

Адаптивная физическая культура и спорт

Чайкина Яна Валерьевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В представленной статье рассматривается проблема адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья, рассказывается о существующих адаптивных видах спорта и спортивных играх, их особенностях и доступности для людей с различными физическими и психическими нарушениями.

Ключевые слова: адаптивный спорт, инвалидность, адаптивная физическая культура.

Adaptive Physical Culture and Sport

Chaikina Yana Valerievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article deals with the problem of adaptation of people with disabilities, and it also says about adaptive sports, its features and accessibility for people with physical and mental disabilities.

Keywords: Adaptive Sport, Adaptive Physical Culture, disability.

Актуальность исследования работы состоит в том, что развитие адаптивного спорта выходит на более высокий уровень. Он способствует социализации людей с ограниченными возможностями в обществе, а так же влияет на отношение к инвалидам со стороны работодателей, государства и общества как к полноправным его членам.

Цель исследования: изучить понятие «инвалидности», понять перспективы развития адаптивного спорта и ознакомиться с некоторыми его видами.

Метод исследования — теоретический анализ специальной литературы.

Так распорядилась судьба, что некоторые рождаются или становятся людьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) Им бывает довольно трудно приспособиться к условиям и ритму жизни, к окружающему социуму, принять себя. Но у большинства из них характер и сила духа намного сильнее, чем у обычных людей. И это помогает такой группе населения не только не отставать от здоровых людей, но иногда и выделяться из общей массы.

В медицине для обозначения людей с ограниченными возможностями используют термин «инвалид». К этой категории относятся люди, чьи травмы и заболевания — врождённые и приобретённые — приводят к ограничению или полной утрате трудоспособности. Этот термин использовался ещё при Петре I относительно военных, получивших серьёзные увечья во время боевых действий, однако официальное определение такой группы, включающее всех лиц с физическими, психическими и иными недостатками, появилось в середине XX века.

Не только физические дефекты являются причиной инвалидности. Психические заболевания, пусть и встречаются несколько реже, тоже приводят к утрате трудоспособности и самообслуживания. Именно поэтому люди с ОВЗ сильно нуждаются в поддержке и вниманию не только государства, но и социума. К счастью, за последние столетия взгляд общества на эту особую категорию людей значительно поменялся, пройдя долгий путь от категоричного непризнания до лояльности и сочувствия. Если ещё каких-то двести лет назад уход за инвалидами ограничивался лишь базовыми действиями, то в наше время создана целая функционирующая система, включающая в себя различные реабилитационные центры и целые комплексы организаций, предназначенных для специфического содержания инвалидов. Также невозможно не упомянуть о специальных образовательных учреждениях, в которых дети-инвалиды могут получить достойное образование, а также заведений, где обучают специалистов, готовых посвятить свою жизнь, оказывая помощь людям с ограниченными возможностями.

В.М. Мозговой писал о том, что в процессе физического воспитания дети с нарушением интеллекта получают волевою закалку. Кроме того, у них вырабатываются такие ценные качества личности, как активность, инициатива, быстрота и правильность ориентировки. В.Н. Сводина утверждала, что отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом являются хорошей основой для развития человека.

Помимо различных организаций, целью которых является восстановление физического и ментального здоровья людей с ОВЗ, существуют также целые программы адаптивной физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры, направленной на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление ими психологических барьеров, мешающих жить полноценно и ощущать себя полноправным членом общества. Об адаптивной физической культуре говорится в федеральном законе от 4 июля 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно этому закону развитие спорта для лиц с ОВЗ основывается на принципах приоритетности, доступности и повсеместного распространения.

Для инвалидов организуют различные спортивные мероприятия, создают спортивно-адаптивные школы и клубы. И для многих это – единственный шанс прорваться в свет, завести новые знакомства, испытать яркие эмоции и наконец «ожить».

В Российской Федерации, согласно Всероссийскому реестру видов спорта, существуют следующие виды адаптивного спорта: спорт глухих, слепых, лиц с интеллектуальными нарушениями, лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, футбол для лиц с заболеванием ЦП. Также в соответствии с Единым календарным планом проведения межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий проводятся крупные спортивные соревнования по адаптивным видам спорта, такие как Паралимпийские игры, Сурдлимпийские Игры, Специальная Олимпиада, а также различные чемпионаты и всероссийские соревнования.

На сегодняшний день существует множество видов спорта, адаптированных под разные категории инвалидности. Хотелось бы озвучить некоторые из них и рассказать подробнее о том, кто и как может ими заниматься.

Бочча – игровой вид спорта с мячом на ловкость, созданный специально для людей, имеющих тяжёлые двигательные нарушения и передвигающихся на колясках. Задача этой игры заключается в том, чтобы бросить мяч своего цвета как можно ближе к белому. В этом виде спорта есть деление на классы в зависимости от тяжести заболеваний: кто-то может кидать мяч рукой, кто – катить ногой. Также с помощью специального приспособления, так называемой рампы, принимать участие в играх могут и люди, у которых парализованы все конечности.

Довольно динамично и необычно со стороны здоровых людей выглядит футбол для слепых. Также его называют интуитивным, и не спроста: незрячие игроки ловко управляют с мячом, понимают, где находятся ворота. Все игроки обязательно находятся на игровом поле в чёрных повязках на глазах, так как не у всех из них может быть полностью утрачено зрение. Играют в этот вид спорта специальным мячом, издающим звенящие звуки при ударе или непрерывно за счёт встроенных внутрь колокольчиков или электронных биперов.

Интуитивный футбол можно назвать ещё более травмоопасным, чем обычный: игроки не видят друг друга, а только слышат, потому часто сталкиваются друг с другом, бьются головами, разбивают носы и губы. Именно поэтому в игре есть очень важное правило: когда игрок идёт на другого игрока, владеющего мечом, он должен кричать: «Бой!», чтобы дать противнику понять, где находится. Если во время игры мяч потеряется, на помощь могут прийти вратари, которые всегда избираются из числа зрячих, или тренеры. Последние играют немаловажную роль в процессе игры. Именно они дают голосовую команду бить по мячу, когда игроки, ведущие мяч, оказываются близко к воротам.

Последний вид спорта, о котором хотелось бы упомянуть – волейбол сидя. Правила в нём те же, что и в обычном волейболе, за исключением того,

что при ударе по мячу какая-либо часть тела от ягодиц до плеч обязательно должна соприкасаться с полом, а сетка закрепляется гораздо ниже и по высоте обычно не превышает 1,15 метра. Играть в такой волейбол могут люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, ампутациями, церебральным параличом.

И это лишь крошечная часть видов спорта, адаптированных под людей с ограниченными возможностями здоровья, и с течением временем их будет становиться всё больше, давая миру увидеть удивительных людей, упорно идущих наперекор судьбе и природе. Лишённые конечностей, они ездят на гоночных автомобилях, велосипедах и лошадях, плавают и бегают быстрее здоровых людей, ставят рекорды и оставляют свой след не только в истории спорта, но и науки и культуры. И чтобы такие люди чувствовали себя востребованными в обществе, им нужно лишь доброжелательное и адекватное отношение и поддержка со стороны окружающих.

Подводя итоги, можно сказать, что адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции. Каждый может выбрать вид адаптивного спорта, опираясь на свои задатки и возможности. Спорт раскрепощает, позволяет отвлечься от проблем и найти контакт с окружающими. Поэтому интегративная функция в адаптивном спорте столь заметна и важна.

Библиографический список

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Спорт, 2016. 616 с.
2. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г. З. Идрисова. М.: Паралимпийский комитет России, 2020. 216 с.
3. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие. М.: Советский спорт, 2004. 96 с.
4. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы // Спорт для всех. 1999. № 1-2.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».