

Билалова Виктория Маликовна,

Студентка,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет,

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет,

Казань, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (СПОРТА) НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В данной статье рассматривается влияние физкультуры (спорта) на здоровье; плюсы и минусы спортивной деятельности для здоровья людей; рассмотрены направления спортивной деятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: ограниченные возможности, здоровье, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни

This article discusses the effects of physical education (sports) on health, as well as the pros and cons of this sporting activity on poor health and the direction of people with disabilities.

Keywords: unlimited possibilities, health, sport, physical education, healthy lifestyle

В нашем мире большое количество детей и взрослых с физическими и психическими недостатками здоровья, а также с ограниченными возможностями, например, с болезнью Дауна, с сердечной недостаточностью, плохим зрением, инвалиды с повреждением позвоночника и спинного мозга, с поражением двигательного аппарата, с прогрессирующим параличом и так далее. У них нет возможности заниматься «трудной» спортивной деятельностью, которая может привести лишь к серьезным последствиям здоровья.

Эта тема является сейчас актуальной, так как большая часть населения не придает значения словам «Здоровый образ жизни»: например, молодые женщины – будущие матери, не соблюдают специальный режим питания, не

занимаются фитнесом и физической культурой, от которых зависит здоровье будущего ребенка.

Цель нашей работы заключается в выявлении влияния спорта и физической культуры на состояние людей с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения цели было рассмотрены статистические данные некоторых спортсменов-инвалидов (людей с ограниченными возможностями) и были подготовлены репортажи с ними.

Имеются отдельные виды и направления физической культуры, проводимые в легкой форме, которые рекомендуются для реабилитации людей с ограниченными возможностями. Увеличиваются количество специальных оздоровительных санаториев для них, в которых можно заниматься разными видами спорта, такими как конный спорт, плавание в бассейне, простые игры с мячом и т.д. Но некоторые инвалиды детства приучаются к спорту, несмотря на здоровье, например, участвуют в спортивных олимпиадах наравне с людьми без ограниченных возможностей.

Уже с 2018 года в России планируется начать полноценное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для людей с ограниченными возможностями здоровья. Привлечение лиц с ограниченными возможностями к занятиям физическими упражнениями и спортом означает создать для них предпосылки восстановления утраченных контактов с окружающим миром. В такой ситуации на первый план выходит задача разработки и внедрения в практику педагогических технологий, позволяющих получить максимальный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Плюс физической культуры для инвалидов состоит в том, что они видят в этом активное средство социально-психологической реабилитации, физкультура помогает обрести уверенность в себе, заставляет больше уважать самих себя и закалять свой организм. Но некоторые инвалиды, например, плохо

видящие, не имеют возможности заниматься спортом. Для них каждый год создаются специальные спортивные залы, кружки, секции с инструкторами, имеющими большой опыт работы с инвалидами. Так, многие родители детей-инвалидов попросту не знают о том, что можно отдать детей в различные секции по развитию их физических возможностей. Таким образом, информированность общественности приведет немалое количество детей-инвалидов в спорт. А это уже большой шаг в развитии на данном пути. Здоровый образ жизни даёт большие плюсы в любом случае, особенно людям с ограниченными возможностями: спорт придаёт им силы и долгую жизнь, уменьшает риск смерти по сравнению с людьми, которые проводят годы в четырех стенах безвылазно и не развиваются.

Развёртывание физкультурно-реабилитационной работы среди лиц с ограниченными возможностями – трудная, но решаемая проблема. При этом основным достижением развитых стран следует считать создание равных условий для инвалидов в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом. Основой реабилитационной работы средствами спорта является осознание того факта, что отношение к инвалиду во многом зависит от его отношения к самому себе: как он будет к себе относиться, так общество будет относиться к нему. А поскольку спорт оказывает на социальный статус и в глазах окружающих, и в их собственных глазах позитивное влияние, то для инвалида он является не просто увлечением, способом заполнения свободного времени, а одним из основополагающих аспектов в образовательном процессе, в процессе создания своего индивидуального образа.

Таким образом, людям с ограниченными возможностями, которые, помимо лечения, уделяют время физической культуре, вырабатывают и укрепляют положительное отношение к активным формам отдыха через укрепление навыка к регулярной двигательной деятельности, закаливают организм и укрепляют способности вести активный образ жизни, спорт придает большие силы и уверенность в себе. Несмотря на проблемы со здоровьем, при

желании можно продолжать вести активный образ жизни и даже заниматься любимыми видами спорта. Однако, прежде чем попробовать себя в том или ином виде спорта, нужно заранее обязательно проконсультироваться с врачом и узнать, что можно, а что не рекомендуется при конкретном заболевании.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Астафьева Н.Г., Кобзев Ю.А., Храмов В.В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом // Социология медицины. – 2003. – №1. – С. 41-44.*
- 2. Боярская Л.А., Харитонова Л.Г. Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями / Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – Вып. 3. – С. 246-257.*