

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

ПРОЕКТ

по предмету «Индивидуальный проект»
на тему: «Создание спортивной площадки для людей с ограниченными возможностями
здоровья».

Выполнила ученица 10 класса Б
Корчагина Татьяна

Руководитель проекта: Кривова Светлана Михайловна
Должность: классный руководитель

Тамбов,
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3 стр.
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	5 стр.
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	12 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	15 стр.
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	16 стр.
ПРИЛОЖЕНИЯ	17 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Процесс сохранения и укрепления здоровья человека очень сложен даже тогда, когда речь идет о здоровых людях. Разумеется, что он оказывается особенно сложным, когда речь заходит о маломобильных группах населения, имеющих различный спектр физических нарушений.

Физическая культура и спорт для таких людей являются наиболее действенными методами реабилитации.

На стандартных тренажерах людям с ОВЗ заниматься сложнее, потому что труден подъезд к оборудованию и сам доступ: инвалид-колясочник не сможет дотянуться до обычного тренажера самостоятельно, ему потребуется помощь. Спортивные площадки для лиц с ограниченными возможностями здоровья отличаются от обычных тем, что тренажеры адаптированы специально для людей с инвалидностью.

Целью моей работы является: создание макета первой в Тамбовской области спортивной площадки для людей с ограниченными возможностями здоровья (людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалидов-колясочников).

В ходе создания проекта мною были поставлены следующие задачи: выбор местоположения площадки, подбор тренажеров для различных групп мышц, создание 3Dмакета для визуального восприятия площадки и макета сделанного собственными руками из подручных материалов.

Объектом и целевой аудиторией моего исследования являются дети и подростки, молодежь и взрослое население с ограниченными возможностями здоровья, проживающие на территории микрорайона (люди с нарушением опорно-двигательного аппарата, инвалиды-колясочники).

В ходе разработки проекта я использовала следующие принципы создания спортивной площадки:

- функциональность площадок в зависимости от возрастного уровня, анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья;
- доступность площадок для людей с ограниченными возможностями;

- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, применение современных материалов и т.п.);
- простота, экономичность, антивандальность и функциональность оборудования;
- безопасность спортивной площадки и оборудования;
- возможность ремонта площадки и быстрая замена изделий и комплектующих оборудования силами эксплуатирующей организации;
- гарантированность в поставке качественного оборудования и ценовая доступность.

Проект является краткосрочным - рассчитан на 4 месяца.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность — обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Инвалид — человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений.

Инвалидность — стойкое, длительное или постоянное, нарушение трудоспособности, вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием (врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, органов слуха, зрения, центральной нервной системы, органов кроветворения и др.).

В зависимости от степени потери или ограничения трудоспособности устанавливается соответствующая группа инвалидности - первая, вторая, третья. Основанием для установления первой (1) группы инвалидности является такое нарушение функций организма, при котором не только полностью утрачена трудоспособность, но и возникает необходимость в постоянной посторонней помощи, уходе или надзоре. Вторая (2) группа инвалидности устанавливается при значительно выраженных функциональных нарушениях, которые не вызывают необходимости постоянной посторонней помощи, ухода или надзора, но приводят к полной длительной или постоянной нетрудоспособности или к такому состоянию, когда для больного могут быть доступны отдельные виды труда только в специально созданных условиях. Третья (3) группа инвалидности устанавливается лицам, которые по состоянию здоровья не могут продолжать труд в своей основной профессии и в профессии, равноценной по квалификации, а также лицам, которые не допускаются к выполнению своей работы по эпидемиологическим показаниям (например, туберкулез легких).

Инвалидность в последнее время все чаще воспринимается как один из возможных социальных статусов и не означает для человека исключенность из жизни, отвергнутость обществом. Многочисленные примеры показывают, что инвалидность не закрывает человеку доступ в театры, парки, даже на спортивные площадки, оставляет возможность для посильной работы. В то же время инвалидность дает определенные права и льготы, которым наше государство уделяет все большее внимание. Меры помощи, оказываемые со стороны государства, со временем приобретали все более значительный характер с тем,

чтобы сократить дистанцию, возникавшую между больным человеком и здоровым. Там же, где этого недостаточно, на помощь во все времена приходило людское милосердие.

Для людей с ограниченными возможностями спорт — это шаг к реабилитации и расширению контактов с окружающим миром. Это не только спорт в узком смысле этого слова - это изменение жизни человека с инвалидностью, занятия физической культурой, возможность посещать спортивные кружки, секции и есть средство активной интеграции и социализации. К сожалению, до настоящего времени у нас нет комплексного подхода к развитию спорта среди инвалидов, практически не вовлечены в спорт дети – инвалиды, молодые люди с тяжелыми формами инвалидности, хотя у такой категории людей самая высокая мотивация и стремление заниматься спортом.

Адаптивная физическая культура и спорт для инвалидов недостаточно развиты в настоящее время и тому есть ряд причин:

- отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;
- недопонимание многими государственными, политическими и общественными деятелями России, и в первую очередь руководителями спортивных организаций, важности решения этой проблемы;
- развитие физической культуры и спорта инвалидов не значится среди приоритетных задач физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций;
- полное отсутствие элементарных условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, и прежде всего возможность личного передвижения, а также передвижения в общественном транспорте, нерешённость проблем в градодорожном строительстве, отсутствие специализированных или адаптированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.;
- отсутствие профессиональных организаторов, инструкторов и тренеров со специальной подготовкой;
- низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов.

Спорт для инвалида средство избавления не только от физических недугов, но и от одиночества, и от постоянного стресса. Это откладывает большой негативный отпечаток на их психику. Психологическое влияние спортивных игр и соревнований облегчает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности инвалида,

нормализуя его социальный статус, повышая психоэмоциональную устойчивость в условиях стресса.

Мой проект предусматривает разработку и создание макета спортивной площадки для лиц с ОВЗ.

Спортивная площадка предназначена для коррекции двигательной системы, опорно-двигательного аппарата, развития спортивных навыков и повышения двигательной активности взрослых и детей – инвалидов, которые подобраны специально для людей с ОВЗ. Как известно, при каждом виде патологии в развитии противопоказаны те или иные спортивные упражнения, рекомендована адаптивная физическая культура. Таким образом, чтобы не навредить людям с различными патологиями в проект включены только те виды спортивного оборудования, которые способствуют развитию и реабилитации здоровья лиц с ОВЗ и детей – инвалидов.



Спортивные площадки для людей с ограниченными возможностями существуют во многих городах и регионах нашей страны.

Так, например, в Курске на территории спортивной школы олимпийского резерва по фехтованию имени Ильдара Мавлютова расположена первая в регионе уличная площадка, где люди с ограниченными возможностями здоровья могут заниматься спортом. Это многофункциональный уличный комплекс со специальными тренажерами для колясочников. Оборудование предусматривает выполнение упражнений, для развития всех групп мышц.

В Нижегородской области находится спортивно-игровая площадка для маломобильных групп населения. Уникальный объект расположен в детском парке «Радуга» на площади Ленина.

В Махачкале работает первая адаптивная спортивная площадка для занятий спортом лицам с ограниченными возможностями. Комплекс тренажеров оснащен необходимыми техническими средствами, которые помогут инвалидам, в том числе инвалидам-колясочникам заниматься здоровым образом жизни. Объект установлен на территории воркаут площадки, расположенной у здания СДЮШОР по единоборствам (Приложение 1).

Компоненты макета: спортивная площадка с тренажерами, зона отдыха с лавочками, освещение, дорога и парковка.

№	Изображение	Техническое описание	Стоимость за ед. в руб.						
1	 <p>Уличный тренажер Обратная гиперэкстензия для людей с ОВЗ</p>	<p>Предназначен для людей ростом от 140 сантиметров и весом не более 150 килограмм. Подходит для выполнения упражнений по сгибанию и разгибанию ног. Занятия на тренажёре способствуют укреплению мышц поясницы, помогают скорректировать осанку.</p> <p>Подходит для установки на спортивных уличных площадках.</p> <p>Размеры: 950x740x850 мм.</p> <p>Вес: 53 кг.</p> <p>Материалы: металл, пластик, фанера.</p>	24115						
2	 <p>Баскетбольная стойка для людей с ОВЗ</p>	<p>Стойка позволит играть в баскетбол людям, передвигающимся в инвалидных креслах. Отличается большим по сравнению с обычной стойкой диаметром кольца и желобом для целенаправленного выката мяча. Высота кольца регулируется при помощи креплений на хомутах. Подходит для обустройства уличных площадок.</p> <p>Вес: 67 кг.</p> <p>Материалы: металл, фанера.</p> <p>Характеристики:</p> <table border="1" data-bbox="603 1666 1291 1834"> <tbody> <tr> <td>рекомендуемая высота кольца</td> <td>2 м</td> </tr> <tr> <td>диаметр кольца</td> <td>580 мм</td> </tr> <tr> <td>высота желоба</td> <td>900 мм</td> </tr> </tbody> </table>	рекомендуемая высота кольца	2 м	диаметр кольца	580 мм	высота желоба	900 мм	41715
рекомендуемая высота кольца	2 м								
диаметр кольца	580 мм								
высота желоба	900 мм								

3	 <p>Брусья разноуровневые для людей с ОВЗ</p>	<p>Брусья предназначены для тренировки жима. Плавные изгибы позволяют выполнять упражнения людям с ограниченными возможностями здоровья. Модель оснащена расширением для подъезда на инвалидном кресле. Подходит для оснащения спортивных уличных площадок, площадок для ГТО.</p> <p>Характеристики</p> <table border="1" data-bbox="603 593 1286 884"> <tr> <td>площадь установки</td> <td>8х4 м</td> </tr> <tr> <td>высота брусьев</td> <td>от 1000 до 1200 м</td> </tr> <tr> <td>расстояние между брусьями</td> <td>от 600 до 1000 м</td> </tr> <tr> <td>длина жердей</td> <td>2000 м</td> </tr> </table> <p>Размеры: 4300х1100х1300 мм. Вес: 91 кг. Материалы: металл, пластик.</p>	площадь установки	8х4 м	высота брусьев	от 1000 до 1200 м	расстояние между брусьями	от 600 до 1000 м	длина жердей	2000 м	39960
площадь установки	8х4 м										
высота брусьев	от 1000 до 1200 м										
расстояние между брусьями	от 600 до 1000 м										
длина жердей	2000 м										
4	 <p>Уличный тренажер эллиптический для людей с ОВЗ</p>	<p>Тренажер подходит для людей с ограниченными возможностями здоровья ростом от 140 сантиметров. Конструкция позволяет выполнять упражнения, сидя в кресле, не требуя дополнительной пересадки. Занятия на тренажёре позволяют восстановить координацию, подвижность суставов, улучшает кровообращение.</p> <p>Размер: 1000х680х1300 Вес: 49 кг. Материалы: металл, пластик.</p>	33750								
5	 <p>ИНОВАЦИЯ 8 800 200 02 02 +7 3402 50 10 20</p>	<p>Тренажёр предназначен для людей, передвигающихся в инвалидном кресле. Подходит для занимающихся ростом от 140 сантиметров с любой физической подготовкой. Выполнение упражнений на тренажере позволит восстановить координацию и подвижность рук и ног после инсульта или травмы опорно-двигательного</p>	45225								

	<p>аппарата. Нагрузка поступает за счёт веса ног занимающегося.</p> <p>Подходит для оборудования уличных площадок.</p> <p>Размеры: 885x850x1600 мм.</p> <p>Вес: 59 кг.</p> <p>Материалы: металл, пластик.</p>	
--	--	--

Таблица 1 - Перечень оборудования для открытой спортивной площадки

Ожидаемые результаты:

- создание макета спортивной площадки для лиц с ОВЗ;
- привлечение и повышения внимания к проблемам маломобильных групп населения Тамбова;
- возможное воплощение проекта «в жизнь».

План реализации проекта:

№ п/п	Наименование работ	Сроки
1	Подбор и изучение интернет источников по теме проекта. Подбор видео материала.	Сентябрь 2022
2	Подробный анализ по проектированию окружающей среды, спортивных сооружений с учетом потребностей инвалидов и маломобильных групп населения.	Сентябрь 2022
3	Сбор и анализ информации о численности населения Тамбова с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалидов-колясочников.	Сентябрь 2022
4	Поиск территории для размещения спортивной площадки. Выбор оборудования.	Октябрь 2022
5	Выбор материалов для создания макета.	Октябрь 2022

Таблица 2 - Подготовительный этап реализации проекта

№ п/п	Наименование работ	Сроки
1	Проектирование спортивной площадки в 3D.	Октябрь 2022
2	Изготовление основы макета спортивной площадки: стадион, лавочки, освещение, дороги, парковка.	Ноябрь 2022
3	Изготовление мини-макетов тренажеров.	Ноябрь 2022
4	Сбор макета в одну конструкцию.	Декабрь 2022

Таблица 3 - Практический этап реализации проекта

№ п/п	Наименование работ	Сроки
1	Сбор макета в одну конструкцию.	Декабрь 2022
2.	Презентация макета спортивной площадки.	Декабрь 2022

Таблица 4 - Заключительный этап реализации проекта

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

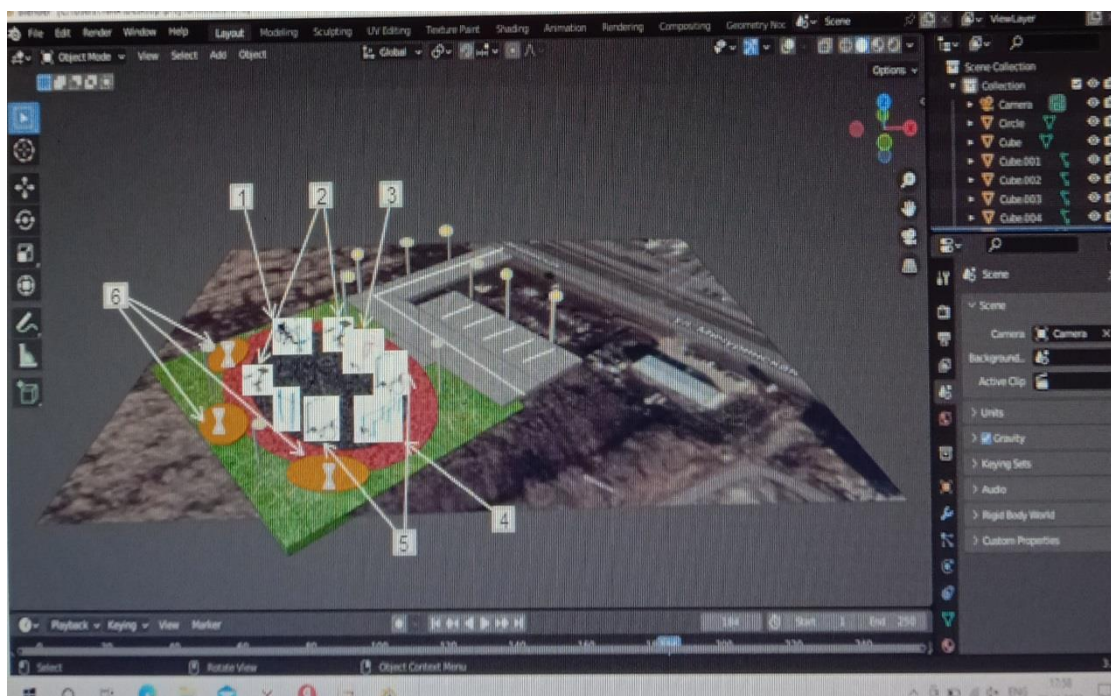


Рисунок 1 - Примерный образец будущей спортивной площадки

Технология изготовления модели:

Изучив материалы в интернете, я пришла к выводу, что для создания макета спортивной площадки для лиц с ОВЗ, буду использовать в своей работе следующие материалы:

- пенополистирол,
- пенокартон,
- фетр,
- цветную пористую резину,
- фоамиран,
- горячий клей,
- скрепки,
- проволоку,

- клеевой пистолет,

- нитки мулине

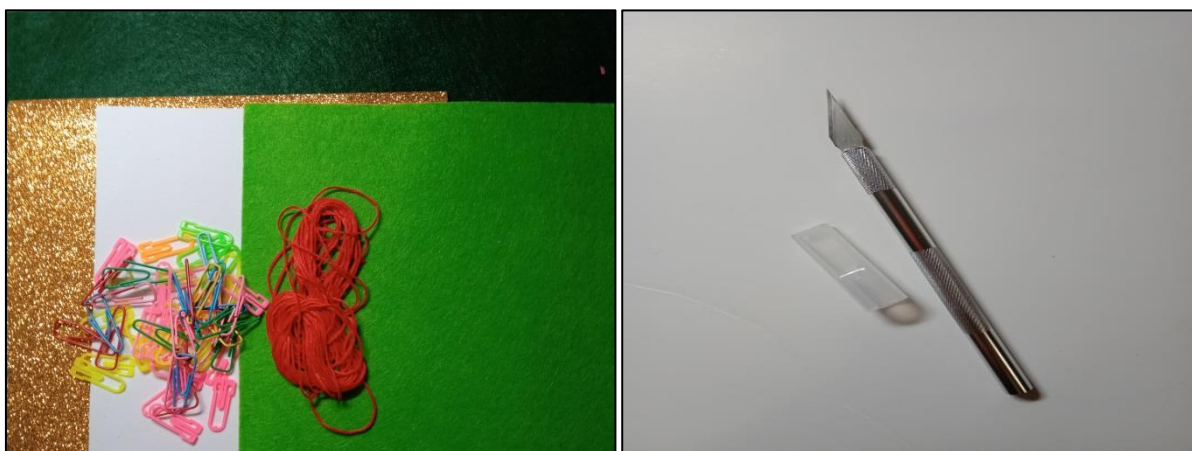


Рисунок 2-3 - Материалы для создания макета

На первом этапе практической работы делаю мини-макеты тренажеров, для этого использую скрепки, проволоку пенокартон, фоамиран, нитки мулине. Детали тренажеров соединяю горячим клеем. Основой всех макетов служит пенокартон, который я нарезаю специальным ножиком.



Рисунок 4-Макет тренажера
«Баскетбольная стойка»



Рисунок 5-Макет тренажера
«Обратная гипертензия»

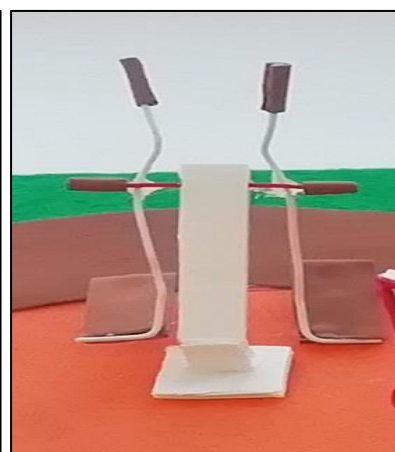


Рисунок 6-Макет тренажера
«Эллиптический»

На следующем этапе на листе пенополистирола размечаем зоны: площадка с тренажерами, дорога, парковка, зона отдыха, зеленые насаждения, освещение. Вырезаем детали по размеру и наклеиваем на основание.



Рисунок 7-9 - Материалы для создания макета

На завершающем этапе собираю из получившихся деталей макет.

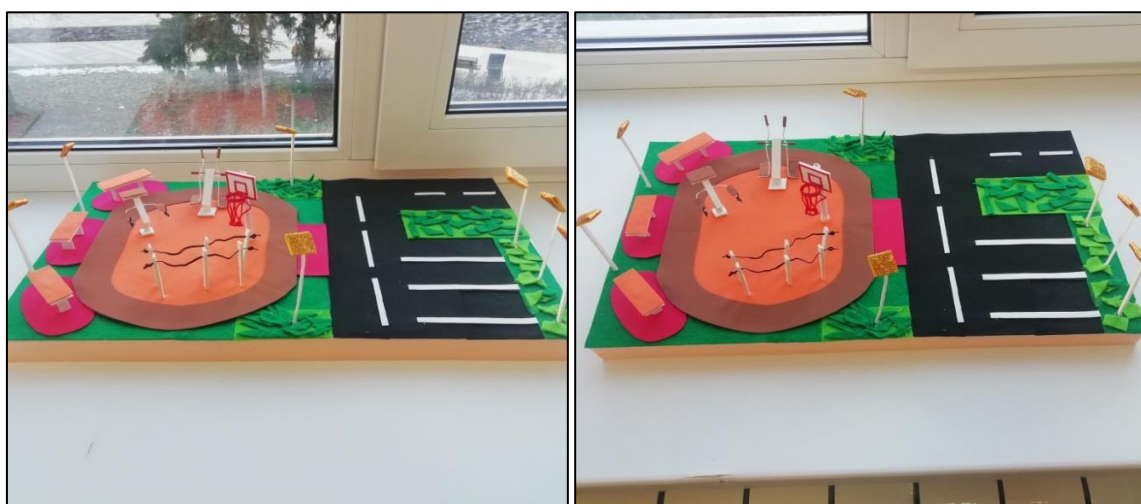


Рисунок 10-11 - Макет спортивной площадки

Риски и способы их снижения:

- выбор территории под строительство (придумать ключевые моменты: например, наличие транспортных остановок поблизости);
- неумение работать в программе при создании 3D макета (подробно изучить функции Blender);
- отсутствие опыта в реализации данного проекта (заменить отсутствующий материал другим аналогом, изучить информацию о макетах).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во всем мире площадок, оборудованных для тренировок людей с ограниченными возможностями, становится больше. Почему это важно? Инвалидность – не приговор. Спорт делает жизнь маломобильных более насыщенной и разнообразной, а регулярные упражнения хорошо воздействуют на их физическую форму (повышают тонус мышц, укрепляют суставы, тренируют сердечную и дыхательную системы) и психологическое состояние. Тем, кто вчера был готов впасть в депрессию, тренировки помогают найти друзей-единомышленников и новый смысл жизни.

Спортивная площадка для лиц с ОВЗ в нашем городе – это «маленький шаг» таких людей в социум.

В ходе реализации проекта мною было изучено большое количество материала по данной теме. Был проведен анализ численности инвалидов в Тамбовской области, просмотрено много аналогов таких площадок.

В своей практической работе, я создала макет будущей спортивной площадки сначала в 3D, с помощью программы Blender, а затем построила макет из подручных средств.

Я считаю, что такая спортивная площадка для тренировки маломобильных граждан дают мощный стимул и обычным людям: если ограничение физических возможностей не преграда для одних, то какие оправдания могут быть у других – здоровых? Сегодня адаптивные тренажеры и тренировочные комплексы все чаще не изолируют, а встраивают в стандартные спортивные площадки, и в плюсе остаются все.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литвина Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации / Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. // Мир науки, культуры, образования. - 2016. -№ 3 (58). - С. 61-63.
2. Махов А.С. Оценка эффективности формирования мотиваций к занятиям физическими упражнениями и спортом у людей с инвалидностью / Махов А.С. // Вестник спортивной науки. - 2012. - № 3. - С. 52-56.
3. Рубцова Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов. // Теория и практика физической культуры. –1998. – №1.– С. 16-18.
4. Спортивные сооружения: учебник / О.Р. Каратаев, Е.С. Каратаева, А.С. Кузнецов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2011.– 274 с.
5. Требования к спортивным сооружениям, предназначенным для занятий инвалидов. Организация и проведение соревнований среди инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. — М.: ВНИИФК, 1988.
6. Физическая культура и спорт инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации. — Л.: ВСДФСО профсоюзов, 1988.
7. https://дкмедведева.рф/media/2017/08/28/1234382739/6-_Rekomendacii-dostupnost_1.compressed.pdf
8. <https://vladtime.ru/sport/723359>
9. https://n-72.ru/catalog/product/trenazher_ellipticheskiy_dlya_lyudey_s_ovz.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Рисунок 1 - Спортивная площадка, г. Курск



Рисунок 2 - Спортивная площадка, Нижегородская область



Рисунок 3 - Спортивная площадка, г. Махачкала

