

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Савченкова С.И.

к.п.н., доцент Городниченко О.Э.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

По данным Федеральной службы государственной статистики количество инвалидов в Российской Федерации на начало 2015 года – 12 924 000 человек, из них взрослых инвалидов 3 группы – 4 492 000 человек, 2 группы – 6 472 000 человек, 1 группы – 1 355 000 человек.

По данным министерства труда и социальной защиты РФ численность инвалидов-колясочников в России составляет 320 тысяч человек (1 группа). Часть из них используют для своего передвижения трость или костыли (коляски используют непостоянно). Количество детей-инвалидов в возрасте до 18 лет – 605 тысяч человек. Судя по динамике, этот показатель с каждым годом увеличивается.

На 2015 год в РФ насчитывалось 133 специализированных учреждения для детей-инвалидов, где проживало на постоянной основе 21000 человек. Так же в России есть интернаты для взрослых инвалидов. Их численность составляет 1354 с 248 тысячами проживающими (часть которых - инвалиды-колясочники).

В нашей стране отсутствует единая база учета людей с ДЦП и его последствиями. Оценить возможные масштабы реального количества инвалидов с такой категорией сложно, но по данным Департамента социальной защиты населения г. Москвы на 2010 г., детей с ДЦП насчитывалось около 4500 человек, взрослых 1700 человек. Также 1350 детей, 20650 взрослых на тот же период, имели врожденную патологию опорно-двигательного аппарата, но специалисты МСЭ не увидели в ней признаков ДЦП. В итоге у 28200 человек в г. Москве присутствуют ярко выраженные физиологические недостатки. По нашим предположениям эта цифра станет больше,

если сюда добавить людей с дефектом речи (например, с заиканием), спастикой и другими проявлениями, препятствующими коммуникации с внешним миром. [1]

Число инвалидов в России

Год	Количество человек
1995	7139
2000	10597
2005	12201
2007	12753
2008	12722
2015	19767

Важно, каково отношение общества к людям с ограниченными физическими возможностями. Так «Ливада Центр» установил, что на начало 2015 г. 73% родителей были согласны, чтобы их ребенок учился в классе с инвалидом, 17% не согласны, 10% затруднились с ответом. Таким образом, треть школьного сообщества (одноклассников), так или иначе, оказывает давление на ребенка-инвалида, а часть (из 17%) - потенциально могут нанести ему телесный или моральный вред.

В средних государственных и муниципальных учреждениях в России по данным ФСГС на 2015 год обучается 12 369 инвалидов. В высших учебных заведениях учатся 16768 людей с инвалидностью. По негосударственным учебным заведениям статистика не приведена. Большинство инвалидов получают высшее или среднее образование на общих основаниях, так как это упрощает их прием в учебное заведение, но таким образом по ним не ведется статистика (в основном это граждане с 3 и 2 группами инвалидности).

Как мы видим, из-за стереотипов в обществе страдают миллионы людей, которые смогли бы стать ведущими сотрудниками в важных для экономики отраслях, поскольку по данным «Росстата», 51,8% инвалидов от 15 лет и старше отметили, что они, по возможности, могут наравне со всеми вести активный образ жизни. Потен-

циал таких людей велик, и пока никем не задействован. По данным социологического опроса, которые представлены в диаграмме мы можем проследить, как в России относятся к инвалидам:



Проблема инвалидов, их адаптации в обществе, взаимодействия и отношения этого общества к его, так называемому меньшинству, является сегодня актуальной и очень серьезной. В древние времена в России люди с ограниченными возможностями занимали самую низшую ступень социальной лестницы. Их считали обузой, прозой, не приносящей пользу. Их уделом было нищенское существование и вымирание. Постепенно отношение к инвалидам менялось в лучшую сторону. В наше время положение людей с физическими недостатками существенно окрепло, выделяются денежные средства для строительства реабилитационных центров, выплачиваются пособия, назначаются льготы.

Но главной проблемой, по-прежнему остается духовное развитие этих людей, моральная поддержка. Нельзя забывать об их искалеченных судьбах, несбывшихся мечтах. Как вселить надежду в эти души? Необходимо создавать как можно больше сообществ для инвалидов, чтобы у них была возможность общаться между собой, нельзя допускать, чтобы они замыкались в себе и четырех стенах своей комнаты.

Инвалидность не повод ставить на себе крест и отказываться от всех радостей жизни! Главное, чтобы человек был крепок морально и духовно, полон решимости и воли к жизни, что гораздо важнее.

Нужны так же и кружки по интересам. У каждого из нас есть свои возможности и таланты. И если человек ограничен в чем либо, это означает, что у него обязательно есть какие-то другие способности.

Немало людей, сыгравших важную роль в истории России были инвалидами. Вот лишь несколько примеров:

М.И. Кутузов, фельдмаршал, главнокомандующий русскими войсками в войне 1812 г., был инвалидом по зрению;

В.И. Ульянов-Ленин, юрист, революционер, первый глава СССР, последние годы своей жизни был "прикован" параличом к инвалидной коляске;

Иван IV Васильевич Грозный, русский Царь, страдал эпилепсией и паранойей тяжелой формы;

И.В. Джугашвили (Сталин), генералиссимус, второй глава СССР, имел частичный паралич верхних конечностей. И этот список можно было бы продолжить. Представленные примеры лишней раз доказывают, что люди с ограничениями по здоровью могут и должны быть полноправными членами общества. Им просто нужна помощь в реализации их талантов, которыми они, возможно, смогут достойно себя обеспечивать. Для искусства не имеют значения физические недостатки перспективного художника, музыканта или поэта. Даже если подобные увлечения останутся всего лишь на уровне хобби, польза от них будет весьма велика. [2]

Лозунги: «Спорт – это здоровье» или «Движение – это жизнь» знакомы, наверное, каждому активному члену нашего общества. Независимо от расы, пола, социального статуса и религии, люди объединились в едином мнении о том, что здоровье человека – наивысшая ценность. К сожалению, в век современных электронных технологий подрастающее поколение недооценивает важность собственных физических возможностей, которые им предоставила природа.[3]

Как же помочь инвалидам-колясочникам адаптироваться в жизни общества? Одной из возможностей улучшить качество жизни и здоровья таких людей являются занятия адаптивной физической культурой.

Что же такое адаптивная физическая физкультура (АФК)? Это ряд спортивных мероприятий, которые направлены на общее укрепление организма, активизации его иммунных сил. Адаптивная физическая культура - это интегрированная наука. Это означает, что она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для инвалидов совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Цели и функции АФК:

- обеспечение и сохранение высокого уровня здоровья населения;
- совершенствование физических умений и навыков;
- коррекционно-компенсаторная работа над выявленным физическим отклонением. В большинстве случаев такая деятельность проводится как по основному заболеванию, так и по сопутствующим проблемам;
- повышение иммунитета;
- психологическая реализация потребностей в физической активности, соревновании, достижении целей;
- регулирование нормальной массы тела и пропорций;
- активный отдых, общение.

Часто адаптивная физическая культура становится единственной возможностью человека с инвалидностью стать членом общества. Занимаясь и соревнуясь с людьми со схожими физическими возможностями, человек в состоянии реализовать себя как индивид, развиваться, достигать успехов, учиться взаимодействовать в обществе. Психологические задачи являются важными составляющими направления физкультуры для людей-инвалидов. Нередко встречается асоциализация человека не

столько из-за какого-либо отклонения в здоровье, сколько по причине неуверенности в собственных силах, неумении взаимодействовать с другими людьми, непонимании места в обществе.

АФК осуществляет следующие задачи:

- обучение людей с ограниченными возможностями теоретическим и практическим основам физической культуры;
- разработка интегрированных комплексов спортивных упражнений, направленных на социализацию человека с ограниченными возможностями путем раскрытия и усовершенствования физических навыков;

Занятия адаптивной физической культурой бывают экстремального характера. Они несут в себе субъективную или объективную опасность.

Специалистами в области адаптивной физической культуры был разработан следующий комплекс упражнений, помогающий кровообращению и активизации мышц тела при долгом нахождении в инвалидной коляске.

Упражнение 1

Развести обе руки в стороны на уровне плечевого пояса и попробовать завести руки медленно и осторожно назад на максимально приемлемое расстояние, так, чтобы не испытывать сильные боли.

Упражнение 2

Сомкнуть пальцы рук перед собой в замок, затем, вытянув руки вперед, вернуть ладони.

Упражнение 3

Переплестя пальцы рук, попытаться, как бы достать до потолка.

Упражнение 4

Находясь в положении сидя (можно в коляске), завести согнутую руку в область затылка и при помощи другой руки попытаться достать до лопатки. Затем, поменяв руки, сделать тоже самое другой рукой.

Упражнение 5

Медленно делать повороты всего корпуса тела из стороны в сторону, с заведённой за плечами гимнастической палкой, постепенно увеличивая амплитуду разворотов.

Упражнение 6

Аккуратно сразу обеими руками сделать маховые движения рук влево одновременно с разворотом тела в ту же сторону. Затем повторить то же самое вправо.

Упражнение 7

Взять заранее подготовленный резиновый тренажёр и растягивать его в положении рук вперед и в разные стороны.

Упражнение 8

Постепенно увеличивая скорость, выполнять вращательные движения руками вперёд, а затем назад.

Упражнение 9

Наклонившись вперёд, опустить руки в свободной позе вниз, почти касаясь пола. В такой позе медленно раскачивать головой влево и вправо, затем вперёд-назад.

Упражнение 10

Поднять руки перед собой и сильно потрясти кистями в расслабленном состоянии.

Упражнение 11

Постараться в ритме напрягать брюшной пресс. Силой втянуть в себя воздух, а затем с силой его выдохнуть.

Следует отметить, что данный комплекс упражнений, как и другие аналогичные комплексы, дадут видимый эффект, лишь при регулярном и постоянном их проведении.

Литература

1. Блог Назима Чеботарева: [Электронный ресурс] // NCHEBOTAREV.RU. - Сколько инвалидов в России?: Режим доступа: http://nchebotarev.ru/skolko-invalidov-v-rossii_svoobodnyy/ (Дата обращения: 15.04.2017).

2. Дверь в мир. Сайт для людей с ограниченными возможностями здоровья: [Электронный ресурс]// Инвалиды в современном обществе: Режим доступа: <http://doorinworld.ru/stati/311-invalidy-v-sovremennom-obshhestve>, свободный/ (Дата обращения: 15.04.2017).
3. Энциклопедия мужества. Я не инвалид.ru: [Электронный ресурс] //Быть инвалидом в России: Режим доступа: <http://neinvalid.ru/byit-invalidom-v-rossii>, [свободный/](#) (Дата обращения: 12.04.2017).
4. FB.ru: [Электронный ресурс] // Адаптивная физическая культура: основы, функции, цели: Режим доступа: [<http://fb.ru/article/66042/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-osnovyi-funktsii-tseli>], свободный/ (Дата обращения: 13.04.2017).
5. Allwomens.ru:[Электронный ресурс] //: Комплекс специальных упражнений адаптивной физической культуры: Режим доступа: <http://www.allwomens.ru/8152-kompleks-specialnyx-uprazhnenij-adaptivnoj-fizicheskoy-kultury.html>, свободный/ (Дата обращения: 11.04.2017).