

Симонова Ангелина Андреевна

студентка

Григан Светлана Александровна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

***Аннотация:** в данной статье раскрывается тема роли физической культуры в жизни инвалидов, что спорт даже не метод лечения, а скорее способ переключения внимания с болезни на общение, активный отдых и развлечение. Включение спорта в жизнь инвалида дает ему право позитивно мыслить и жить, как все здоровые люди.*

***Ключевые слова:** адаптивная физкультура, паралимпийцы, спорт.*

Всемирная организация здравоохранения во всем мире насчитывает около 500 миллионов людей с нарушениями психического и физического развития. Кто-то смирился со своей участью, но большинство из них хотят жить полноценной жизнью.

Вот поэтому вопрос реабилитации людей с ограниченными возможностями стоит очень актуально. Появление все большего числа инвалидов связано с такими факторами, как тяжелые условия труда, плохая экология и прочее, а это требует от мировой общественности особого внимания к развитию адаптивной физической культуры и спорта.

Кто-то может подумать, что предлагать инвалидам заниматься спортом это кощунство. Мол, о каком спорте идет речь, если человек прикован к инвалидному креслу или совсем ничего не видит?

Конечно, все мы понимаем, что жизнь инвалидов очень тяжела и состоит из множества сложностей и препятствий. Но как только инвалид начинает

заниматься спортом, уходит депрессия, появляется стремление жить, находятся новые друзья и вера в лучшее, им уже не кажется, что они лишние в этом мире. Адаптивная физкультура – это даже не метод лечения, а скорее способ переключения внимания с болезни на общение, активный отдых, развлечение.

Да, это огромный труд. Бросая такой вызов судьбе, нужно быть мужественным, терпеливым и упорным человеком, имеющим железную волю. Зато как сладок вкус победы. И это подтверждают многие спортсмены-паралимпийцы, которые на собственном опыте испытали все тяготы поражений и радость побед.

Но никто не говорит, что все спортсмены-инвалиды должны стать чемпионами. Для многих из них главное – не победа, а участие в спортивной жизни, которая является действенным средством восстановления нормальной жизнедеятельности организма и трудоспособности.

Спортивная жизнь инвалидов довольно разнообразна. Практически нет такого вида спорта, который был бы им недоступен. Они занимаются легкой и тяжелой атлетикой, стрельбой из лука, дзюдо, велосипедным спортом, фехтованием, футболом, волейболом, баскетболом, плаванием, регби, лыжным кроссом, настольным теннисом, хоккеем...

Это крепкие, мужественные люди, которые на своем примере доказывают, что, несмотря на имеющиеся у них отклонения, жизнь может быть активной и подвижной.

Спорт также стал очень популярен и среди людей с нарушением зрения. Один из новейших паралимпийских видов спорта для незрячих – биатлон. В это невозможно поверить, но слепые спортсмены стреляют достаточно метко. В соревнованиях для незрячих спортсменов используются светодиодные винтовки и мишени, а спортсмены стреляют, ориентируясь на уровень звука в наушниках: чем точнее прицел, тем сильнее звук.

Слово «инвалид» несет за собой особое отношение в обществе: наличие льгот, получение выплат, ограничения в дееспособности, что зачастую приводит человека к пассивности, формирует иждивенческий настрой, и заставляет постоянно ожидать помощи извне.

Занятия спортом помогают людям с ограниченными возможностями самоутвердиться, позитивно взглянуть на мир, адаптироваться к условиям окружающей среды, включиться в нормальную жизнь общества, посмотреть другими глазами в завтрашний день.

Таким примером для людей с ограниченными возможностями могут служить такие мужественные спортсмены-паралимпийцы как: *Вандерсон Силва* (родился 1 декабря 1982 года) – бразильский спортсмен, участник соревнований по легкой атлетике. В результате несчастного случая, случившегося 14 лет назад, Силва лишился левой ноги; *Алессандро Дзанарди* (родился 22 октября 1966 года) – итальянский автогонщик международных серий Формула 1, Indycar, ETCC, WTCC и других. В сентябре 2001 года Алессандро Дзанарди попал в автотрагедию. От сокрушительного удара от болида итальянца ничего не осталось, а пилот потерял обе ноги выше колена. Дзанарди сумел восстановиться после аварии. Уже концу года пилот смог ходить на специальных протезах, в 2003 году смог вернуться в автоспорт; *Олеся Владыкина* (родилась 14 февраля 1988 года) – российская спортсменка, чемпионка Паралимпийских игр-2008 в Пекине. В 2008 году девушка лишилась левой руки. Однако вскоре Олеся возобновила тренировки и через пять месяцев стала чемпионкой Паралимпиады по плаванию на дистанции 100 метров брассом. И таких мужественных людей очень много, которые не склонили голову перед бедой, а доказали, что жизнь не заканчивается в инвалидном кресле.

Эти люди не могут не вызывать восхищения. Оказавшись в труднейшей жизненной ситуации, они не только преодолели свой недуг, но и достойно представили свою страну на международном уровне.

Как тут не вспомнить мудрое изречение Теодора Рузвельта: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть».

Список литературы

1. Царик А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации // Советский спорт. – 2004. – 576 с.