(cc) BY


***Бурлей Елена Сергеевна***
студентка
***Шаповалова Юлия Вячеславовна***
студентка
***Проскурина Елена Федоровна***
старший преподаватель
Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

# ИНВАЛИДНОСТЬ И СПОРТ

***Аннотация:*** *в данной статье рассмотрены основные аспекты спорта для людей с ограниченными возможностями. Отмечены важность и особое значение профессионального спорта для людей с ограниченными возможностями. Обозначены особенности адаптивного спорта.*

***Ключевые слова:*** *социализация, физические упражнения, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями.*

На сегодняшний день инвалидов стоит рассматривать как особую социально-демографическую группу. Патологические процессы, которые развиваются в результате болезни или иных причин ограничения возможностей, разрушают целостность и естественность функционирования организма и вызывают у данного контингента комплексы психической неполноценности, сопровождающихся тревогой, пассивностью, потерей уверенности в себе, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом, а подчас и антисоциальными установками. Человек, оказавшийся в состоянии инвалидности, лишен возможности изменить мир, но способен научиться не просто приспосабливаться к существующим условиям, а научиться активно участвовать во всех сферах жизни социума, т.е. жить полной жизнью.


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

До недавнего времени понятия, «физическая активность» и «инвалид», были взаимоисключающими. То же самое можно сказать о словосочетании инвалид и спорт, который долго был практически недоступен людям с ограниченными возможностями.

А ведь уникальность спорта заключается в необходимости и доступности всем. Заниматься спортом может каждый, независимо от социального статуса, пола, возраста, религиозных убеждений. Ведь довольно часто человек, у которого есть все предпосылки для занятий спортом, достигает весьма скромных результатов или не занимается им вообще.

В то время как болезненный человек, никогда не ассоциировавший себя с длительной физической нагрузкой, становится профессиональным спортсменом.

Что же движет этими людьми? Ни с чем несравнимая нравственная и духовная сила. Одни лишь постоянные посещения тренировок уже достойны уважения. Это подобно подвигу, ежедневное преодоление своего страха, болезни, самого себя, в конце концов. Здоровому человеку довольно трудно понять, что испытывает человек, лишенный возможности, например, ходить. Практика показывает, что, если для людей без физических изъянов двигательная активность – стандартная потребность, которая реализуется повседневно, то для инвалида спортивные упражнения жизненно необходимы, поскольку являются наиболее эффективным способом и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Физическая культура, воздействует на организм, расширяя диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы. Достаточно много примеров, подтверждающих, что при помощи упражнений и специальных тренировок исправляются нарушения речи, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта.

Так мы можем сказать, что спорт – одна из уникальных возможностей наполнить жизнь новым смыслом и содержанием. Спорт приносит радость, дает столь необходимое чувство уверенности, дополнительные силы на борьбу с недугом.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Постепенно в городах появляется прекрасное новшество, способное приблизить людей с ограниченными возможностями к спортивной деятельности – уличные тренажеры на открытых спортивных площадках. Это хорошая возможность тренироваться в любое время на свежем воздухе. Вело-, штанго-, лыжи-тренажеры и различные комбинированные снаряды сконструированы так, чтобы ими могли пользоваться инвалиды, стремящиеся поддерживать форму, а также инвалиды – спортсмены.

Пусть на данный момент спортивных клубов для инвалидов совсем мало, и имеются они не в каждом населенном пункте. Но в тех местах, где они есть, принимают всех желающих, у которых есть цель, реализовать свое желание жить среди людей. Несмотря на большое количество проблем, связанных с укомплектованностью штатов, оплатой для тренеров и т. д., находятся люди и среди спортсменов, и среди тренеров, неравнодушные к судьбам инвалидов.

А спортсмены – инвалиды, в свою очередь, не просто переполнены желанием жить, они еще мотивируют к этому окружающих личным примером.

С недавнего времени в нашей стране популярность получил адаптивный спорт, призванный оказать глубокое воздействие на сущностные стороны человека, развивая его как физически, так и духовно. Это достаточно длительный процесс, формирующий личность, который собрал в себе нормы, ценности, традиции и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Понятие «вовлечение» в спорт само по себе уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта конкретной группы людей, сохранение и передача следующим поколениям. Особенно полно проявление социализации мы можем наблюдать на спортивных соревнованиях инвалидов, которые обычно рассматривают как форму социальной активности, в процессе которой создаются такие ценности, как победа, престиж, сопереживание и др. Спорт для инвалидов – это особая область человеческих отношений и переживаний, которая увлекает, акцентирует внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, благоприятствует смене эмоций и настроения.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, вовлеченность в физическую культуру и спорт способствует устранению характерные для лиц с ограниченными возможностями таких негативных черты и свойств характера, как деформированная система ценностей; конфликтность в отношении с окружающими; пониженное самоуважение, агрессия и тревожность.

Спорт для людей с ограниченными возможностями гораздо больше, чем просто возможность укрепления тела. Это уникальный шанс доказать окружающим, а, самое главное, самому себе, что какой бы сложной проблема ни была, даже в, на первый взгляд, трудной ситуации можно добиться больших успехов и выйти победителем. Поэтому занимайтесь спортом, несмотря ни на что!

***Список литературы***

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, С.П. Евсеева. – М.: Советский Спорт, 2007.

2. Матуг Фатхе Н.С. Физическая культура в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / Н.С. Матуг Фатхе, В.А. Пономарчук // Мир спорта. – 2010.

3. Холостова Е.И. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие / Е.И. Холостова. – 2-е изд. – М.: Дашков и К, 2008.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)