

локтевого сустава) и спортсмены с поражениями, которые являются эквивалентом односторонней ампутации руки.

Класс Т53 – это спортсмены, имеющие нормальную функцию верхних конечностей и использующие коляску, но с отсутствием функций на уровне брюшного пресса или нижней части позвоночника.

Класс Т52 – к нему отнесены спортсмены, которые используют коляску и могут иметь нормальную функцию плеча, локтя, запястья и от слабой до нормальной функцию сгибателей и разгибателей пальцев.

Нетрудно видеть, что нормативы, особенно в диапазоне юношеских разрядов, значительно отличаются друг от друга. Очевидно, что подобные нормативы для здоровых лиц в этом случае использоваться не могут.

В этом классе инвалидов нормативы, соответствующие второму юношескому разряду, принимаются за золотой знак для наиболее подходящего возраста 18 – 25 лет (первый возрастной период VI ступни), соразмерные третьему юношескому разряду принимаются за серебряный знак для этого возраста, и норматив ниже третьего юношеского разряда

на величину равную разнице между вторым и третьим юношескими разрядами – за бронзовый знак для этого возраста.

Нормативы для других возрастных групп – в диапазоне от 11 до 50 лет (с III по IX ступень) – определяются в соответствии с закономерностями динамики показателей скоростных возможностей, зафиксированных во ВФСК ГТО для здоровых граждан.

В Таблице 3 представлены нормативы для оценки скоростных возможностей мальчиков и мужчин с поражениями опорно-двигательного аппарата для всех знаков отличия для двух спортивно-функциональных классов Т52 и Т53 в беге в коляске на дистанции 100 метров.

Для определения и оценки скоростных возможностей детей с 6 до 11 лет (I и II ступени), а так же взрослых с 50 до 60 лет (IX ступень), относящихся к данным спортивно-функциональным классам (Т52 и Т53), могут использоваться: время простой реакции на световой или слуховой раздражитель (например, тест с линейкой 40 см), теппинг-тест, бег в коляске на небольшие дистанции – от 20 до 30 метров.

Завершая рассмотрение вопроса по определению и оценке скоростных возможностей инвалидов, отметим, что, используя описанный подход к определению нормативов и алгоритм их вычисления, легко можно определить их количественные параметры для девочек и женщин с интеллектуальными нарушениями, инвалидов других нозологических и гендерных групп с сохранными телесными характеристиками (глухих и слепых – В1, В2, В3), а так же для инвалидов с нарушенными структурой и функциями опорно-двигательного аппарата всех других спортивно-функциональных классов, используемых в беговых легкоатлетических дистанциях (15 классов), плавании (10 классов), беге на лыжах (12 классов) для каждой гендерной группы (мальчики, мужчины и девочки, женщины).

Безусловно, отнесение инвалидов, детей-инвалидов к тому или иному спортивно-функциональному классу задача на сегодняшний день очень сложная, требующая объединения усилий специалистов сферы медико-социальной экспертизы, здравоохранения, социальной защиты и, разумеется, физической культуры и спорта.

Определение и оценка выносливости инвалидов

Евсеев С. П., доктор педагогических наук, профессор, директор Департамента науки и образования. Министерство спорта Российской Федерации.

Евсеева О. Э., кандидат педагогических наук, профессор, директор Института АФК; Вишнякова Ю. Ю., доцент;

Шевцов А. В., доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физической реабилитации; Аксенов А. В., кандидат педагогических наук, заведующий научно-практическим центром АФК.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Ключевые слова: оценка выносливости инвалидов, показатели, лица с поражением слуха, зрения и интеллекта, нормативы, лица с сохранными телесными характеристиками.

Аннотация. В статье рассмотрены основные подходы к определению и оценке выносливости инвалидов различных нозологических групп.

Контакт: afk_lesgaft@mail.ru

Identification and assessment endurance of disabled

Dr. Evseev S. P., Doctor of pedagogical sciences, Professor, Director of the Department of Science and Education. Ministry for Sport of the Russian Federation.

Evseeva O. E., Candidate of pedagogical sciences, professor, Director, Institute of adaptive physical education;

Vishnyakova Yu. Yu., Assistant Professor;

Shevtsov A. V., Doctor of biological sciences, Associate Professor, Head of the Department of physical rehabilitation;

Aksenov A. V., PhD, Head of the Scientific and Practical Centre of the AFC.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg.

Keywords: estimation of endurance of invalids, indexes, persons with the defeat of rumor, sight, intellect, norms, persons with safe corporal descriptions.

Abstract. In the article the basic going is considered near determination and estimation of endurance of invalids of different nosology groups.

Для оценки выносливости инвалидов использовались показатели времени бега на дистанциях в 1,0; 1,5; 2,0; 3,0 километра, а также сме-

шанного передвижения на дистанции 4 км. Они пересчитывались в средние скорости умеренной интенсивности усилий, которые мог поддер-

живать испытуемый на дистанциях от 1 до 4 километров включительно.

На рисунке приведены такие кривые средних скоростей умеренной ин-

тенсивности усилий для здоровых атлетов и инвалидов в случае, когда они претендуют на получение золотого знака отличия. График, представленный на рисунке, может использоваться для лиц с поражением слуха, зрения (В3 и В2) и интеллекта.

Опираясь на проведенные исследования, были рассчитаны количественные показатели нормативов для оценки выносливости лиц с указанными поражениями для всех знаков отличия. В таблице 1 данные расчеты представлены для мальчиков и мужчин от 9 до 60 лет (со II по X ступени) с использованием для испытаний бег на различные дистанции – 1,0; 1,5; 2,0; 3,0 км (для различных возрастных групп).

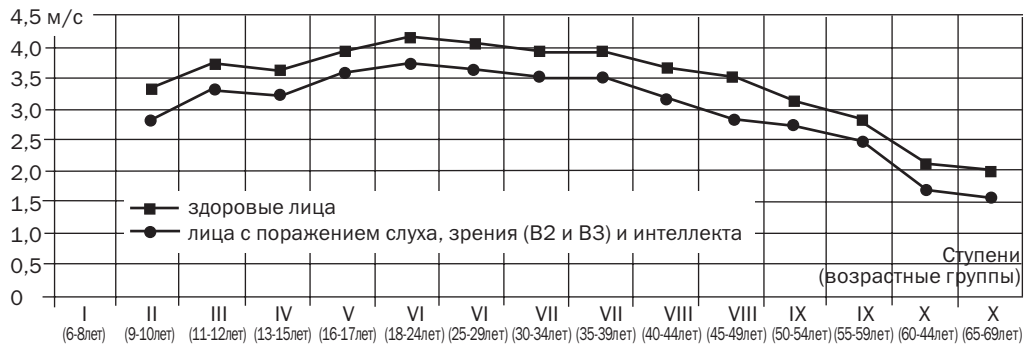


Рис. Средние значения скоростей бега (смешанного передвижения) с умеренной интенсивностью усилий для дистанций от 1 до 4 километров, необходимых для получения золотого знака отличия.

В таблице 2 представлены нормативы для оценки выносливости мальчиков и мужчин от 9 до 60 лет (со II по X ступени) с соматическими заболеваниями, определенными в соответствии с правилом «на ступень ниже» для трех знаков отличия (золотого, серебряного и бронзового).

При проведении испытаний для оценки выносливости у лиц с полной

потерей зрения желательно привлечение спортсмена-ведущего (лидера) или использование бегущей дорожки (третбан) с приспособлениями для страховки.

В связи с отсутствием в Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) данных по юношеским разрядам для спортсменов с функциональным классом T52, в табли-

Таблица 1
Нормативы для оценки выносливости у мальчиков и мужчин с поражениями слуха, зрения (В2 и В3) и интеллектуальными нарушениями (мин., с)

Ступени	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI					
Возрастные группы, лет	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
Золотой знак	Дистанция															
	1,0 км	-	5,45													
	1,5 км	-	-	7,52												
	2,0 км	-	-	10,21	10,21	10,04			10,10	10,56	11,30	12,39	13,48	-	-	-
	3,0 км	-	-	-	16,06	15,09	14,23	14,46	15,20	15,20						
Серебряный знак	Дистанция															
	1,0 км	-	6,43													
	1,5 км	-	-	9,18												
	2,0 км	-	-	12,22	10,44	10,21			11,07	14,57	15,00	15,09	16,06	-	-	-
	3,0 км	-	-	-	16,41	16,06	15,55	16,29	16,52	17,04						
Бронзовый знак	Дистанция															
	1,0 км	-	7,06													
	1,5 км	-	-	9,35												
	2,0 км	-	-	12,56	11,19	10,44			11,30	16,06	16,52	16,52	17,04	-	-	-
	3,0 км	-	-	-	17,15	17,04	16,41	17,04	17,27	17,50						

Таблица 2

Нормативы для оценки выносливости у мальчиков и мужчин с соматическими заболеваниями (мин., с)

Ступени	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI						
Возрастные группы, лет	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше	
Золотой знак	Дистанция																
	1,0 км	-	5,50														
	1,5 км	-	-	8,05													
	2,0 км	-	-	10,45	9,20	9,00	-	-	-	9,40	13,00	13,30	13,10	14,00	-	-	-
	3,0 км	-	-	-	14,30	13,10	13,50	14,20	14,40	14,50	-	-	-	-	-	-	
Серебряный знак	Дистанция																
	1,0 км	-	6,10														
	1,5 км	-	-	8,20													
	2,0 км	-	-	11,15	9,50	9,20			10,00	14,00	14,40	14,40	14,50	-	-	-	
	3,0 км	-	-	-	15,00	14,00	14,30	14,50	15,10	15,30	-	-	-	-	-	-	
Бронзовый знак	Дистанция																
	1,0 км	-	6,30														
	1,5 км	-	-	8,35													
	2,0 км	-	-	11,45	10,20	9,40	-	-	-	10,20	15,00	15,50	16,10	15,30	-	-	-
	3,0 км	-	-	-	15,30	14,50	15,10	15,20	15,40	16,10	-	-	-	-	-	-	

Таблица 3

Нормативы для оценки выносливости мальчиков и мужчин спортивно-функционального класса Т53 для всех знаков отличия (мин, с)

Ступени	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI					
Возрастные группы, лет	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70 и старше
Золотой знак	Дистанция															
	1,5 км	-	-	7,20	6,40	5,40	4,40	5,20	6,10	6,50	7,40	8,20	9,00	9,50	-	-
Серебряный знак	Дистанция															
	1,5 км	-	-	7,50	7,10	6,00	5,00	5,50	6,30	7,20	8,10	8,50	9,40	10,20	-	-
Бронзовый знак	Дистанция															
	1,5 км	-	-	8,20	7,40	6,30	5,40	6,10	6,50	7,40	8,40	9,20	10,20	11,10	-	-

це 3 в качестве примера представлены нормативы для оценки выносливости мальчиков и мужчин с 11 до 60 лет (с III до X ступеней), относящихся к спортивно-функциональному классу Т53, для всех трех знаков отличия.

Говоря об определении и оценке выносливости у лиц с сохранными телесными характеристиками (слепых, глухих, с интеллектуальными нарушениями, с заболеваниями системы кровообращения, органов дыхания, пищеварения, болезнями мочеполовой системы и др.), необходимо учитывать, что оценка их выносливости с помощью одного испытания (теста) может использоваться максимум на двух возрастных периодах (на двух ступенях в диапазоне с I по VI ступени и на одной ступени, начиная с VI и до XI включительно).

Поэтому, помимо приведенных в таблице 1 и 2 нормативов в беге на 1,0; 1,5; 2,0; 3,0 км на время, может использоваться достаточно большое количество испытаний (тестов), выполняемых как с учетом времени, так и без его учета.

Остановимся, прежде всего, на ступенях, где нормативы в беговых дистанциях не представлены – это I ступень (6 – 8 лет) и X, и XI ступени (с 60 лет и старше).

На I ступени для оценки выносливости могут быть использованы следующие тесты:

- смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км без учета времени, позволяющее выполнять требования на каждый из трех отличий;
- бег на лыжах на 2 км без учета времени, позволяющий получить зачет для присвоения бронзового, серебряного и золотого знака;
- бег на лыжах на 1 км на время (мин, с).

На X ступени для оценки выносливости предлагается использовать:

- смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км для мужчин и на 2 км для женщин без учета времени для всех знаков;
- смешанное передвижение на 4 км для мужчин и на 3 км для женщин на время (мин, с);
- скандинавская ходьба на 4 км для мужчин и на 3 км для женщин на время (мин, с);
- передвижение на лыжах на 4 км для мужчин и на 3 км для женщин на время (мин, с).

На XI ступени используются:

- смешанное передвижение на 4 км для мужчин и на 3 км для женщин без учета времени;
- скандинавская ходьба на 4 км для мужчин и на 3 км для женщин без учета времени;
- смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км для мужчин и на 2 км для женщин без учета времени;
- передвижение на лыжах на 3 км для мужчин и на 2 км для женщин с учетом времени (мин, с).

На начальном этапе внедрения физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов с сохранными телесными характеристиками предлагается на I, X и XI ступенях для оценки выносливости использовать все перечисленные тесты (кроме приведенных в таблицах 1 и 2) без учета времени, ограничившись лишь фиксацией соответствующих дистанций.

Что же касается нормативов для оценки выносливости на остальных ступенях (со II до X), то, в дополнение к нормативам, приведенным в таблицах 1 и 2, следует разрешить использовать не менее двух тестов без учета времени по аналогии с тем, как это сделано на II и III ступенях.

Таблица 4

Уменьшение длины дистанции перемещения инвалидов различных спортивно-функциональных классов по отношению к длине дистанции для здоровых граждан различных возрастных групп при выполнении нормативов без учета времени (смешанное передвижение, смешанное передвижение по пересеченной местности, передвижение в салазках для лыжных гонок) (%)

№ п/п	Спортивно-функциональный класс беговых дисциплин	Процент от дистанции для здоровых лиц
1	T33	15
2	T34	25
3	T35	30
4	T36	40
5	T37	50
6	T38	55
7	T42	25
8	T43	30
9	T44	50
10	T45	100

Для определения и оценки выносливости лиц, использующих для передвижения коляски, помимо нормативов, приведенных в таблице 3, предлагается использовать тесты с перемещением (смешанное передвижение, смешанное передвижение по пересеченной местности, передвижение в салазках для лыжных гонок) без учета времени. При этом длина дистанции необходимого перемещения должна в зависимости от спортивно-функционального класса варьироваться в пределах от 100 до 10 процентов длины дистанции, заданной во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

Предлагаемые проценты уменьшения дистанции для различных спортивно-функциональных классов инвалидов представлены для беговых легкоатлетических классов в таблице 4.

В случаях, когда время перемещения инвалидов не фиксируется, целесообразно использовать различные дистанции для выполнения требований на золотой, серебряный и бронзовые знаки.