

V. СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СПОРТ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ

ТАРАС БІЛИЙ, ВІКТОР СТРОКАТОВ, ОРЕСТ СТЕФАНИШИН
Львівський державний інститут фізичної культури

Інвалід - це людина, яка вимагає постійної підтримки і допомоги, використовуючи різні існуючі засоби, і спорт серед них посідає одне із вагомих місць. Спортсмени-інваліди довели всьому світові, що вони можуть займатись багатьма видами спорту і досягати спортивних результатів, які не гірші ніж досягнення здорових спортсменів.

Спортсмени-інваліди України вперше взяли участь у X Паралімпійських іграх (Атланта, 1996) у складі 31 спортсмена, де вибороли 7 медалей. В наступних літніх XI Паралімпійських іграх (Сідней, 2000) Україну представляли 67 спортсменів, котрі вибороли 37 паралімпійських нагород. Феноменально виступили українські спортсмени-інваліди у XII літніх Паралімпійських іграх (Атени, 2004), де 88 спортсменів завоювали 55 медалей – 24 золотих.

Не менш вдалим був деб'ют української команди у VII зимових Паралімпійських іграх (Нагано, 1998), де 12 спортсменів вибороли 9 медалей (3 золотих). У VIII Паралімпійських іграх (Солт-Лейк-Сіті, 2002) до складу збірної команди України входило 11 спортсменів, які зовоювали 12 медалей: 6 срібних та 6 бронзових. З великим успіхом для українських спортсменів-інвалідів завершилися останні зимові Паралімпійські ігри (Турин, 2006), де збірна команда України (12 спортсменів) посіла третє командне місце, завоювавши 25 медалей (7 золотих, 9 срібних, 9 бронзових).

Отже, спорт виступає одним із ефективних засобів повернення неповносправних людей до нормального життя, відроджує в їх серцях надію і віру в щасливе майбутнє.

Багаторічна практика роботи вітчизняних та зарубіжних спеціалістів з інвалідами свідчить, що фізичне виховання і спорт є найбільш ефективним фактором, що забезпечує здоровий спосіб життя неповносправних. Систематичні тренувальні заняття в будь-якому виді спорту не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, яке суттєво змінилося; розширюють їх функціональні можливості; допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, травної та видільної систем;

сприятливо впливають на психіку інвалідів, моболізують їх волю, повертають людям чуття соціальної повноцінності.

У зв'язку з цим надзвичайно важливим є завдання наукового обґрунтування здатності фізичної культури разом з іншими засобами комплексно підвищити професійну і соціальну реабілітацію інвалідів. Заняття будь-яким видом спорту сприяє прискоренню процесу відновлення фонду життєво важливих рухових вмінь і навичок, що необхідні у сфері побутової діяльності.

Ефективність занять спортом в забезпеченні здорового способу життя неповносправних може бути вирішено при умові реалізації наступних завдань:

- загальних: зміцнення здоров'я; покращення фізичного розвитку; вдосконалення рухових здібностей; збільшення ступеня пристосованості і опорів організму до негативних факторів зовнішнього середовища; формування стійкого бажання і свідомого відношення до виконання фізичних вправ;

- корекційних: нормалізація рухової активності, яка заключається у відновленні м'язової сили; попередження розвитку атрофії м'язів, контрактур і деформації кістково-суглобового апарату; вироблення здібності самостійного пересування і навичок побутового самообслуговування; нормалізація порушеного обміну речовин і дихання;

- спеціальних: розробка оптимального режиму рухової активності; спроможність розвитку компенсаторних механізмів в організмі інвалідів; відновлення здібностей до маніпулятивних дій, що вимагають побутового і професійного навчання і перенавчання; розробка нормативних вимог, котрі дозволяють оцінити рівень розвитку рухових здібностей інвалідів; визначення ефективних форм, методів і засобів в організації і проведенні тренувальних занять.

Вирішення поставлених завдань є гарантом соціальної реабілітації особистості інваліда, підготовка родини до сприйняття інвалідів в своєму оточенні, спрощення конструктивних перешкод в житті, в роботі і при заняттях обраним видом спорту та ін.

Література:

1. Бріскін Ю.А., Сушкевич В.М. Паралімпійський рух в Україні // Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред., В.М. Платонова. -К.: Олімпійська література, 2005. с. 435-446.
2. Григоренко В.Г., Глоба А.П. Организация спортивно- массовой работы с лицами, имеющими нарушения спинного мозга: Метод. рекомендации. - М.: Советский спорт, 1991. - 78 с.
3. Строкатов В.В. Значення занять спортом для інвалідів // Роль фізичної культури в здоровому способі життя.: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. -Л.:ЛДМУ, 1997 -С. 101-103.
4. Вільмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту . Олімпійська література. -К.: 2003. 634 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація // Олімпійська література. К.: 2000. - 424 с.