- циклического характера

3. Специальные стрелковые упражнения.

Специальные стрелковые упражнения направлены на изучение техники стрельбы

Специальные стрелковые упражнения для совершенствования изготковки лежа:

1) принять позу изготковки, прицелиться. Тренер отключает звук системы, занимающийся меняет положение головы, отводит взгляд в сторону, расслабляет левую руку. Затем принимает первоначальное положение, тренер включает звук. Положение винтовки относительно мишени изменяться не должно;

2) в положении изготовки перемещать ноги и туловище, принимая левый локоть за ось вращения. Определить удобное положение для ног и туловища. Уловить момент, при котором резко изменяется положение ствола винтовки относительно мишени;

3) принять позу изготовки и прицелиться. Сохранять эту позу в течение 2-3 минут;

4) стрельба с упора.

Наиболее сложным элементом техники стрельбы является обработка спускового крючка [31, 39, 40]. От её правильности зависит успех всей проделанной работы. Для попадания в центр мишени необходимо, чтобы выстрел произошел в момент удержания винтовки в самой высокой тональности звука.

Данного приема оттачивается в процессе выполнения следующих упражнений:

1) нажатием на спусковой крючок без какой-либо опоры;

2) попеременным движением указательного пальца вперед и назад;

Теоретические занятия включают: изучение правил эксплуатации оружия, конструкции оружия, правил соревнований, касающихся действий спортсмена на огневом рубеже, особенностей ведения стрельбы в парабиаatlоне.

2 Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

В ходе работы были использованы следующие методы исследования: метод анализа и изучения литературных источников, метод анкетного опроса. Анализ литературных источников необходим для выявления научной разработанности вопроса, а также определения общих теоретических позиций. Был проведен анализ научно-методических источников, в которых рассматриваются содержания понятий рекреации и биатлона спорта слепых, а также особенности людей с нарушением зрительного аппарата.

Анкетирование как метод исследования не требует высоких затрат и обладает удобным сбором данных. Он содержит взаимосвязанные вопросы по задачам исследования, что необходимо для получения полного анализа изучаемого объекта.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме «Рекреация слабовидящих средствами биатлона». Было проанализировано 50 литературных источников. В ходе анализа литературных источников были изучены следующие вопросы: «Основные понятия биатлона, биатлона спорта слепых», «понятие рекреации», «психофизиологические особенности людей с нарушением зрения», «средства биатлона спорта слепых», «понятие социального проектирования»

2 этап работы включал в себя анкетный опрос, целью которого было выявление интереса и степени удовлетворенности людей с нарушением зрения, живущих в г. Красноярске, качеством предлагаемых рекреационных услуг и выявления наиболее привлекательных видов активного досуга. Опрос

проводился в электронной форме и состоял из 9 вопросов. Анкетирование проходило в период с 01.12.2021 по 05.12.2021, рассылка производилась лично и через вторых лиц, в нем приняло участие 25 человек (ПРИЛОЖЕНИЕ А).

На 3 этапе проводился анализ полученных данных анкетирования.

Финальный этап работы предполагал изучение вопроса социального проектирования и разработку заявки проекта по созданию условий для занятий рекреацией средствами биатлона спорта слепых для инвалидов, детей-инвалидов по зрению и людей с нарушением зрения на примере президентского гранта социальных проектов, основываясь на, полученных на ранних этапах, данных.

3 Рекреация слабовидящих средствами биатлона как проект

3.1 Результаты опроса «Заинтересованность слабовидящих жителей г. Красноярска в рекреационных занятиях с элементами биатлона»

По данным Росстата, в настоящее время в России проживают более 12 млн. человек с инвалидностью [48], что составляет около 8,5% от общего количества населения Российской Федерации. Конечно, данная цифра является весьма существенной, если учесть, что среди инвалидов присутствуют граждане всех возрастов, в том числе и трудоспособного активного возраста.

Известна актуальная задача социальной адаптации людей с инвалидностью для приобщения к ведению активного образа жизни, в том числе средствами адаптивного спорта, рекреации и туризма [23]. Таким образом, инвалиды, как и любые другие граждане, нуждаются в предоставлении туристских и рекреационных услуг.

Результаты исследования и их интерпретация

Анализ данных, полученных нами в результате опроса, показал: в опросе приняли участие 25 респондентов в возрасте от 17 до 53 лет с разной степенью нарушения зрения. При этом средний возраст респондента составил 28 лет. Большинство респондентов, ответивших на вопросы анкеты – женщины (60%).

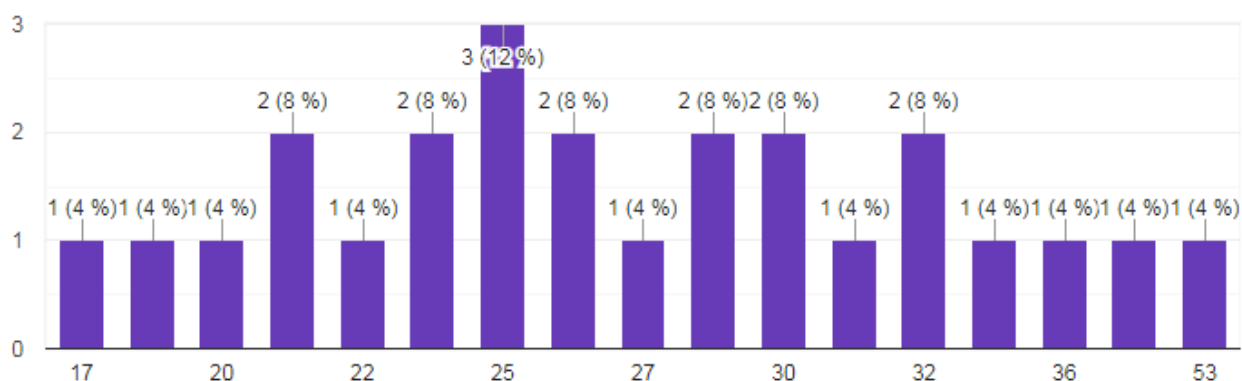


Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Укажите Ваш возраст»

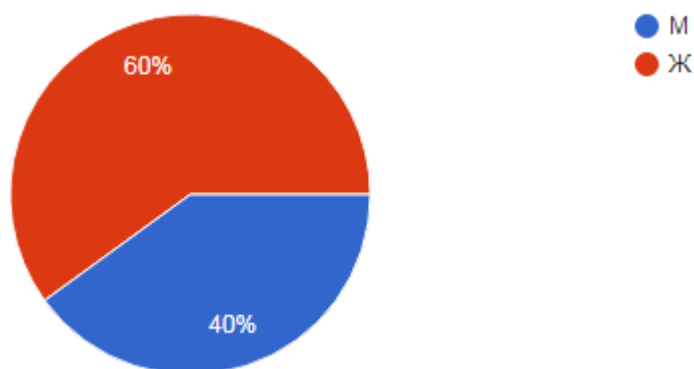


Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос «укажите Ваш пол»

Согласно анкетированию ответы распределились следующим образом: 36% - люди имеющие нарушение, но не имеющие инвалидность, 36% - инвалиды 3 группы, 24% - инвалиды 2 группы, 4% - инвалиды 1 группы.

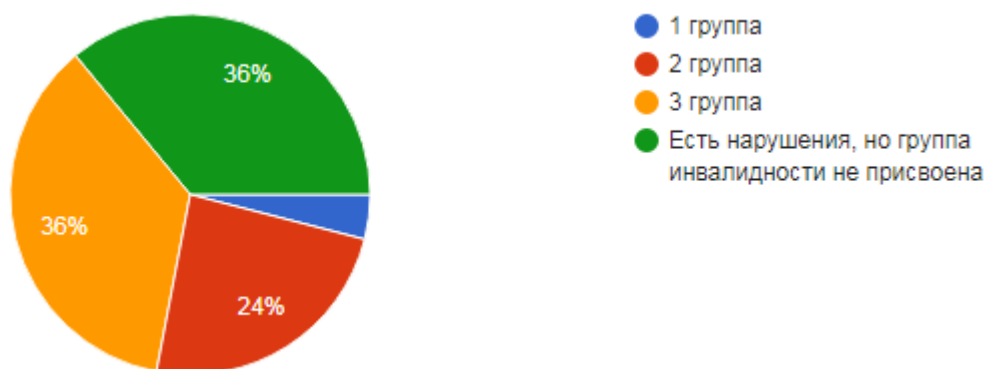


Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Укажите группу инвалидности (зрение)»

Согласно данным опроса, большинство респондентов (52%) регулярно занимаются рекреацией или совершают поездки, при этом большая часть опрошенных рекреационной деятельностью занимаются редко или не занимаются.

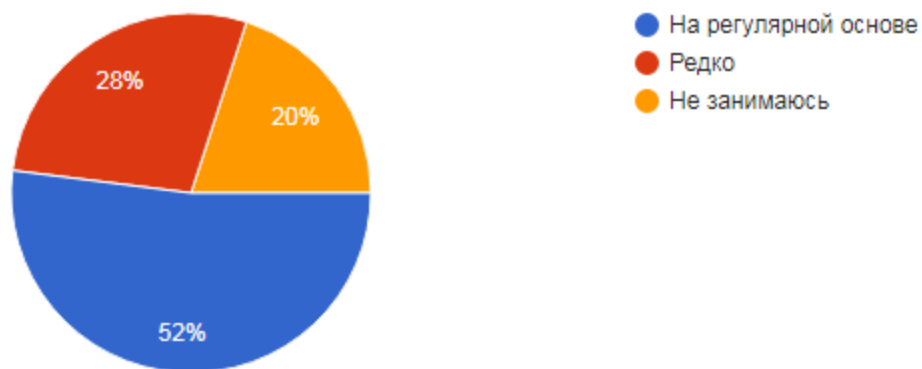


Рисунок 4 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Укажите как часто Вы занимаетесь рекреацией»

Относительно основных целей рекреации и путешествий получены следующие результаты опроса: лица с ограниченными возможностями здоровья предпочитают пассивный отдых (40%), активный (40%) отдых. Чуть меньшее количество опрошенных (12%) указало в качестве основной цели рекреации экскурсионную программу. Большая часть респондентов (20%) указала в качестве основной цели поездки другую цель.

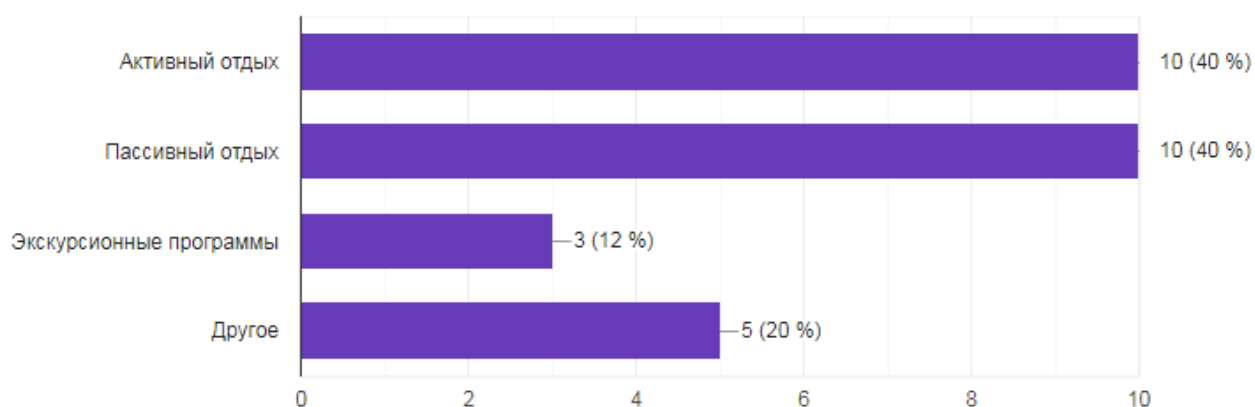


Рисунок 5 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Какой вид рекреации предпочитаете?»

Следующий вопрос анкеты касался степени наличия, разнообразия и уровня оказания специализированных рекреационных услуг для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Респондентам предлагалось оценить удобства по шкале от 1 до 5, где оценка «1» означала отсутствие удобств, а «5» – полную удовлетворенность имеющимися удобствами, т.е. организацию безбарьерной среды. Респонденты так оценили сложившуюся ситуацию своей рекреацией: хорошо (32%), удовлетворительно (32%) и отлично (16%). Негативные оценки дали в совокупности 20% опрошенных.

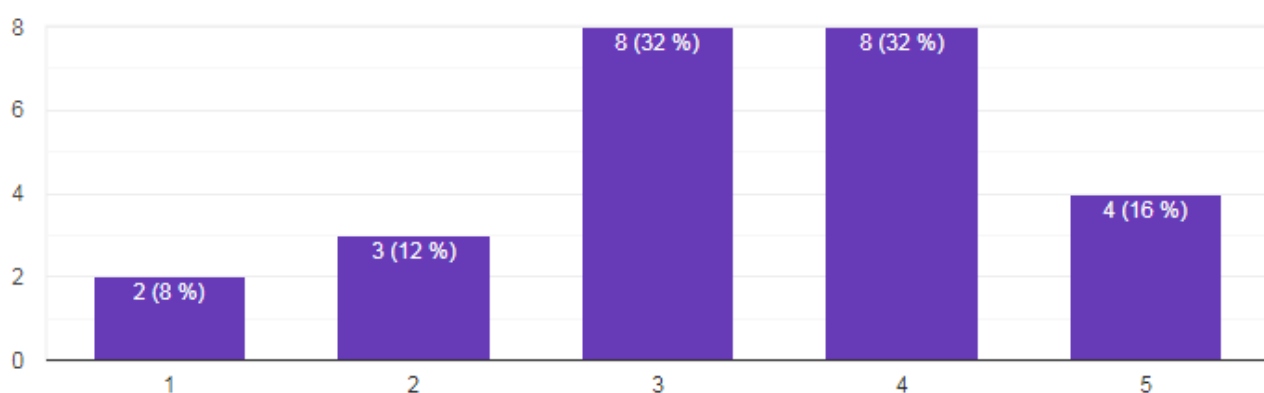


Рисунок 6 – Распределение ответов респондентов на вопрос о качестве и разнообразии специализированных рекреационных услуг

Следующий вопрос, на который отвечали респонденты, касался наиболее значимых результатов проведенной рекреации. Респондентам предлагался множественный выбор из четырех позитивных и трех негативных вариантов ответов. Ответы распределились следующим образом:

Хорошее настроение – 80%; радость – 76%; приятное общение – 76%; уверенность в своих силах – 44%; дискомфорт – 8%; раздражение – 4%; плохое настроение – 4%.

Как видно, большинство респондентов при ответе на данный вопрос указали позитивные результаты, и лишь небольшой процент опрошенных указал негативные результаты.

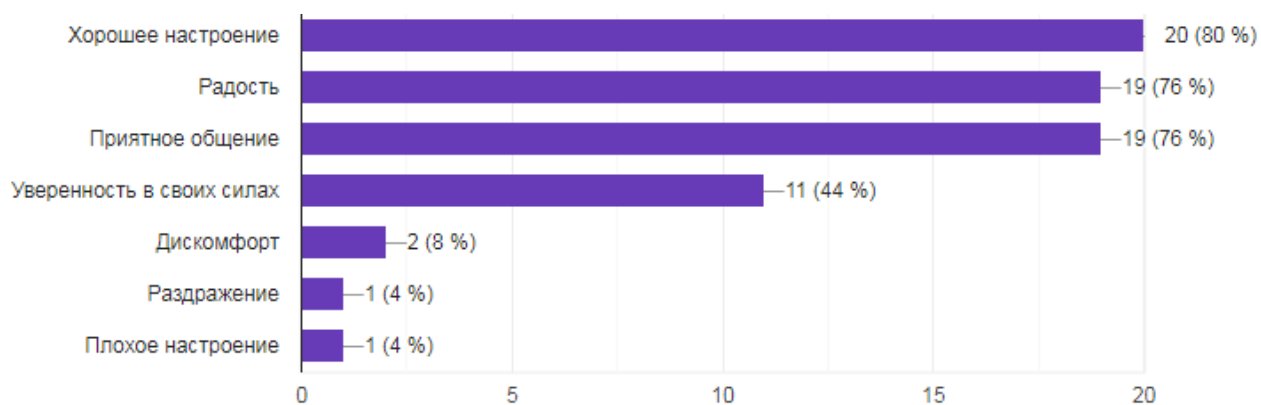


Рисунок 7 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Что Вы можете отметить в ваших занятиях рекреацией?»

Следующий вопрос касался предпочтительного вида спорта в занятии активной рекреацией. Большая опрошенных (40%) предпочли бы занятие плаванием, лыжами – 16%, легкой атлетикой – 8%, конным спортом – 16%, игровыми видами – 12%, другое – 4%.

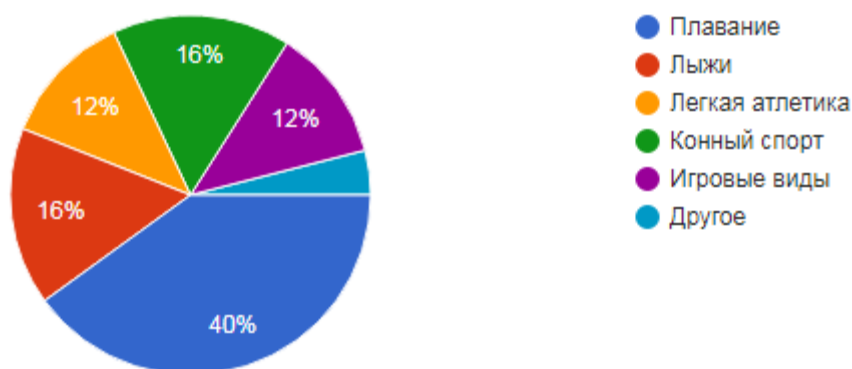


Рисунок 8 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Какой спорт вы бы предпочли в занятиях активной рекреацией?»

Последний вопрос был об отношении к биатлону спорта слепых с акустической системой для стрельбы. Почти все респонденты (96%) проявили положительное отношение к идее данного вида рекреации.

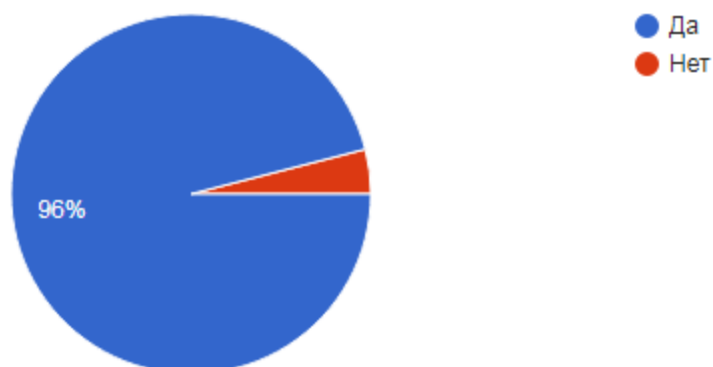


Рисунок 9 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Было бы Вам интересно попробовать себя в биатлоне спорта слепых со стрельбой с использованием специальной акустической системой?»

В результате проведенного исследования выяснился факт наличия неудовлетворенности качеством туристских и рекреационных услуг лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вместе с тем положительные оценки психоэмоциональных ощущений инвалидов в итоге рекреации и наличие интереса к активным видам рекреации в.т.ч. и к биатлону свидетельствуют об исключительной важности рекреации для физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов. Выявлена потребность реализации проектов по предоставлению рекреационных услуг инвалидам.

Решением проблематики потребности реализации проектов по предоставлению рекреационных услуг инвалидам в г. Красноярске и Красноярском крае, является реализация социальных проектов.

Финансированием таких проектов занимаются специализированные социальные фонды, которым является и «Фонд президентских грантов». На основе конкурса фонд выделяет денежные средства на реализацию того или иного социального проекта.

В связи с чем нами было принято решение разработать проект заявки на предоставление гранта.

3.2 Разработка проекта заявки на получение гранта Президента Российской Федерации

Для участия в конкурсе некоммерческая неправительственная организация должна представить в Фонд президентских грантов заявку на русском языке, содержащую в том числе следующую информацию:

- 1) грантовое направление, которому преимущественно соответствует планируемая деятельность по проекту;
- 2) название проекта, на реализацию которого запрашивается грант;
- 3) краткое описание проекта;
- 4) географию проекта;
- 5) срок реализации проекта;
- 6) обоснование социальной значимости проекта;
- 7) целевые группы проекта;
- 8) цель (цели) и задачи проекта;
- 9) ожидаемые количественные и качественные результаты проекта;
- 10) общую сумму расходов на реализацию проекта;
- 11) запрашиваемую сумму гранта;
- 12) календарный план проекта;
- 13) бюджет проекта;
- 14) информацию о руководителе проекта;
- 15) информацию о команде проекта;
- 16) информацию об организации, включая: полное и сокращенное (при наличии) наименование, основной государственный регистрационный номер, идентификационный номер налогоплательщика, место нахождения организации; основные виды деятельности организации; контактный телефон организации; адрес электронной почты для направления организации юридически значимых сообщений;

3.2.1 Направление, тематика, название проекта

Грантовое направление: «охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни». Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). Формирование здорового образа жизни населения официально зафиксировано в качестве приоритета национальной политики Российской Федерации в сфере охраны здоровья.

Тематика грантового направления: «создание условий для занятий инвалидов и детей-инвалидов физической культурой и спортом». Занятия физической культурой и спортом является важным инструментом не только для сохранения здоровья, но и самореализации человека в обществе, формирования новых социальных связей, роста резервных сил человека, особенно для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Название проекта: «Рекреация слабовидящих средствами биатлона»

3.2.2 Краткое описание проекта

Трудно переоценить значение спорта в развитие и восстановление физических качеств в жизни людей с инвалидностью. Адаптивный спорт это не просто реабилитация, это улучшение психического состояния, социализация, а для некоторых людей и образ жизни.

Уникальность проекта состоит в том, что людям с нарушением зрения и слепотой будет предоставлена возможность почувствовать себя спортсменами-биатлонистами. Благодаря специализированному оборудованию (ПРИЛОЖЕНИЕ В) люди с ограниченными возможностями здоровья по зрению смогут испытать себя в таком виде деятельности как стрельба, параллельно занимаясь физическими упражнениями, ведь биатлон – это вид

спорта, в котором стрельба чередуется с бегом на лыжах. Но в рамках рекреационных занятий биатлоном спорта слепых возможно чередование стрельбы практически с любым видом физической нагрузки, что убирает рамки сезонности занятий и расширяет потенциальный контингент.

Занятия адаптивным спортом помогают людям с ограниченными возможностями здоровья, развивать и совершенствовать движения, оказывают положительное влияние на нервно-психическое развитие, формируют такое важное качество личности, как уверенность. Они вызывают положительные эмоции, развивается воля, сообразительность, быстрота реакций и др. Эти занятия для человека с ограниченными возможностями здоровья, дают неограниченные возможности развития своего потенциала.

Теги (ключевые слова, характеризующие деятельность по проекту): инвалиды, дети-инвалиды, слабовидящие, слепые, рекреация, биатлон спорта слепых, физический упражнения, акустическая стрельба.

3.2.3 Даты реализации и география проекта

Фонд Президента Российской Федерации принимает проекты на конкурсы два раза в год:

1. Прием документов с 1 февраля по 15 марта, объявление результатов – июль, старт проектов с 1 июля
2. Прием документов с 1 сентября по 15 октября, объявление результатов январь следующего года, старт проектов 1 февраля следующего года

Предполагаемая дата подачи документов: с 1 февраля по 15 марта, начало проекта с 01.09, дата окончания проекта: 30.05. следующего года.

Предполагаемая география проекта: г. Красноярск, Красноярский край.

3.2.4 Целевые группы проекта

1. Дети – инвалиды по зрению в возрасте от 12 до 17 лет

2. Инвалиды и лица с ограниченными по зрению возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше.

По данным краевой организации «Всероссийское общество слепых» В настоящее время более 7000 человек в Красноярском крае являются инвалидами по зрению, около 2000 из них жители Красноярска.

Нормализация физического состояния — один из важнейших аспектов социализации людей с ограниченными функциональными возможностями, решение проблемы социальной и экономической дискриминации их внутри общества, что в первую очередь влияет на их дальнейшую судьбу.

Адаптивная физическая культура (АФК) — вид общей физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья. АФК предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя при этом необходимую двигательную координацию, физические качества, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Занятия физическими упражнениями не только способствуют духовному и психическому развитию данной категории населения, но и социальной адаптации и интеграции их в общество. Систематические и планомерные занятия физическими упражнениями расширяют возможности инвалидов.

3.2.4.1 Материалы подтверждающие наличие проблемы

Нами было проведено исследование мнений целевых групп в форме анкетного опроса, целью которого было выявить интересы и виды досуга слабовидящих жителей г. Красноярска и определить уровень оказываемых рекреационных услуг инвалидам

В качестве цели рекреации респонденты указали следующие варианты:
пассивный отдых 40%
активный отдых 40%
экскурсионная программа 12%.

другая цель 20%

Ответы на вопрос о качестве и разнообразии специализированных рекреационных услуг распределились следующим образом:

Оценка 5 16%

Оценка 4 32%

Оценка 3 32%

Оценка 2 12%

Оценка 1 8%

Следующий вопрос, на который отвечали респонденты, касался наиболее значимых результатов проведенной рекреации. Респондентам предлагался множественный выбор из четырех позитивных и трех негативных вариантов ответов. Ответы распределились следующим образом:

хорошее настроение – 80%;

радость – 76%;

приятное общение – 76%;

уверенность в своих силах – 44%;

дискомфорт – 8%;

раздражение – 4%;

плохое настроение – 4%.

На вопрос был об отношении к биатлону спорта слепых с акустической системой для стрельбы большинство респондентов 96% проявили положительное отношение к идее данного вида рекреации.

В результате проведенного исследования выяснился факт наличия неудовлетворенности качеством туристских и рекреационных услуг лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вместе с тем положительные оценки психоэмоциональных ощущений инвалидов в итоге рекреации и наличие интереса к активным видам рекреации в.т.ч. и к биатлону спорта слепых свидетельствуют об исключительной важности рекреации для физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов. Выявлена потребность реализации проектов по предоставлению рекреационных услуг инвалидам.

3.2.5 Цель и задачи проекта

Цель: Создание благоприятных условий для рекреации средствами биатлона людей с нарушением зрения и детей инвалидов

Задачи:

- 1) Заказ, оплата, доставка и установка спортивного оборудования.
- 2) Составление списков инвалидов, детей инвалидов на занятия с 1 сентября 2022 года
- 3) Проведение еженедельных спортивных занятий с элементами биатлона для инвалидов и детей инвалидов в соответствии с календарным планом (Таблица Б.1)
- 4) Проведение спортивно - оздоровительных мероприятий для детей инвалидов

3.2.6 Ожидаемые результаты проекта

Таблица 1 – Ожидаемые результаты проекта

Целевые группы	Количественные результаты		Качественные результаты и способы их измерения
	Наименование показателя	Значение	
1. Дети – инвалиды по зрению в возрасте от 12 до 17 лет	Дети-инвалиды живущие в г. Красноярске и Красноярском крае, воспользовавшиеся услугами по рекреации средствами биатлона	300	Положительной изменения психоэмоционального состояния, оценка изменений производится по методике САН (самочувствие, активность, настроение) Привлечение детей-инвалидов к занятиям по виду спорта: паралимпийский биатлон

Окончание таблицы 1

Целевые группы	Количественные результаты		Качественные результаты и способы их измерения
	Наименование показателя	Значение	
			<p>Проведение физкультурно-оздоровительных праздников посвященных «Международному дню слепых» (13 ноября), «Новому году» и тд.</p> <p>Проведение испытаний в начале проекта и в конце, для оценки полученных навыков каждого занимающегося</p>
2. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше	Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше, живущие в г. Красноярске и Красноярском крае, воспользовавшиеся услугами по рекреации средствами биатлона	500	<p>Положительной изменения психоэмоционального состояния, оценка изменений производится по методике САН (самочувствие, активность, настроение)</p> <p>Проведение испытаний в начале проекта и в конце, для оценки полученных навыков каждого занимающегося</p>

3.2.7 Бюджет проекта

Таблица 2 – Бюджет проекта

№ п/п	Наименование статьи	Сумма (руб.)
1.	Оплата труда:	
1.1.	Оплата труда штатных работников, включая НДФЛ:	
	Инструктор (50% загруженности)	160 000
	Спортсмен-ведущий (сопровождающий) 30% загруженности	72 000
	Спортсмен-ведущий (сопровождающий) 30% загруженности	72 000

Окончание таблицы 2

№ п/п	Наименование статьи	Сумма (руб.)
1.2	Страховые взносы	30 400
2.	Приобретение, аренда специализированного оборудования, инвентаря и сопутствующие расходы	
	Система для акустической стрельбы esoaим (3 шт.)	1 189 000
	Мат биатлонный (3 шт)	24 000
	Аренда спортивного зала в МСК «Академия биатлона» (в сильные морозы, для альтернативных занятий)	100 000 (софинансирование)
	Аренда лыжного инвентаря	50 000 (софинансирование)
3.	Расходы на проведение мероприятий	
	Аренда стадиона МСК «Академия биатлона»	50 000 (софинансирование)
	Памятные призы	100 000
	Вода и питание	50 000
	ИТОГО	1 897 400
	Запрашиваемая сумма	1 697 400

3.2.8 Организация заявитель

В конкурсе могут участвовать некоммерческие неправительственные организации, соответствующие всем следующим требованиям:

1. организация зарегистрирована не позднее чем за один год до дня окончания приема заявок на участие в конкурсе

2. организация не находится в процессе ликвидации, в отношении нее не возбуждено производство по делу о несостоятельности (банкротстве), деятельность организации не приостановлена в порядке, предусмотренном законодательством

3. у организации отсутствует просроченная задолженность по налогам, сборам и иным обязательным платежам в бюджеты бюджетной системы Российской Федерации

4. Участниками конкурса не могут быть (не допускаются до участия в конкурсе): потребительские кооперативы, государственно-общественные и общественно-государственные организации, в том числе являющиеся отдельными юридическими лицами и др.

Пример: Некоммерческая неправительственная красноярская краевая организация общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийского ордена трудового красного знамени общества слепых»

Руководитель: Председатель Красноярской краевой организации ВОС Валентина Прудкова.

Контакты: Адрес:, г. Красноярск, пр. Мира, 22А 660049;
Телефон/Факс:8(391) 222-08-61; E-mail: krasnrop@vos.org.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Социальное проектирование – это специфическая созидательная деятельность по научно обоснованному определению вариантов развития социальных процессов и явлений, а также по целенаправленному изменению конкретных социальных институтов.

Этапы разработки социального проекта:

- 1) Характеристика аудитории проекта
- 2) Обоснование целей и определение задач проекта.
- 3) Инструментальное оснащение проекта (содержание деятельности).
- 4) Бюджет проекта:
- 5) Ресурсное обеспечение проекта

Требования к социальному проекту:

Грантовое направление, которому преимущественно соответствует планируемая деятельность по проекту; название проекта, на реализацию которого запрашивается грант; краткое описание проекта; географию проекта; срок реализации проекта; обоснование социальной значимости проекта; целевые группы проекта; цель (цели) и задачи проекта; ожидаемые количественные и качественные результаты проекта; общую сумму расходов на реализацию проекта; запрашиваемую сумму гранта; календарный план проекта; бюджет проекта; информацию о руководителе проекта; информацию о команде проекта; информацию об организации.

2. Биатлон — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон спорта слепых – разновидность биатлона для инвалидов с использованием винтовок со специальной акустической системой.

У слабовидящих и слепых по сравнению со здоровыми, хронологическое развитие психики замедлено, следовательно им присущи различные нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, двигательные и сенсорные расстройства. Поэтому при проведении

занятий по биатлону спорта слепых тренерам и спортсменам-ведущим необходимо учитывать помимо первичных дефектов, также и второстепенные параметры людей с нарушением зрения.

Биатлон сочетает в себе два, различных по характеру вида деятельности, упражнений: лыжной гонки и стрельбы, – что делает их взаимосвязанными и взаимозависимыми. Но так как катание на лыжах требует от человека высоких функциональных и координационных возможностей, в особенности от слабовидящих, то наиболее доступным средством занятий будет являться стрельба из акустической винтовки. Применять стрельбу можно как без физической нагрузки, так и с различными по характеру (циклическими, силовыми и пр.) вставками из физических упражнений.

3. Составлен проект заявки на получение гранта Президента Российской Федерации для реализации проекта по рекреации слабовидящих средствами биатлона, цель которого – создание благоприятных условий для рекреации средствами биатлона людей с нарушением зрения и детей инвалидов. Целевыми группами являются дети – инвалиды по зрению в возрасте от 12 до 17 лет, инвалиды и лица с ограниченными по зрению возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше.

Суть проекта состоит в том, что людям с нарушением зрения и слепотой будет предоставлена возможность почувствовать себя спортсменами-биатлонистами. Благодаря специализированному оборудованию люди с ограниченными возможностями здоровья по зрению смогут испытать себя в таком виде деятельности как стрельба, параллельно занимаясь физическими упражнениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова, О.Э. Технологии Физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.В. Полекаренко, Р.А. Толмачев. – Москва : Академия. 2004. – 360 с.
2. Амбарцумян, Р.М. Технологии управления региональными социально-образовательными проектами : специальность 22.00.08 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Амбарцумян Роман Михайлович; Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского – Нижний Новгород, 2019. – 151 с.
3. Барченко, С.А. Процесс совершенствования двигательных умений и навыков у биатлонистов с нарушением зрения / С.А. Барченко, А.В. Иванов, В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова // Научный поиск. – 2014. – № 41. – С.5-7.
4. Бэгьюли, Ф. Управление проектом : настольная книга бизнесмена / Ф. Бэгьюли. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 208 с.
5. Воронов, Н.И. Влияние физических упражнений на студентов с нарушением органов зрения / Н.П. Воронов, О.М. Столяренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 13-15.
6. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2-3.
7. Гибадуллин, И.Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов с нарушением зрения : специальность 13.00.04 : диссертация на соискание учебной степени кандидата педагогических наук / Гибадуллин Игорь Германович; Ижевский государственный технический университет. – Ижевск, – 2005. – 208 с.
8. Голикова Е.М. Проблемы социальной адаптации детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья / Е.М. Голикова, П.П. Тиссен // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 11. – С. 54-57.

9. Гордон, С.М. Максимизация достижений путем использования компьютерной технологии / С.М. Гордон // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 75-80.
10. Давиденко, М.И. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве школы / М.И. Давиденко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – № 2. – С. 30-33.
11. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : материалы к лекциям и семинарам / Б.В. Евстафьев. – Санкт-Петербург. : ВИФК, 2005. – 133 с.
12. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена : учебно-методическое пособие / М.Я. Жилина. – Москва : ДОСААФ, 1986. – 104 с.
13. Зайцева, Н.А. Безбарьерный туризм : учебное пособие / Н.А. Зайцева, Д.Б. Шуравина. – Москва : Кнорус, 2016. – 176 с.
14. Ибрагимов, Ю.М. Социально-проектная деятельность как средство формирования педагогической культуры будущих бакалавров социальной работы : специальность 5.8.7 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ибрагимов Юсуп Муслимович; Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова – Грозный, 2021. – 222 с.
15. Ильин, В.В. Руководство качеством проектов. Практический опыт : настольное руководство по внедрению системы менеджмента качества и информационных технологий / В.В. Ильин. – Москва : Вершина, 2006.-176 с.
16. Кинль, В.Л. Исследование стрелковой подготовки лыжников-биатлонистов : специальность 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидат педагогических наук / Кинль Валерий Леонидович: – Киев, 1977. – 25 с.
17. Крутько, В.Б. Воспитание выносливости у биатлонистов с нарушением зрения в подготовительном периоде : специальность 13.00.04 : диссертация на соискание учебной степени кандидата педагогических наук / Крутько Виктория Борисовна. — Набережные Челны, 2010. — 192 с.

18. Луков, В.А. Социальное проектирование: учебное пособие / В.А. Луков. – Москва : Издательство Флинта, 2004. – 240с.
19. Макина, Л.Р. Исследование мотивации спортивной деятельности спортсменов с нарушением зрения учебно-тренировочных групп / Л.Р. Макина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2011. – № 5. – С. 89 -95
20. Макина, Л.Р. Построение тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения с учетом взаимосвязей между показателями физических качеств и спортивных результатов / Л.Р. Макина // Адаптивная физическая культура. – 2010. № 4. – С. 11-12.
21. Маматов, В.Ф. Подготовка юных биатлонистов / В.Ф. Маматов, А.Н. Пименов // Лыжный спорт. – 2006. – №12. – С.51-54.
22. Матвеев, С.С. Планирование тренировочных нагрузок спортсменов-легкоатлетов с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата / С.С. Матвеев // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник трудов научно-практической конференции, посвященной дням молодежной науки в Республике Башкортостан. 18-19 октября 2012 г., Республика Башкортостан. – Уфа : БГПУ им. М. Акмуллы, 2012 С. – 143-150.
23. Махов, А.С. Психофизическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта и туризма: [монография] / А.С. Махов, В.Ю. Карпов, А.И. Сесёлкин, А.В. Корнев. – Шуя : Шуйский филиал ИвГУ, 2017. 203 с. – ISBN 978-5-86229-418-7
24. Меняев, М.Ф. Управление проектами : учебное пособие по специальности «Менеджмент организаций» / М.Ф. Меняев. – Москва : Омега – Л, 2005. – 276с.
25. Московченко, О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека : [монография] / О.Н. Московченко. – Красноярск : Сиб. федерал. ун-т, 2012. – 312 с. – ISBN 978-5-9765-1440-9.

26. Муллабаева, Р.Р. Исследование функциональной готовности спортсменов с нарушением зрения / Р.Р. Муллабаева, Э.Р. Макина, Л.Р. Макина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 12-15.
27. Насибулина, Т.В. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья : методическое пособие / Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова. – Сыктывкар, 2016. – 61 с.
28. Никитенко, О.В. Проектное управление в некоммерческих организациях : учебное пособие / О.В. Никитенко, Е.М. Бортник. – Ростов на Дону : Феникс, 2007.-192 с.
29. Ницше, К. Биатлон. Спортивная деятельность – тренировки, соревнования : учебник для тренеров, инструкторов и спортсменов / К. Ницше, А. Бем. – Висбаден : Издательство «Limpert». 1998. – 355 с.
30. Паркер, Г. Формирование команды : сборник упражнений для тренеров / Г. Паркер, Р. Кропп. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 160с.
31. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей категории / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
32. Попов, С.Н. Физическая реабилитация : учебник / под общей ред. С. Н. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 304 с.
33. Попов, Ю.И. Управление проектами : учебное пособие / И.Ю. Попов, О.В. Яковенко. – Москва : ИНФРА – М, 2005. – 208 с.
34. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования : учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. – Иркутск : Типография №1, 2011. – 121 с.
35. Рахматов, А.А. Олимпийское движение как средство социализации людей с ограниченными функциональными возможностями / А.А. Рахматов // Образование и воспитание. – 2016. – № 2 (7). – С. 7-9.
36. Розторгуй, М.С. Подготовка спортсменов с нарушениями зрения в различных видах спорта / М.С. Розторгуй // Состояние, опыт и перспективы

развития физкультурного движения Якутии: сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения, 18 декабря 2013 г., Республика Саха (Якутия). – Якутск :ИФКиС, 2014. - С. 813-818.

37. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке / Ю.Е. Рыжкин // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2001. – № 40. – С. 75-78.

38. Рядовая, Л.О. Совершенствование содержания занятий по физическому воспитанию школьников с нарушениями зрения / Л.О. Рядовая, Л.Е. Шестерова // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013. – № 5(38). – С. 213-217.

39. Савицкий, Я.И. Биатлон изд. 2-е, перераб. и доп. : учебное пособие / Я.И. Савицкий - Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 168 с.

40. Савицкий, Я.И. Взаимосвязь между распределением сил на дистанции и результатами стрельбы в биатлоне/ Я.И. Савицкий // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 3. – С. 12-15.

41. Сергеев, Г.А. Техническая подготовленность квалифицированных спортсменов с нарушением зрения в лыжных гонках / Г.А. Сергеев, Н.Б. Новикова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – №4 (52). – С. 17-18.

42. Смородинов, А. С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А. С. Смородинов, В. И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30-32

43. Сорокина, А.В. Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ : специальность 13.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Сорокина Анна Витальевна; Тюменский государственный университет – Тюмень, 2010. – 218 с.

44. Толмачев, Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – Москва : Академия, 2004. – 431 с.

45. Трофимова, Е.Н. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России: [монография] / под научной редакцией Е.Н. Трофимовой. – Москва : Российская международная академия туризма, 2016. – 503 с. – ISBN 978-5-98699-216-7

46. Усольцева, О. Биатлон : спортивная энциклопедия / О. Усольцева. - Москва : Эксмо, 2014. – 56 с.

47. Шевцов, А.В. Инновационный подход к оценке уровня тренированности биатлонистов-паралимпийцев с нарушением зрения / А.В. Шевцов, И.Н. Ворошин, В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, С.А. Барченко // Адаптивная физическая культура. – 2010. № 3. – С. 26-28.

48. Статистический сборник : Здоровоохранение в России / под общ. ред. С.Ю. Никитиной. – Москва: Росстат, 2017. 170 с.

49. Правила биатлона (спорт слепых). – Текст : электронный // Международный паралимпийский комитет : официальный сайт. – 2006. – URL: <https://www.paralympic.org/nordic-skiing/rules> (дата обращения 01.06.2022)

50. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» утв. приказом Минспорта № 31 от 27.01.2014.- Текст : электронный. – URL: http://www.fss.org.ru/userfiles/ufiles/fs_prikaz31ot270114.pdf (дата обращения 01.06.2022)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Выявления интереса жителей г. Красноярска с нарушением зрения в выборе вида рекреации

1. Укажите ваш пол
 - М
 - Ж
2. Укажите ваш возраст _____
3. Укажите группу инвалидности (зрение)
 - 1 группа
 - 2 группа
 - 3 группа
 - Есть нарушения, но группа не присвоена
4. Укажите как часто Вы занимаетесь рекреацией
 - На регулярной основе
 - Редко
 - Не занимаюсь
5. Какой вид рекреации предпочитаете?
 - Активный отдых
 - Пассивный отдых
 - Экскурсионные программы
 - Другое
6. Оцените качество и разнообразие специализированных рекреационных услуг в местах вашего отдыха
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
7. Что Вы можете отметить в ваших занятиях рекреацией?
 - Хорошее настроение
 - Радость
 - Приятное общение
 - Уверенность в своих силах
 - Дискомфорт
 - Раздражение

- Плохое настроение
8. Какой бы спорт вы бы предпочли в занятиях активной рекреацией?
- Плавание
 - Лыжи
 - Легкая атлетика
 - Конный спорт
 - Игровые виды
 - Другое
9. Было бы Вам интересно попробовать себя в биатлоне спорта слепых со стрельбой с использованием специальной акустической системой?
- Да
 - Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 – Календарный план мероприятий проекта

Месяц	Мероприятия			
	Дети – инвалиды по зрению в возрасте от 12 до 17 лет		Инвалиды и лица с ограниченными по зрению возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше	
Сентябрь	Вводное занятие	01.09-10.09	Вводное занятие	01.09-10.09
	Занятие по обучению стрельбе	Еженедельно	Занятие по обучению стрельбе	Еженедельно
	Занятие по общефизической подготовке	Еженедельно	Занятие по общефизической подготовке	Еженедельно
	Стрелковый тест (на точность)	25.09-30.09	Стрелковый тест (на точность)	25.09-30.09
Октябрь	Комплексное занятие (стрелковая часть + общефизическая часть)	Еженедельно	Комплексное занятие (стрелковая часть + общефизическая часть)	Еженедельно
	Занятие по общефизической подготовке с элементами подводящих упражнений лыжных ходов	Еженедельно	Занятие по общефизической подготовке с элементами подводящих упражнений лыжных ходов	Еженедельно
	Проведение биатлонной гонки (бег / ходьба с палками + стрельба)	25.10-30.10	Проведение биатлонной гонки (бег / ходьба с палками + стрельба)	25.10-30.10
Ноябрь	Занятие по обучению стрельбе	Еженедельно	Занятие по обучению стрельбе	Еженедельно
	Занятие по лыжной подготовке с использованием имитационных упражнений	Еженедельно	Занятие по лыжной подготовке с использованием имитационных упражнений	Еженедельно
	Проведение физкультурно-оздоровительного праздника посвященного «международному дню слепых»	13.11		
Декабрь	Занятие по лыжной подготовке	Еженедельно	Занятие по лыжной подготовке	Еженедельно

Продолжение таблицы Б.1

Месяц	Мероприятия			
	Дети – инвалиды по зрению в возрасте от 12 до 17 лет		Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше	
	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно
	Проведение физкультурно-оздоровительного праздника посвященного «Новому году»	30.12	Проведение биатлонной гонки (ходьба на лыжах + стрельба)	20.12-25.12
Январь	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно
	Занятие по стрельбе	Еженедельно	Занятие по стрельбе	Еженедельно
	Стрелковый тест (на точность)	25.01-30.01	Стрелковый тест (на точность)	25.01-30.01
Февраль	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно
	Занятие по лыжной подготовке	Еженедельно	Занятие по лыжной подготовке	Еженедельно
Март	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно
	Проведение биатлонной гонки (ходьба на лыжах + стрельба)	25.03-30.03	Проведение биатлонной гонки (ходьба на лыжах + стрельба)	25.03-30.03
Апрель	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно (до 15.04)	Комплексное занятие (совмещение ходьбы на лыжах и стрельбы)	Еженедельно (до 15.04)
	Комплексное занятие (стрелковая часть + общефизическая часть)	Еженедельно (после 15.04)	Комплексное занятие (стрелковая часть + общефизическая часть)	Еженедельно (после 15.04)

Окончание таблицы Б.1

Месяц	Мероприятия			
	Дети – инвалиды по зрению в возрасте от 12 до 17 лет		Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет и старше	
	Занятие по стрельбе	Еженедельно	Занятие по стрельбе	Еженедельно
Май	Комплексное занятие (стрелковая часть + общефизическая часть)	Еженедельно	Комплексное занятие (стрелковая часть + общефизическая часть)	Еженедельно
	Занятие по стрельбе	Еженедельно	Занятие по стрельбе	Еженедельно
	Стрелковый тест (на точность)	25.05-30.05	Стрелковый тест (на точность)	25.05-30.05
	Проведение биатлонной гонки (бег / ходьба с палками + стрельба)	25.05-30.05	Проведение биатлонной гонки (бег / ходьба с палками + стрельба)	25.05-30.05
	Подведение итогов		Подведение итогов	

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Акустическая система для ведения стрельбы

Акустическая система ЕСОАИМ позволяет слабовидящим спортсменам вести стрельбу, полагаясь на слуховой анализатор. Система подает звуковой сигнал в процессе прицеливания. Чем ближе прицел к центру мишени, тем тональность сигнала становится выше. Тональность сигнала позволяет человеку с нарушением зрения обнаружить центр мишени (диаметр мишени 21 мм).



Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

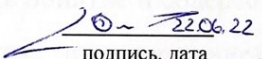
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева

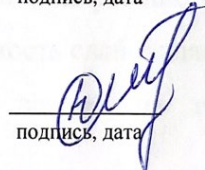
« 24 » июня 2022 г.


БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА


49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕКРЕАЦИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ СРЕДСТВАМИ БИАТЛОНА КАК ПРОЕКТ

Научный руководитель  22.06.22 ст. преподаватель А.В. Лочехин
подпись, дата

Научный консультант  канд. пед. наук Н.В. Соболева
подпись, дата

Выпускник  21.06.22 Д. А. Ефремов
подпись, дата

Нормоконтролер  О. Б. Сагды
подпись, дата

Красноярск 2022