



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ЗАВТРА**



VI Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-
экономический университет»
Факультет цифровых технологий**

Направление «Профессиональное завтра в науке»

Номинация «Полезное изобретение»

«Сайт «Инклюзивный сапбординг»

Выполнил:
Файзрахманов Ренат Ранисович

Руководитель:
Красовская Людмила Владимировна,
доцент кафедры информационных
технологий и кибербезопасности

Москва, 2023

Актуальность

В наше время людям с инвалидностью стараются дать не просто возможность выживать, а создают условия для полноценной жизни на равных с условно здоровыми людьми.

Крайне важным аспектом в жизни любого человека является спорт, который способен улучшить как физическое, так и моральное самочувствие.

Создается большое количество спортивных секций для людей с ОВЗ. Примером могут служить секции на базе МГГЭУ, по типу фехтования, армрестлинга и сапбординга, но существует такая проблема, что инвалид может только прочитать на расписании секций о их существовании, но узнать их суть может только вступив в одну из них, что может оттолкнуть человека из-за неизвестности. Поэтому мною был написан сайт для одной из секций: «сапбординг», где собрана вся необходимая информация о секции, о планируемых мероприятиях и даже о самостоятельных тренировках для достижения лучших результатов.

Аудиторная направленность сайта

Данный сайт предназначен как для людей, думающих о том, чтобы вступить в спортивную секцию сапбординга, но не знающих, стоит ли она потраченного времени, так и для людей, уже вступивших в секцию, но желающих улучшить свои результаты и быть в курсе последних новостей.

Страницы сайта

1. Мероприятия

Страница «Мероприятия» - первое, что мы видим при попадании на сайт (см. рисунок 1). На ней представлены недавно завершённые и

планируемые события данной секции с иллюстрациями, в том числе сказано о еженедельных занятиях в зале МГГЭУ.

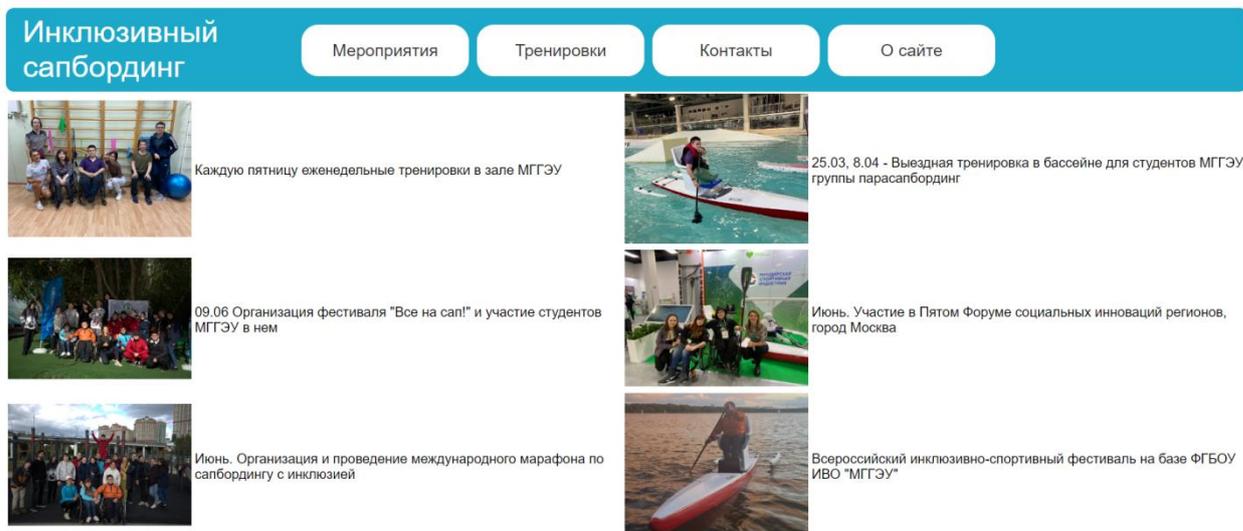


Рисунок 1. Страница «Мероприятия».

2. Тренировки

Второй страницей сайта «инклюзивный сапбордиг» является: тренировки (см. рисунок 2). На странице представлены, написанные тренером, индивидуальные тренировки для занятий самостоятельно вне секции. Планы тренировок постоянно будут дорабатываться, также будут создаваться новые.



Упор на **выносливость**. Акцент на выполнение упражнений на тихом пульсе; аэробная работа, когда за счет спокойного выполнения упражнений все клетки организма успевают напитываться кислородом.

Выбираете для себя тот снаряд, то упражнение, на котором обычно разминаетесь (дорожка, тренажер, который крутите руками...). Сразу готовите, кладете рядом гантели, блин, другие тренажеры среднего веса. Выполняем 10 минут «разминочного» упражнения, потом сразу переходите на силовой снаряд (например, гантели). Делаем 5 различных упражнений по 30-50 раз (в зависимости от подготовки), выбирая для себя максимальное количество раз в подходе! Терпим, вы должны устать. НЕ оставаться на релаксе! — это одна серия. Выполняете 3 такие серии. После подбираете самостоятельно упражнения со средним весом. Можно поработать с палкой/веслом, имитируя греблю (возможен вариант как с палкой в свободной форме, так и с привязанным краем палки на резинку!)



Силовая выносливость.
Разминка кардио 15 минут. Гимнастика!! Выбираете гантели и блин легко-среднего веса. Засекаете по времени. Работа с гантелей 20 минут (не выпуская ее из рук), выполняете все упражнения, которые помните. Восстановление между подходами самостоятельное 3-5 минут. Таких 3 подхода!! Обязательно растянуть мышцы!

Рисунок 2. Страница «Тренировки».

3. Контакты

На третьей странице можно найти контактные данные и фотографии людей, связавшись с которыми, можно узнать всю необходимую информацию или записаться на секцию (см. рисунок 3).



Контакты



Новицкая Наталья Юрьевна

Должность: Председатель межрегиональной федерации сапбординга
Телефон: +7 [redacted]
Эл. Почта: [redacted]@gmail.com



Файзрахманов Ренат Ранисович

Должность: Системный администратор, спортсмен
Телефон: [redacted]
Эл. Почта: [redacted]@gmail.com



Файзрахманова Анастасия Алексеевна

Должность: Спортсмен
Телефон: +7 [redacted]
Эл. Почта: [redacted]@mail.com

Рисунок 3. Страница «Контакты».

4. О сайте

Страница «О сайте» — это последняя страница на данном сайте (см. рисунок 4). Последняя по счету, но не по значимости страница, рассказывает пользователям про сам вид спорта, его достоинства и о возможности заниматься этим спортом людям с ОВЗ.

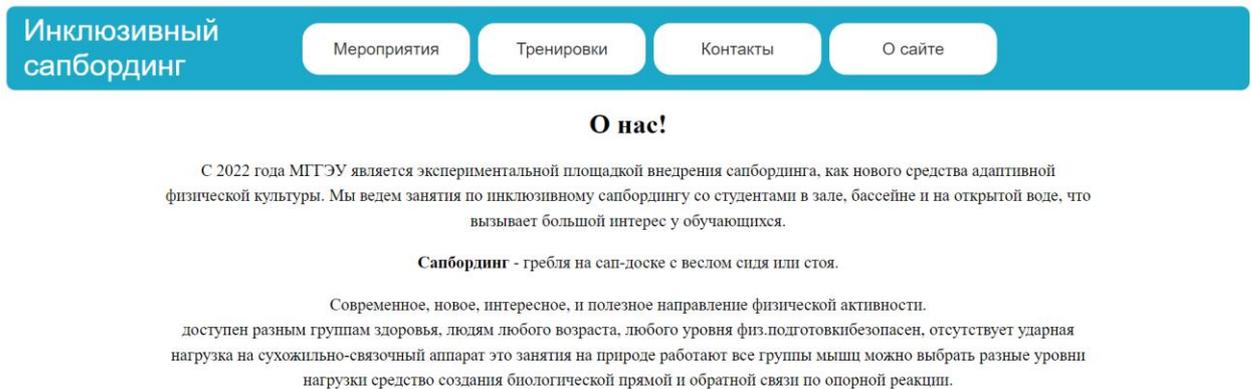


Рисунок 4. Страница «О сайте».

Заключение

Если рассматривать другие варианты решения этой проблемы, как например создание группы или беседы в социальных сетях, то можно выделить отсюда массу недостатков, которые решает создание сайта:

- Неудобство нахождения информации;
- Чтобы получить доступ к беседе, необходимо уже быть знакомым с ее участником или создателем;
- Большое количество лишней информации;
- Необходимая информация может затеряться среди других сообщений

Исходя из вышесказанных проблем, самым верным решением данного вопроса было создание сайта, благодаря которому стало возможно практически моментально получить всю необходимую информацию о секции и окончательно убедиться в том, придется ли данный вид спорта по душе,

оптимистичные ли перспективы по физическому саморазвитию и полностью ли он доступен для лиц с ОВЗ.