

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ИНВАЛИДОВ

Проблема инвалидности относится к числу наиболее острых и актуальных проблем, решаемых человечеством в наши дни. По статистике ВОЗ, каждый десятый человек на Земле

- инвалид и, как свидетельствует статистика, динамика распространения инвалидности в обществе в ближайшее время в лучшую сторону не изменится.

В Беларуси, несмотря на то, что в последние годы удалось добиться определённого снижения показателя первичного выхода на инвалидность, устойчивое демографическое старение населения, тенденция к росту заболеваемости онкологическими заболеваниями, заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем позволяют прогнозировать, что в будущем значительного снижения показателя первичного выхода на инвалидность добиться будет крайне сложно. Это обусловлено тем, что ежегодно около 55 тыс. человек впервые признаются инвалидами [1, с.9].

Основными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами являются: проведение районных и областных соревнований, праздников, спартакиад, занятий в спортивных секциях, привлечение к занятиям по лечебной физической культуре [4, с.11].

Физическая культура - это особая и самостоятельная область культуры, которая приобретает ряд специфических очертаний в приложении к инвалидам различных групп, занимающихся физическими упражнениями и массовым спортом.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений.

Именно движение обеспечивает непосредственно ту связь человека с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психики и организма в целом.

Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики инвалида. Большое число физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют проводить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая. Это обуславливает преимущественно средств физического воспитания перед восстановительной трудотерапией.

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория людей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности, инвалиды в значительной степени подвержены негативному воздействию факторов гиподинамии и гипокинезии.

Проблемы дефицита двигательной активности, разработки и научного обоснования средств и методов профилактики гиподинамии и гипокинезии являются одним из важных, сложных и, вместе с тем, не в полной мере разрешённых в профессионально – прикладной

физической подготовке и оздоровительной физической культуре. Отрицательное воздействие этих факторов на организм человека особенно выражено и ощутимо в жизнедеятельности инвалидов. Это обусловлено тем, что инвалид является объектом вынужденного воздействия негативных факторов гиподинамии и гипокинезии. Вместе с тем результаты множественных исследований свидетельствуют о том, что наиболее физиологичными и адекватными факторами профилактики гиподинамии и гипокинезии

являются средства и методы физической культуры [2, с.489].

Основными формами физического воспитания инвалидов являются:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, коррекционные занятия с использованием методических материалов).

Организованные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом (ЛФК и коррекционные занятия в лечебно-санаторных учреждениях и реабилитационных центрах, занятия доступными видами спорта в группах и секциях физкультурных организаций, производственная гимнастика для лиц, занятых в сфере материального производства).

Инваспорт (организация и проведение соревнований по доступным видам спорта).

Лечебная физкультура-одна из основных форм организации занятий физическими упражнениями для инвалидов. Это определяется, с одной стороны, широтой воздействия лечебных физических упражнений на различные функциональные системы организма – сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную, эндокринную, а с другой – тренирующим и восстановительным эффектом этих упражнений при недостаточности различных функций организма[2, с.503].

Оздоровительная физическая культура в жизни инвалидов осуществляет следующие функции:

1. Психическое воздействие – проявляется посредством повышения тонуса и улучшения эмоционального состояния.

2. Тонизирующее воздействие – проявляется посредством улучшения общего жизненного тонуса и достижения благоприятного состояния органов и систем организма.

3. Функциональное воздействие характеризуется повышением физической деятельности организма и его приспособляемости к физической нагрузке. В одних случаях функциональное воздействие может быть непосредственным в отношении опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания; в других – косвенным – на органы пищеварения, выделительную и другие системы.

4. Структурное и морфологическое воздействие выражается в стимулировании трофических процессов, регулировании, достижении гипертрофии мышц, улучшении кровообращения в органах и системах.

5. Поддерживающее воздействие выражается в повышенной приспособляемости организма к постепенной физической нагрузке и поддержании, созданных в результате систематических занятий, двигательных навыков и стереотипов. Двигательные навыки инвалид быстро теряет, если учебно-тренировочные занятия прерываются.

6. Компенсаторное воздействие выражается в усовершенствовании отдельных органов и систем, что вызывается необходимостью замены некоторых утраченных функций. Например, при ампутации одной нижней конечности на различных уровнях, другую необходимо укрепить и усовершенствовать до такой степени, чтобы она могла нести вес тела, или при параплегии укрепить и усилить мышцы живота, позвоночника и плечевого пояса[3, с.134].

Физическая культура и спорт для этой группы населения могут выступать как эффективное средство реабилитации в социальной адаптации, как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширения круга знакомств, самовыражения посредством двигательной (спортивной) деятельности. Реализация физкультурно-оздоровительных программ приводит к расширению двигательных возможностей инвалидов, позволяет им, повысив свои физические кондиции, перейти на новый уровень самообслуживания и автономности своей жизни, включиться в общественно полезный труд и даже в профессиональную трудовую деятельность. Продолжительность жизни инвалидов в нашей стране значительно ниже

продолжительности жизни инвалидов в других странах мира. Вовлечение инвалидов в физкультурно-оздоровительные занятия будет способствовать улучшению показателей по этому признаку.

Помимо этого, прямого эффекта, занятия физической культурой и спортом имеют большое социально-психологическое значение, как для инвалида, так и для общества. Большое положительное влияние занятия физической культурой и спортом оказывают на родителей, имеющих детей-инвалидов. Родители, у которых дети-инвалиды занимаются физической культурой и спортом, получают возможность более активно участвовать в процессе социальной адаптации своих детей. Наряду с этим, активизация работы с инвалидами способствует гуманизации самого общества, что в социальном плане неопределимо значимо [1, с. 12].

Литература

1. Новицкий П.И., Матвеева А.В. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди населения с особенностями психофизического развития и инвалидов. Методические рекомендации по организации и проведению местных спортивных программ и форм физкультурно-оздоровительной работы. – Витебск, 2008. – 134 с.

2. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: учебно-методическое пособие / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.

3. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди инвалидов / А.Л. Зиновчик; под общ. ред. А.Н. Герасевича, А.Л. Зиновчика. – Брест: Альтернатива, 2010. – 176 с.

4. Реабилитация людей с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта в Республике Беларусь / Т.В. Басова. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2011.

– 32 с.: ил.