



**ТРЕЙЛ-ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ  
ФІЗИЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ  
ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

*Хіменес Христина, Нерода Неоніла, Задорожна Ольга*  
Львівський державний університет фізичної культури

**Аннотація**

Одной из важных задач, которая требует решения и, соответственно, кропотливого труда в современном обществе является создание соответствующих условий для разносторонней адаптации людей с особыми потребностями. В частности, как показывает многолетняя практика, средствами спорта. Одним из таких средств сегодня может выступать трейл-ориентирование, которое связано и с физической, и с умственной деятельностью, а также позволяет создать условия равной конкуренции людей с особыми потребностями и вполне здоровыми и даже высококвалифицированными спортсменами-ориентировщиками. Все это способствует позитивным процессам адаптации «особых людей», как в физическом так и в социальном аспектах.

**Ключевые слова:** трейл-ориентирование, люди с особыми потребностями, физическая адаптация, социальная адаптация.

**Annotation**

One of the important tasks that need to be resolved and therefore hard work in modern society is to create appropriate conditions for versatile adaptation of people with disabilities. In particular, long-standing practice proves, through sport. One of these tools today can be a trail-orienting, which is associated with the physical, and mental activity, and to create equal conditions of competition for people with special needs, along with a completely healthy and even highly skilled orienteers. All this contributes to a positive process of adaptation of "special people" in the physical and social aspects.

**Key words.** Trail orienteering, people with special needs, physical adaptation, social adaptation.

**Постановка проблеми.** Спорт людей з особливими потребами є одним із найважливіших досягнень процесу гуманізації ХХ ст. [2, 9 та ін.]. Сучасне суспільство постійно перебуває у пошуку нових механізмів адаптації людей з особливими потребами до оточуючих умов. Без сумнівів, вони в багатьох сферах діяльності не поступаються за результативністю праці цілком здоровим, а тому претендують на належне ставлення і турботу про них з боку держави. Одним з таких механізмів виступає спортивна діяльність, а саме – адаптивний спорт, у якому люди з особливими потребами ведуть не менш безкомпромісну боротьбу за результат, в той же час захищаючи і прославляючи свою державу на всесвітній арені.

Елемент конкуренції є універсальним компонентом антропології людини, змагальність в духовній, інтелектуальній і фізичній культурі має універсальний характер і є одним з найбільш важливих соціальних та етіологічних принципів людства. Причому саме в спорті конкуренція, змагальність найбільш яскраво виражені, жорстко регламентовані правилами змагань та обов'язково передбачають публічність цього процесу [2, 3 та ін.].

Спортивна діяльність дозволяє зруйнувати бар'єр у свідомості



«особливих людей», оскільки доволі часто вони комплексують через свої фізичні вади, практично не беруть участі у суспільному житті, що є причиною обмежених можливостей їх соціалізації. Це призводить до того, що суспільство не помічає значної кількості своїх резервів у різних сферах діяльності. Отже, важливим завданням сучасного суспільства є допомога таким людям у їх, перш за все, фізичному та соціальному розвитку, зокрема в межах спортивної діяльності.

Зазначені аспекти спонукають до пошуку нових засобів, методів і різновидів адаптивного спорту, які б дозволяли ще більш повноцінно і об'єктивно розкривати можливості людей з особливими потребами.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася згідно теми 1.4 «Теоретико-методичні засади розвитку спорту інвалідів» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вагомі можливості спортивної діяльності, які відкриваються перед людьми з особливими потребами, водночас супроводжуються певними труднощами. Зокрема, не завжди легко вдається обрати види спортивної діяльності та форми її організації, що в ідеалі повинні відповідати фізичному та психічному стану «особливої людини», а також максимально повно й ефективно реалізувати потенціал у межах цієї діяльності [2, 3, 9].

В межах адаптивного спорту сьогодні представлено трейл-орієнтування, яке зародилося відносно нещодавно (90-і рр. ХХ ст.), проте з кожним роком набуває все більшого розвитку у світі та в Україні [7]. Трейл-орієнтування – «спорт відкритий для всіх», оскільки пропонує широкі можливості для спортсменів – як цілком здорових, так і з обмеженими можливостями опорно-рухового

апарату, урівнюючи їхні шанси на перемогу [1, 5]. Така універсальність трейл-орієнтування пов'язана із тим, що фізичні кондиції практично не впливають на результативність змагальної діяльності у цьому виді спорту. Основну питому вагу тут займають розумові операції, які передбачають роботу з картою та компасом [5]. Тому часто переможцями таких змагань виявляються спортсмени з обмеженими можливостями. Змагання з трейл-орієнтування у відкритому класі не вимагають навіть розподілу учасників на групи за рівнем підготовленості, віком чи локалізацією травми, лише у паралімпійському класі можуть змагатися винятково спортсмени з вадами опорно-рухового апарату [1, 7, 8 та ін.].

Враховуючи останні тенденції розвитку спорту серед людей з вадами опорно-рухового апарату, актуальним для реалізації їх фізичної та соціальної адаптації є вивчення переваг трейл-орієнтування.

**Мета дослідження** – виявити позитивні аспекти впливу трейл-орієнтування на фізичну та соціальну адаптацію людей з особливими потребами.

**Методи та організація дослідження.** Для з'ясування проблемного поля обраної теми, визначення об'єкту, предмету і мети та обґрунтування отриманих результатів використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення даних літератури та мережі Інтернет.

**Результати та їх обговорення.** Трейл-орієнтування – це, насамперед, вид спорту зі складною системою рухів, в якому об'єднані вміння: управляти інвалідним візком на пересіченій місцевості, читати карту та орієнтуватися на місцевості [1, 6, 8]. Окрім того, спортсмени повинні бути функціонально готові до навантажень, адже змагальні дистанції для візочників складають близько 1-3,5 км (8-25 контрольних пунктів), в залежності від ступеня ураження

опорно-рухового апарату. Трейл-орієнтування прийнято розглядати в межах адаптивного спорту, – як однієї з форм функціонування спорту в суспільстві. Зважаючи на те, що учасниками змагань є люди з пошкодженнями опорно-рухового апарату, розвиток трейл-орієнтування будується, в основному, на філософії паралімпійського спорту.

Сьогодні цей вид спорту не включений до програми Паралімпійських ігор через відносну новизну (перший Чемпіонат світу було проведено у 2004 році) і, відповідно, лише зростаючу популярність на світовій арені. Але, трейл-орієнтування сьогодні повною мірою втілює основні аспекти розвитку особистості, закладені у паралімпійському спорті, зокрема: фізичний, педагогічний, психологічний, соціальний і, безумовно, духовний [4].

Це означає, що «паралімпійська філософія» прагне розвивати такі вагомні сторони людської природи, як розум, тіло та дух. Приймаючи можливість удосконалення цих складових у своє життя, будь-яка людина формує для себе чітку мету і шлях її досягнення, який передбачає постійне прагнення до самовдосконалення. Залишається лише правильно підібрати засоби і методи, які дозволять підвищити ефективність цього процесу.

Розглядаючи трейл-орієнтування у контексті вище зазначеного, доцільно наголосити, що усім трьом складовим приділяється значна увага у тренуваннях і змаганнях. Щодо розуму, трейл-орієнтування дозволяє удосконалювати інтелектуальні здібності, зокрема мислення, увагу, пам'ять та уяву людини. Постійний пошук правильного рішення (вибір відповідного контрольного пункту, утримання в полі зору значної кількості природних і штучних об'єктів і їх співставлення з картою, орієнтування за компасом, концентрація в умовах стресу, визначення відстані, специфіч-



ні відчуття рельєфу і місцевості) вимагає формування та розвитку вміння діяти максимально ефективно в умовах ліміту часу та простору. Це, своєю чергою, також є одним з проявів адаптації.

Можливість перебування впродовж тривалого часу в природних умовах (ліс, парк та ін.) позитивно позначається на здоров'ї та адаптації учасників до фізичних навантажень. І хоча фізична підготовленість не відіграє визначальної ролі у змагальній діяльності з трейл-орієнтування, спортсмен має можливість набувати вищого, порівняно з вихідним, рівня розвитку, перш за все, витривалості, координаційних здібностей, силових якостей, а отже, – «розвиває тіло».

У межах змагань з трейл-орієнтування спортсмен долає велику кількість перешкод: тих, які створюють перед ним організатори дистанції, і тих, що пов'язані з особливостями обраної для змагань місцевості. Окрім того, «особлива людина», ведучи безкомпромісну боротьбу за найкращий результат, вчиться долати і власні бар'єри, відкриваючись для світу і для людей, а отже, загартовує власний дух.

Загалом у світі (Фінляндії, Швейцарії, Швеції та інших країнах) приділяють велику увагу розвитку трейл-орієнтування, оскільки воно має ряд переваг над можливостями розвитку інших видів спортивної діяльності «особливих людей». Так, протягом багатьох років проблемою паралімпійського та й загалом адаптивного спорту залишаються недоліки у проектуванні спортивних і рекреаційних споруд для людей з особливими потребами [2]. Трейл-орієнтування, своєю чергою, не потребує спеціально обладнаних приміщень чи будівель, спеціалізованого спорядження, що робить його доступним ще й з матеріальної точки зору.

Водночас ще одним і чи не найбільш важливим компонен-

том ефективної адаптації людини з обмеженими можливостями у трейл-орієнтуванні є забезпечення рівних можливостей поряд зі здоровими спортсменами. Так, емоційно забарвлені і складні завдання трейл-орієнтування приваблюють як досвідчених спортсменів, так і новачків. І це – ще один чинник формування здорової мотивації у свідомості «особливої людини».

За словами президента Національного комітету спорту інвалідів України Валерія Сушкевича, котрий, практично, першим ініціював впровадження трейл-орієнтування в Україні: «Трейл-орієнтування – найбільш демократичний і гуманний вид спорту, адже він об'єднує та інтегрує не лише всі вікові категорії спортсменів – передбачаючи абсолютну гендерну рівність – а навіть охоплює цілі сім'ї, і також, що принципово важливо – передбачає та забезпечує участь поряд із здоровими спортсменами – спортсменами так званого відкритого класу, спортсменів-інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату – паралімпійський клас» [6].

Отже, відповідність засадам паралімпійського спорту та широкі можливості трейл-орієнтування для людей з особливими потребами дозволяють вважати його одним з найменш витратних і найбільш ефективних засобів морального і фізичного оздоровлення людей з особливими потребами. З огляду на це, трейл-орієнтування як різновид паралімпійського спорту має вагомі переваги для соціалізації людей з особливими потребами у суспільстві, оскільки нівелює їхні вади і дає їм можливість зійтися у рівній боротьбі за спортивний результат з цілком здоровими особами.

**Висновки.** Відносно новий для світової спортивної арени вид спорту – трейл-орієнтування несе у собі значні резерви для реалізації потенціалу людини з обмеженими можливостями. Різносторонній

фізичний розвиток, рекреаційні можливості та поліпшення психо-емоційного стану сприяють виведенню цих людей на новий, вищий рівень як фізичної, так і соціальної адаптації. Це зумовлює необхідність в обґрунтованні цілісної системи підготовки у трейл-орієнтуванні, що є ключовим чинником для реалізації особистісного потенціалу «особливих людей».

**Перспективи подальших досліджень.** Планується дослідження місцевостей парків та лісів у Львівській області й, відповідно, наявних картографічних матеріалів зі спортивного орієнтування з метою виявлення можливостей розвитку цього виду спорту, перш за все, в межах зазначеної території.

#### Література:

1. Бреггинс А. Ориентирование по тропам / [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://xn---itbmiqhn.xn--plai/?p=480#more-480> (дата звернення: 18.05.2015).
2. Историчні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : [навч. посіб. для студ. вищих. навч. закладів фіз. виховання і спорту] / С.Ф. Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін. – К. : Аконті, 2011. – 250 с.
3. Бріскін Ю.А. Теоретико-методичні основи інваспорту / Юрій Бріскін. – Львів : «Кварт», 2005. – 355 с.
4. Бріскін Ю.А. Параолімпійський спорт / Юрій Бріскін, Аліна Передерій, Віктор Строкатов. – Львів : Арал, 2000. – 141 с.
5. Технические рекомендации для трейл-ориентирования [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://fsokr.ucoz.ru/gaznoe/tex\\_ruk\\_Parker.pdf](http://fsokr.ucoz.ru/gaznoe/tex_ruk_Parker.pdf) (дата звернення: 16.04.2015).
6. Трейл-орієнтування [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://orienteering.org.ua/index>.



- php/our-sport/trail-orienteeing  
(дата звернення: 04.02.2015).
7. Хіменес Х.Р. Історія виникнення трейл-орієнтування як виду спорту у світі та в Україні / Хіменес Х.Р., Задорожна О.Р., Нерода Н.В. // Фізична культу-  
ра, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С. 755-760.
  8. Pathfinder trail orienteeing course [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.in.gov/dnr/forestry/files/fo-Pathfinder\\_Orienteeing.pdf](http://www.in.gov/dnr/forestry/files/fo-Pathfinder_Orienteeing.pdf)
  9. Taylor J. Psychological approaches to sport injury rehabilitation / Jim Taylor, Shel Taylor. – Maryland : Aspen publishers, Inc., 1997. – 332 p.

