

Мигунов Арсений Артемович

студент

Соловейченко Елена Георгиевна

старший преподаватель

Олейник Александр Александрович

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

**СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ.
РОЛЬ СПОРТА В РЕАБИЛИТАЦИИ, РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ
И ЛЮДЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Аннотация: статья посвящена анализу социальной значимости спорта как инструмента социальной адаптации. Авторы рассматривают роль спорта в формировании социальных навыков, реабилитации людей с ограниченными возможностями, работе с молодежью, подчеркивая его способность объединять людей, преодолевать социальные барьеры и способствовать созданию более инклюзивного общества.

Ключевые слова: спорт, социальная адаптация, реабилитация, физическая активность, социальная значимость спорта.

В контексте современного общества, характеризующегося высокой социальной динамикой и разнообразием социальных групп, спорт выступает не только как форма физической активности и зрелищного досуга, но и как значимый инструмент социальной адаптации, способствующий гармонизации социальных взаимодействий, развитию социальных связей и успешной интеграции индивидов в социум.

Спорт, по своей природе, обладает уникальным объединяющим потенциалом. Спортивная площадка становится своеобразным социальным пространством, где стираются грани между представителями различных социальных

групп, независимо от их культурного бэкграунда, социально-экономического статуса или физических возможностей.

Участие в спортивных играх и тренировках способствует развитию фундаментальных социальных навыков, необходимых для эффективной социализации и адаптации в обществе:

Формирование дисциплины и самоконтроля: Регулярные спортивные занятия воспитывают дисциплинированность, ответственность, способность к самоорганизации, что является необходимым условием для успешной социальной адаптации. **Развитие целеустремленности и упорства:** Спорт учит ставить цели, разрабатывать стратегии их достижения, преодолевать трудности, не опускать руки при неудачах, что способствует формированию устойчивости к жизненным трудностям и успешному преодолению социальных барьеров. **Воспитание уважения к сопернику:** Спорт способствует формированию культуры спортивного поведения, основанной на взаимоуважении, признании достоинства соперника, умении достойно проигрывать и побеждать.

Таким образом, спорт выступает как эффективный инструмент социального научения, формирования социально значимых качеств и навыков, необходимых для гармоничного существования в социуме.

Спорт играет важную роль в процессе реабилитации людей, перенесших травмы, операции, имеющих инвалидность или столкнувшихся с серьезными жизненными трудностями. В этом контексте спорт выступает не только как средство физического восстановления, но и как мощный фактор социальной реинтеграции.

Физическая реабилитация с помощью спорта направлена на: Восстановление утраченных или нарушенных двигательных функций: Адаптированные физические нагрузки способствуют улучшению координации, восстановлению мышечной силы и гибкости, развитию выносливости. **Укрепление организма, повышение иммунитета:** Регулярные физические упражнения благотворно влияют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают общую сопротивляемость организма. **Профилактику осложнений и обострений хронических заболеваний:** Физическая

активность является эффективным профилактическим средством против многих заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и гиподинамией.

Психологическая реабилитация занимает не менее важное место в этом процессе, и спорт также вносит в нее существенный вклад: Преодоление стресса, тревоги, депрессивных состояний: Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Повышение самооценки, уверенности в себе: Спортивные достижения, даже незначительные, дают мощный положительный эмоциональный заряд, помогают поверить в свои силы, что особенно важно для людей, преодолевающих последствия травм или болезней. Расширение социальных контактов, борьба с социальной изоляцией: Занятия спортом в группах, участие в соревнованиях способствуют расширению круга общения, установлению новых социальных связей, что является важным фактором социальной реинтеграции.

Таким образом, спорт становится неотъемлемым компонентом комплексной реабилитации, способствуя не только восстановлению физического здоровья, но и возвращению человека к полноценной жизни в обществе.

Молодежь – это будущее любого общества, и именно в молодом возрасте закладываются основы здорового образа жизни, формируются моральные ценности и гражданская позиция. Спорт играет важную роль в этом процессе, предлагая молодым людям конструктивные модели поведения, формируя ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Спорт как профилактика асоциального поведения: Направление энергии в позитивное русло: Спорт дает молодым людям возможность реализовать свою энергию, часто бьющую через край, в социально приемлемых формах, что является эффективной профилактикой асоциального поведения. Формирование позитивных социальных ролей: Спорт дает возможность попробовать себя в роли лидера, капитана команды, обрести авторитет среди сверстников благодаря своим личностным качествам, а не за счет принадлежности к какой-либо неформальной группе с негативной направленностью. Спорт как школа жизни: Воспитание ответственности, самодисциплины, целеустремленности: Эти важные качества, воспитыва-

емые спортом, помогают молодым людям добиваться успехов не только в спорте, но и в учебе, работе, личной жизни. Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде: Эти навыки необходимы для успешной адаптации в любом коллективе, для построения карьеры и создания крепкой семьи.

Таким образом, спорт выступает как эффективный инструмент социализации молодежи, формирования здорового образа жизни, профилактики асоциального поведения и воспитания гармонично развитой личности.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) доступ к спорту имеет особое значение. Спорт становится не только средством физической реабилитации и социальной адаптации, но и мощным инструментом изменения общественного сознания, формирования толерантного отношения к людям с инвалидностью. Спорт дает людям с ОВЗ уникальную возможность бросить вызов судьбе, доказать в первую очередь себе, что нет ничего невозможного. Паралимпийское движение – яркое тому подтверждение. Победы спортсменов с ОВЗ на паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы – это не просто спортивные достижения, это торжество силы духа, упорства, воли к победе, которые вдохновляют миллионы людей во всем мире.

Занятия спортом помогают людям с ОВЗ выйти из социальной изоляции, найти новых друзей, единомышленников, почувствовать себя частью команды.

Успехи паралимпийцев меняют отношение общества к людям с ОВЗ, разрушая стереотипы и предрассудки, формируя толерантное и уважительное отношение.

В современном мире спорт выходит далеко за рамки спортивных соревнований. Он превращается в мощный социальный инструмент, способствующий решению важных социальных задач. Спорт объединяет, реабилитирует, воспитывает, формирует гражданскую позицию, учит преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. Развитие спорта, обеспечение доступа к нему широким слоям населения – важнейшая задача любого цивилизованного государства, заботящегося о благополучии своих граждан и будущем страны.

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 477 с.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
3. Балыкин М. Структурная «цена» адаптации к физическим нагрузкам в условиях высокогорья / М. Балыкин, Х. Каркобатов, А. Чонкочева [и др.] // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – Т. 1. – М., 1998. – С. 170–171.
4. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теор. и практ. физ. культ. – 1998. – №7. – С. 41–54.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность / А.А. Виру, П.К. Кырге. – М.: ФиС, 1983. – 159 с.
7. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977.
9. Новикова А.Д. Теория и методы физического воспитания / А.Д. Новикова.
10. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: учебн. пос. для слушат. Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа / Н.И. Волков. – М., 1986. – 63 с.
11. Волков Н.И. Биология спорта на пороге XXI века: юбилейный сборник трудов ученых РГАФК / Н.И. Волков. – Т. 1. – М.: ФОН, 1998. – С. 55–60.
12. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – 2-е. изд-е. – М.: ФиС, 1977. – 255 с. – EDN XVIUIT