

Спорт в жизни людей с ограниченными возможностями

Ровенских Михаил Дмитриевич

Приамурский Государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью данного исследования является рассмотрение и анализ роли спорта в жизни людей с ограниченными возможностями, а также помощи спорта в реабилитации и восстановлении здоровья. Были использованы методы эмпирического исследования, такие как изучение различных источников информации и анализ полученных данных. Результаты исследования показывают, насколько важен спорт в жизни инвалидов с социологической, психологической и физической стороны.

Ключевые слова: спорт, восстановление, инвалид, помощь

Sports in the lives of people with disabilities

Rovenskih Mikhail Dmitrievich

Sholem-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this study is to review and analyze the role of sports in the lives of people with disabilities, as well as helping sports in rehabilitation and restoration of health. Empirical research methods were used, such as examining various sources of information and analyzing the data obtained. The results of the study show how important sport is in the lives of people with disabilities from the sociological, psychological, and physical sides.

Keywords: sports, recovery, disabled, help

Целью данной статьи является анализ и рассмотрение роли спорта и физической культуры в жизни людей с ограниченными возможностями, также обозначено социологическое, психологическое и физическое влияние спорта на людей с инвалидностью.

На сегодняшний день важными в системе мер общественной защиты людей с ограниченными возможностями становятся её активные формы. Максимально результативными из них считаются физическая реабилитация и социальная приспособляемость средствами физической культуры и спорта.

Российская Федерация является одним из государств с наиболее значительными темпами увеличения количества людей с ограниченными возможностями. По этой причине, в нашей стране весьма критически стоит

вопрос адаптации таких людей, формирования условий с целью достойной жизни лиц с физическими недостатками.

Занятие спортом является значимым фактором восстановления и социальной адаптации человека с ограниченными возможностями. Ведь инвалидность так или иначе является причиной нарушений функций организма в целом, значительно ухудшает способность нормально передвигаться и создает проблемы при общении с внешним миром. В таких условиях появляется чувство взволнованности, пропадает самоуверенность и самоуважение. Но также, спорт, оздоровление и физические нагрузки позволяют лучше контролировать свое тело, восстанавливать душевное состояние, возвращать чувство уверенности в себе, предоставлять новые возможности по уходу за собой и, следовательно, возвращаться к нормальной жизни [1].

Вовлечение людей с ограниченными возможностями в занятия спортом во многом означает восстановление их утерянного контакта с внешним миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным, а в некоторых случаях и единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц.

Физическая Культура и спорт противодействуют необычному психологическому и антисоциальному поведению, что зачастую образовывается из-за тяжелой инвалидности.

Основная задача занятия спортом - сформировать самодисциплину, чувство собственного совершенства, дух соперничества и дружбы, то есть те характерные качества, которые нужны для адаптации инвалида в мире.

Значимость физической культуры и спорта в жизни инвалида:

1. Терапевтическая значимость: Физическая подготовка, а также спорт считаются натуральной формой лечебной физкультуры, которую возможно применять в качестве дополнения к классическим способам физической реабилитации. Сложно пересмотреть их роль для восстановления сил инвалида, умения направлять собственные действия, развития скорости и выносливости;

2. Психологическая значимость спорта как отдыха: инвалид обязан анализировать любую тренировку не только лишь как победу, мышечную борьбу за восстановление сил, но и как ресурс радости. Физкультура обладает существенное превосходство перед формальными физическими процедурами - это фактор расслабления. Физкультура, равно как образец игровой деятельности, удовлетворяет необходимость в выражении радости и удовлетворения, свойственную любому человеку;

3. Социальная важность физического воспитания и спорта: данный способ социальной интеграции людей с ограниченными возможностями в социум, сильный толчок для восстановления либо установления контакта с внешним миром и признания их равноправными гражданами.

Опорно-двигательный аппарат инвалида, занимающегося спортом, претерпевает изменения - замечается несколько позитивных изменений в костно-суставной и мышечной системах. Базой для формирования фитнеса

считается усовершенствование нервного контроля абсолютно всех органов, включая сердце. В последствии тренировок увеличиваются сила, равновесие и подвижность нервных процессов, что приводит к улучшению регуляции функций организма. В то же время улучшается и координируется связь двигательных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме представлены почти всем инвалидам юного и среднего возраста с двигательными нарушениями.

Физическая культура и спорт становятся стимулом, который способен помочь возобновить либо нормализовать общение людей с ограниченными возможностями с внешним миром, тем самым делая легче и ускоряя их возвращение в социум, принятие в качестве равноправных граждан. Действительно, имеется разновидности спорта, в которых имеют все шансы принимать участие люди с ограниченными возможностями: стрельба из лука, настольный теннис, баскетбол, определенные разновидности легкой атлетики, плавание, тяжелая атлетика, лыжные гонки, слалом, футбол и прочие.

Многие выдающиеся спортсмены с ограниченными возможностями благополучно преодолели собственные физические дефекты благодаря активным и постоянным тренировкам, добившись при этом своих прошлых спортивных и художественных результатов.

Адаптивная физическая культура - это совокупность спортивно-оздоровительных мероприятий, нацеленных на помощь и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление эмоциональных барьеров, мешающих чувству полноценной жизни, а кроме того, осознанию потребности их индивидуального вклада в социальное развитие общества [2].

Задача заключается в том, чтобы обратить человека из пассивного созерцателя и ждущего улучшения условий в активного участника спортивного движения, создать стратегию спортивной медицины, общественной, психологической и физической помощи. Социальное и физическое восстановление, появившееся на пересечении и взаимодействии медицины, биологии, физической культуры, педагогики, психологии и социологии, все это утверждается как необходимый способ сохранения и укрепления здоровья, регенерации утраченных функций организма при разных патологических состояниях [3].

Регулярные тренировочные занятия, участие в состязаниях не только повышают адаптацию инвалидов к жизни, расширяют их многофункциональные способности, могут помочь усовершенствовать здоровье организма, однако также содействуют формированию координации в деятельности опорно-двигательного аппарата, улучшают работу основных систем организма, оказывают большое влияние на нервную систему инвалидов, мобилизуют их волю на борьбу с заболеванием, возвращают людям ощущение социальной ценности.

Регулярные нагрузки способствуют формированию компенсаторных механизмов, восстановлению способности к манипулятивным действиям,

содержит бытовую и профессиональную подготовку и переподготовку, необходимость и способность для социально нужного труда и сохранения семьи при наличии устойчивого ограничения способности передвигаться без чьей либо помощи. Компетентная работа и социальная активность людей с ограниченными возможностями, во многом, обуславливается физическим состоянием и функциональными способностями организма. Поэтому меры физической реабилитации весьма значимы как для самого инвалида и его семьи, так и для общества в целом, в связи с тем, что успешная спортивно-оздоровительная деятельность непосредственно связана с экономической рентабельностью, повышением эффективности, уменьшением заболеваемости и повышением социальной и высококлассной активности инвалидов.

Активизация работы в сфере адаптивной физической культуры и спорта, безусловно, будет способствовать гуманизации нашего мира, изменению его взаимоотношения к данной социальной группе населения, и, следовательно, обладает большой социальной значимостью.

Библиографический список

1. Белова Ю.С., Жукова А.Л. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. С. 9-13. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23148347>
2. Коваленко А.В. Адаптивная физическая культура. Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. 79 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25703521>
3. Темных А.С., Муллер А.Б., Несов Г.С. Физическая культура. Адаптивная физическая культура. Красноярск: Красноярский государственный технический университет, 2006. 351 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20049451>