

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Дасаева Диана Фаргатовна

студентка

Горбовская Анастасия Сергеевна

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного

хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

***Аннотация:** в статье рассматривается неразрывная связь между здоровьем и регулярными физическими упражнениями для инвалидов, их влияние на дальнейшую жизнь и поразительные возможности этих сильных духом и телом людей. Авторы отмечают такой важный аспект, как социальная интеграция.*

***Ключевые слова:** спорт, люди с ограниченными возможностями, инвалиды, социализация, здоровье, физические упражнения, здоровый образ жизни, физические нагрузки.*

Рост числа людей с ограниченными возможностями – тенденция мировая. Всего на земном шаре насчитывается около 650 миллионов зарегистрированных инвалидов. По данным Всемирной организации здравоохранения люди с ограниченными возможностями составляют порядка 10% населения земного шара. Но даже несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно увеличивается, особенно среди детей и подростков.

Можно сказать, что до недавнего времени проблемы людей с ограниченными возможностями игнорировались и замалчивались, и все же, в настоящее время в процессе постепенной либерализации общества были приняты Всеобщая

декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Почти во всех странах приняты законодательные акты и распоряжения, в которых нашли отражение и проблемы людей с ограниченными возможностями.

В настоящее время большинство индустриальных и постиндустриальных стран, и, в первую очередь, США, Великобритания, Германия имеют всевозможные программы и системы социального обеспечения инвалидов, к числу которых относятся и занятия физической культурой и спортом. Во многих зарубежных странах, а также в Российской Федерации, отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя: клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для лиц с физическими ограничениями. Но самое главное в данной системе – это создание условий для занятий физической культурой и спортом, а также их поддержка. Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям – восстановить контакт с окружающим миром, создать нужные условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию данной категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

В зарубежных странах набирает популярность среди инвалидов занятия физической активностью с целью отдыха, развлечения и общения, поддержания и приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности. Можно поспорить с утверждением, что именно спортивное движение инвалидов на Западе спровоцировало законодательное признание их гражданских прав, но неоспоримым является тот факт, что спортивное движение «колясочников» в 50-е–60-е гг. во многих странах обратило внимание общественности к их возможностям и потенциалу.

Неопровержимым доказательством, что люди с ограниченными возможностями являются сильными и очень выносливыми, является параолимпиада. По-

стоянно спортсмены с физическими ограничениями доказывают свою силу, выдержку и стремление к победе. Когда наблюдаешь за трансляциями, поражаешься тем возможностям, которые они демонстрируют. Ловишь себя на мысли, что не каждый профессиональный спортсмен, здоровый по всем показателям, смог бы так же. Это поистине удивляет и заставляет гордиться такими людьми, их силой.

Возможно, занятия спортом, а тем более, на профессиональном уровне, помогает этим сильным людям хотя бы на время забыть о своей «исключительности». Спорт не только помогает им адаптироваться к окружающей среде, но и познать самого себя, что не мало важно. Узнать свои возможности и осознать, что они могут, если не больше, то хотя бы столько же, сколько и среднестатистический человек.

Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность – не более чем обычная потребность, которую можно реализовать ежедневно, то для людей с ограниченными возможностями физические упражнения жизненно необходимы, поскольку они являются самым эффективным способом и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Физические нагрузки, являясь мощным средством воздействия на наш организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной системы, нарушенной каким-либо стойким дефектом. Можно привести огромное число примеров, когда благодаря физическим упражнениям и специальным тренировкам и занятиям исправляются нарушения речевого аппарата, дети с интеллектуальными трудностями овладевают сложными гимнастическими программами, незрячие люди начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, а прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в различных видах спорта.

Спорт также оказывает огромное многостороннее воздействие на сущностные, природные стороны человека, развивая его духовно и физически. Про-

цесс формирования личности – это процесс длительный, состоящий из ценностей, идеалов, традиций, норм и правил спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Сам термин «вовлеченность в спорт» уже тесно связан с социализацией, так как именно в процессе коммуникации с другими членами общества происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим потомкам. Наиболее ярко социализация проявляется во время спортивных соревнований людей с ограниченными возможностями, которые можно расценить как форму их социальной активности, во время которой появляются такие социальные ценности, как победа, сопереживание, престиж, взаимное уважение и многое другое. Спорт для инвалидов является особым миром взаимоотношений, волнений и переживаний, который увлекает, концентрирует внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, сменяет эмоции и настроения.

С другой стороны, спорт – это активная творческая деятельность, в которой люди с ограниченными возможностями, имея в движениях какие-то неточности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, движения, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него, казалось бы, неограниченные бодрость и силу духа. Это и привносит новые краски в поведение, характер, образ жизни таких людей, что и позволяет инвалидам повысить уровень самооценки своего собственного «Я», чувствовать себя полезным и нужным гражданином своего общества, то есть пройти в нем своеобразный этап социализации.

Список литературы

1. Сунагатова Л.В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л.В. Сунагатова, У.А. Марченкова // Молодой ученый. – 2012. – №12. – С. 603–607.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры[Текст]: Учебник: В 2 т. – Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

3. Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2016. – №8–1. – С. 107–111.

4. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов // Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Владос, 2002. – С. 411–417.