

Бычков Денис Андреевич

студент

Научный руководитель

Быков Максим Валерьевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ

***Аннотация:** в статье исследуются особенности влияния систематических физических нагрузок на качество жизни инвалидов. Выявлены риски и проблемы в этой области. Рассматриваются как положительные, так и отрицательные стороны последствий влияния спорта на организм людей с ограниченными возможностями. Для включения этой группы населения в нормальную жизнь общества государственные учреждения должны разрабатывать программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом. Это повысит качество социализации таких людей и косвенно может привести к увеличению трудоспособного населения.*

***Ключевые слова:** инвалид, спорт, адаптивный спорт, развитие, физическая культура.*

Рост инвалидности – тенденция всемирная. В целом во обществе насчитывается приблизительно 650 млн оформленных инвалидов. Согласно сведениям, Мировой организации здравоохранения инвалиды составляют приблизительно 10% жителей земного шара. Невзирая на достижения медицины, их количество медленно возрастает, в особенности из числа детей, а также школьников. С целью сравнения: в Соединенных Штатах Америки – 54 миллион инвалидов, или 19%, в Китае – 60 млн, или 5% [1].

В течение многих лет в нашей государстве существовало суждение, что понятия «инвалид», «физическая активность» также, более того, «спорт» несовместимы, а средства физической культуры рекомендовались только лишь единичным инвалидам в качестве краткосрочные мероприятия, дополняющего физиотерапевтические и медикаментозные назначения [1]. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, укрепления их физических способностей и самочувствия.

И только лишь в 90-е годы в отношении сообщества к инвалидам в Российской Федерации были обнаружены основательные перемены. В связи с этим появилась вопрос исследования адаптационной физической культуры также адаптационного спорта как условия социальной адаптации людей с ограниченными возможностями в обществе. Адаптивная физическая культура – это совокупность мероприятий спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на помощь и приспособление к нормальной общественной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление эмоциональных барьеров, мешающих чувству полноценной жизни, а кроме того, понимание необходимости их индивидуального вклада в социальное формирование общества. Один из основных течений адаптационной физической культуры считается адаптационный физкультура, главным направлением которого считается развитие двигательной активности как биологических, психологических и общественных условий воздействия на организм и личность человека. Научные исследования по адаптационной физической культуре и, в частности, адаптивному спорту в наше время привлекают экспертов не только в сфере физической культуры и спорта, но и адаптологов, валеологов, специалистов по психологии, физиологов, дефектологов, биомехаников, медицинских работников и иных экспертов. Адаптивный физкультура – тип адаптационной физической культуры, который удовлетворяет необходимости личности в самоактуализации, осуществлении и сопоставлении собственных возможностей с возможностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации [2].

Адаптационный спорт имеет 2 направления: оздоровительный спорт и спорт высших достижений.

1-й реализуется в школе в виде внеклассных занятий в секциях согласно подобранному виду спорта в 2-ух конфигурациях: тренировочные занятия, соревнования.

2-е направление осуществляется в спортивных и фитнес-клубах, общественных объединениях инвалидов, спорт и фитнес-школах [3].

Практическая деятельность доказывает, что если для здоровых людей двигательная активность считается обыкновенной необходимостью, реализуемой каждый день, то для инвалида физические упражнения жизненно важны, так как они считаются более результативным средством и способом физической, психической и общественной адаптации одновременно.

Физические упражнения, являясь сильным средством воздействия на организм, расширяют способности в первую очередь двигательной сферы, нарушенной устойчивым дефектом. Есть большое количество примеров из практики, когда физические упражнения и специальная подготовка исправляются нарушения речи, дети с умственными трудностями осваивают непростые гимнастические программы, слепые начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с серьезными последствиями детского церебрального паралича в первый раз начинают ходить и говорить уже после уроков плавания, люди, прикованные к инвалидным коляскам, овладевают значительными спортивными способностями в разных видах спорта [4].

Социализация наиболее наглядно представлена в системе спортивных состязаний для людей с ограниченными возможностями, которые можно расценивать как форму их общественной активности, в ходе которой формируются такие социальные ценности, как победа, авторитет, представление, сопереживание, и т. д. Спорт для инвалидов – это особенный мир отношений и переживаний, который завораживает, фокусирует интерес на новых объектах, переключает интеллектуальную деятельность, создает разрядку, перемену эмоций и настроения. С другой стороны, это интенсивная творческая работа, где люди с

ограниченными возможностями, обладая эстетические ошибки в собственных движениях, все же стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, формируя собственный индивидуальный стиль, уникальный внешний вид, вкладывая в это гармонию бодрости и силы духа. Это дает новый колорит поведению, характеру, образу жизни, что дает возможность инвалиду увеличить самооценку собственного «я», ощутить себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем [1].

Таким образом, можно подвести итоги и выявить основные положения о значимости спорта для людей с ограниченными возможностями:

Социальная значимость физической культуры и спорта. это средство социальной интеграции людей этой группы в общество, мощный стимул для воссоздания или установления контакта с внешним миром, признания их равноправными гражданами.

Терапевтическая ценность. Физическая подготовка и спорт являются естественной формой лечебных упражнений, которые используются в качестве дополнения к традиционным методам физической реабилитации. Трудно недооценить их значение для выздоровления инвалида, умения координировать свои действия, развития скорости и выносливости.

Психологическое значение спорта как отдыха. Инвалид должен рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление сил, но и как источник новых положительных эмоций. Спорт имеет значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями – это фактор отдыха. Спорт как модель игровой деятельности удовлетворяет потребность выражать стремление к жизни и это удовлетворение, присущие каждому человеку.

Список литературы

1. Быков М.В. Анализ основных видов спортивной подготовки, влияющих на динамику спортивных достижений / М.В.Быков, А.А. Русанов, П.В. Абуладзе, В.Ю. Лемиш, Э.Л. Мовсесян // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4. – С. 67–72.

2. Соболев Ю.В. Основные методики обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 307–311.

3. Соболев Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары; Ташкент, 2022. – С. 311–314.

4. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студента аграрного университета, занимающихся тхэквандо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.