

Спорт как реабилитационная технология для детей с ограниченными возможностями

Трефилова Анна Евгеньевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Научный руководитель

Аннотация

В статье описана важность занятий спортом для детей с ограниченными возможностями здоровья. Составлен список наиболее популярных видов спорта для детей.

Ключевые слова: спорт, дети с ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, параолимпийские игры, виды спорта, адаптация, бег.

Sport as a rehabilitation technology for children with disabilities

Trefilova Anna Evgenievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Scientific supervisor

Abstract

The article describes the importance of sports for children with disabilities. We have compiled a list of the most popular sports for children.

Keywords: sports, children with disabilities, limited health opportunities, Paralympic Games, sports, adaptation, running.

Спорт и здоровый образ жизни являются важным аспектом нашей жизни. Они помогают человеку не только оставаться в хорошей физической форме, но и улучшают его психическое здоровье, повышают настроение и устраняют стресс. Для детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) занятия спортом являются еще более важными, так как они помогают им развиваться и адаптироваться в обществе.

Цель исследования - проанализировать важность занятия спортом для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку спорт может иметь реабилитационную функцию.

Согласно исследованиям, которые проводят в своей работе Черкасов В.В., Ильиных И.А. и Лапаев Е.А., дети с ОВЗ, занимающиеся спортом, имеют лучшие показатели входных тестов и лучше адаптируются в обществе, чем дети, которые не занимаются спортом. Кроме того, спортивные занятия улучшают координацию движений, развивают мышечную силу и выносливость, что важно для детей с ОВЗ [10].

Конкретный пример таких занятий - паралимпийский спорт. В России есть множество детей с ОВЗ, которые занимаются паралимпийскими видами спорта и достигают значительных успехов. Например, Никита Меркушин, спортсмен с нарушением слуха, стал победителем и призером многих международных соревнований по легкой атлетике. Екатерина Румянцева, четырехкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам, также является примером того, как спортивные занятия могут помочь детям с ОВЗ реализовать свой потенциал и достигнуть успехов [2].

Другим примером является специальный проект "Спорт для всех", который проводится в России с целью помочь детям с ОВЗ заниматься спортом и социализироваться. В рамках проекта проводятся специальные мероприятия, тренировки и соревнования для детей с различными нарушениями здоровья.

Таким образом, занятия спортом являются важной частью жизни детей с ОВЗ. Они помогают им адаптироваться в обществе, развиваться и достигать успехов. Поэтому очень важно создавать условия для занятий спортом для всех детей, включая тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья.

Проанализировав работы Захарова Д.С., Киселевой Т.А., Безотечество К.И. и Флерко А.С. можно выделить основные виды спорта, которые подходят для детей с ОВЗ [1, 3, 9].

1. Плавание. Плавание - отличная возможность для детей с ОВЗ улучшить свои физические возможности и научиться плавать. Этот вид спорта способствует укреплению мышц, развитию дыхания и улучшению координации движений.
2. Беговые виды спорта. Бег, бег на длинные дистанции и другие беговые виды спорта могут быть очень полезны для улучшения физических возможностей детей с ОВЗ.
3. Кикбоксинг и боевые искусства. Кикбоксинг и другие боевые искусства могут помочь детям с ОВЗ узнать, как действовать в условиях стресса, и развить навыки самообороны [4].
4. Хоккей. Хоккей - это спорт, который помогает детям с ОВЗ укрепить мышцы, улучшить координацию движений и развить способность работать в команде.

Однако, спорт является не только важной частью здорового образа жизни, но и эффективной реабилитационной технологией для детей с ограниченными возможностями. Он помогает им не только физически развиваться, но и социализироваться, улучшать качество жизни и, в конечном счете, достигать успехов.

Согласно данным исследований, занятия спортом могут улучшить психологическое состояние детей с ОВЗ, повышая их самооценку, жизненный оптимизм и упорство. Кроме того, занятия спортом помогают детям с различными нарушениями здоровья более успешно адаптироваться в обществе. Это особенно важно для детей с ограниченными возможностями, которые могут столкнуться с лимитациями и препятствиями в обычной жизни [5].

Паралимпийские виды спорта стали незаменимым инструментом в реабилитации детей с ОВЗ. В России много молодых спортсменов, которые, несмотря на свои ограничения, достигают важных успехов в своих дисциплинах. Например, Екатерина Румянцева и Михаил Андрианов – известные герои паралимпийских игр, которые показали, что ограничения – это не препятствие для успеха [7].

"Спорт для всех" – еще один проект в России, направленный на помощь детям с ОВЗ. Он проводит специальные тренировки и соревнования, чтобы дети могли заниматься спортом даже в условиях своих заболеваний и ограничений. Более чем 2 тысячи детей с ОВЗ принимают участие в этом проекте ежегодно [8].

В заключении можно сказать, что спорт – это не только эффективный способ улучшить физическое и психологическое здоровье. Для детей с ограниченными возможностями, занятия спортом стали неотъемлемой частью их реабилитационного процесса, который помогает им социализироваться и достигать важных успехов в жизни. Открытый доступ к спорту для всех детей является главной задачей современного общества, которое стремится создать равные возможности для всех людей.

Занятия спортом могут значительно улучшить психологическое состояние детей с ограниченными возможностями, повышая их жизненный оптимизм, упорство и самооценку. Именно такие успехи помогают детям с ограниченными возможностями не только стать полноценными участниками общества, но и достигать важных результатов в жизни [6].

Таким образом, занятия спортом и физическая активность в целом играют важную роль в жизни детей с ограниченными возможностями, помогая им не только стать физически и психологически здоровыми, но и полноценно адаптироваться в обществе и достигать важных целей.

Библиографический список

1. Безотечество К. И. Содержание и методика преподавания учебной дисциплины "Гидропедагогика" на ФФКиС педагогического университета // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник материалов XI международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2021. С. 47-55.
2. Екатерина Румянцева: крушение самолета стало для меня поворотным моментом в жизни. URL: <https://www.sport->

- express.ru/olympics/pyeongchang2018/paralympic/alpinskiy-sport/novosti/ekaterina-rumyanceva-krushenie-samoleta-stalo-dlya-menyapovorotnym-momentom-v-zhizni-spasibo-vo-vsem-levashovu-1369397/ (дата обращения: 17.11.2020).
3. Захаров Д. С. Адаптивный спорт как способ гуманитарного проектирования среды для лиц с ОВЗ: из опыта реализации проекта «море без границ 2.0: инклюзивная школа гребли для детей-инвалидов». Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2022. 59 с.
 4. Киселева Т. А., Пантелеева С. Г. Перспективы развития чир спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные аспекты воспитания, обучения и социальной адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями: Материалы Международного научно-проблемного вебинара, Астрахань, 21 мая 2020 года. Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2020. С. 58-61.
 5. Копшева Л.Ю. Развитие физической культуры и спорта для детей с ограниченными возможностями // Физическая культура, спорт и здоровье нации. 2016. Т. 8. № 2. С. 5-11.
 6. Кузнецова Е.Л., Кшициановский И.А. Оценка эффективности занятий спортом в реабилитации детей с ограниченными возможностями // Международный журнал физической культуры и спорта. 2018. Т. 6. № 3. – С. 34-40.
 7. Михаил Андрианов: "Я понял, что можешь достичь всего, что захочешь". URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/pyeongchang2018/paralympic/alpinskiy-sport/novosti/mihail-andrianov-ya-ponyal-chto-mozhesh-dostich-vsego-chto-zahochesh-1367973/> (дата обращения: 17.11.2020).
 8. Проект "Спорт для всех". URL: <https://sportforall.ru/> (дата обращения: 17.11.2020).
 9. Флерко А. С. Плавание как способ развития координационных способностей у детей, имеющих нарушения двигательной сферы // Здоровьесберегающие технологии в современном образовании : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 22–24 ноября 2017 года / Ответственные редакторы С. Н. Малафеева, Е. А. Югова. Екатеринбург: б.и., 2017. С. 107-110.
 10. Черкасов В.В., Ильиных И.А., Лапаев Е.А. Физкультурно-спортивная ориентация детей с ОВЗ // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2021. №1. С. 126-133.