

Григорьева Екатерина Васильевна,

студентка магистратуры 2-го курса,

научный руководитель – Горелик Виктор Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

кафедра «Адаптивная физическая культура»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ПАРА-СНОУБОРД ИЛИ «АДАПТИВНЫЙ СНОУБОРДИНГ» – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

В статье рассматриваются зимний вид паралимпийского спорта – «пара-сноуборд» или «адаптивный сноубординг». Описываются особенности данного вида спорта, ограничения, классификации соревнований и его влияние на физическое и психическое состояние занимающихся.

Ключевые слова: сноуборд, сноубординг, пара-сноуборд, паралимпийские игры, адаптивный сноубординг, спортсмены, участники, соревнования, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Сноубóрд, сноубóрдинг (англ. snowboarding от англ. snow – снег и board – доска) – зимний вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном оборудовании – доске, сноуборде [1].

Соответственно, «пара-сноуборд» или «адаптивный сноубординг» – это зимний вид паралимпийского спорта, адаптированный для людей с ограниченными возможностями здоровья. В адаптивном сноубординге есть определенные правила, отличные от обычного сноубординга, технические нормы, ограничения, но при этом также присутствует рекреационность и соревновательность [4].

Нельзя не упомянуть имя английского нейрохирурга, который является основателем паралимпийского движения – это Людвиг Гутман (03.06.1899 – 18.03.1980) Главная его заслуга в том, что он ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. С его именем связывают возникновение тех видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды. Английский врач на практике доказал, что спорт для людей с

физическими ограничениями создаёт условия для успешной жизнедеятельности, позволяет вернуться к полноценной жизни, независимо от ограничений, восстанавливает психическое равновесие, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской [8].

В современном мире развитие пара-сноубординга началось с Канады и США. Спортсмены объединили свои усилия для развития этого вида спорта, поставив перед собой цель – сделать его паралимпийской дисциплиной. Первый Кубок Мира по адаптивному сноубордингу состоялся уже в марте 2008 года в Уистлере (Канада), а в Международном Кубке Мира сезона 2010-2011 принимали участие 9 стран. На сегодняшний день пара-сноубординг практикуется в 12 странах мира (США, Канада, Словакия, Бельгия, Норвегия, Италия, Испания, Великобритания, Новая Зеландия, Нидерланды, Франция, Австралия) [11].

Пара-сноубординг, как дисциплина горнолыжного спорта, был включен в программу Паралимпийских Игр в Сочи, в 2014 [5].

Впервые в истории включен новый вид соревнований в программу Паралимпиады, ради такого решения создавалось множество комиссий, было много споров, писали бесконечное число петиций, но все же добились нужной цели (такое решение принял Международный паралимпийский комитет). Первым чемпионом Мира по адаптивному сноубордингу стал канадский спортсмен Тайлер Мошер, участвовавший в соревнованиях в 2009 году [12].

На таких соревнованиях судейство организовано по классам с учётом функциональных ограничений участников. Результат подсчитывается как сумма времени, показанного в двух лучших заездах, помноженного на коэффициент, соответствующий классу спортсмена [10].

Надо отметить, что соревнования проходят для лиц со следующими физическими ограничениями:

- поражения позвоночника;
- церебральный паралич;
- ампутация;

- нарушение зрения.

Существует три основных категории пара-сноубордистов и в связи с этой классификацией определяются победители:

- стоячие;
- сидячие;
- слабовидящие спортсмены.

И отдельно учитываются результаты у мужчин и у женщин [6].

Основными дисциплинами соревнований является слалом, параллельный слалом, сноубордкросс, который включает себя элементы обычных гонок и фристайла (свободный стиль), так как данные виды программы являются наиболее безопасными для спортсменов-инвалидов [9].

Надо отметить некоторые особенности у данного вида соревнований:

- соревнования проводятся на скорость (время прохождения трассы 40-70 секунд) в формате слингшот на трассе сноуборд-кросса (слингшот - комбинация гонок и элементов свободного стиля);

- состоят из трех одиночных заездов;
- перепад высот на трассе должен быть в пределах от 100м до 240 м.
- протяженность трассы по длине склона должна составлять от 400 до 600 метров, ширина трассы - не менее 40 метров, средний уклон – в среднем 14-18°;
- допускаются небольшие прыжки без трамплина, но с трамплинов запрещены полностью,

- спортсмены с нарушением зрения пользуются помощью лидера, который должен всегда находиться впереди и отдавать команды по микрофону [3].

Сноуборд, так же, как и адаптивный сноубординг для лиц с ограниченными возможностями здоровья, является экстремальным видом зимнего спорта, он, безусловно, небезопасный, но привлекает своей зрелищностью, даёт каждому участнику возможность самовыразиться и познать себя [2].

Сноубординг также открывает участникам новые физические возможности: тренировки на доске сочетают в себе аэробные и анаэробные упражнения, работают основные группы мышц всего тела, сноубординг развивает навыки координации и баланса во время движения, из-за скорости повышается уровень адреналина в крови, что усиливает концентрацию внимания.

Благодаря этому увлечению у сноубордистов и пара-сноубордистов формируется новый круг общения, друзей, появляется возможность путешествий по миру (горнолыжные курорты и комплексы), для инвалидов – это средство социальной адаптации через спорт, а также, физические и регулярные тренировки, которые необходимы для участия в соревнованиях [7].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голенко В.А. Сноубординг // Суперстиль. – 7.12.2006. – №232 (287) – С. 12-14.
2. Гурова М.Л. Хочу кататься // Onboard. – 10.2006. – №7 – С. 58-59.
3. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника / А. Горяйнов. – М.: Советский спорт, 2003. – 276 с.
4. Данилин В.И. Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста / В.И. Данилин. – М.: Просвещение, 2004. – 187 с.
5. Заберин К.Л. На горе, как на волне: историческое торжество сноуборда // Спортивная жизнь России. – 2007. – №1. – С. 10-12.
6. Иваненко А.Г. История сноуборда // Доски – 4.08.2002. – №8. – С. 28-30.
7. Карпова О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса / Под ред. О.П. Карповой – Харьков: Спорт, 2001. – 89 с.: ил.
8. Горелик В.В. Поддержание основной стойки при стабилметрическом наблюдении в адаптивной реабилитации при остеохондрозе шейного отдела позвоночника/ Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2008. – № 3. – С. 45-46.
9. <http://www.boarderz.ru>
10. <http://www.sportu.org/olimp/22311>
11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пара-сноуборд>
12. <http://www.ski-school.ru>