

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**  
**Physical education for people with disabilities**

**М. В. Юрьева**, студент

**Л. В. Быкова**, кандидат педагогических наук, доцент

**Б. М. Сапаров**, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Уральской государственной аграрной университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Для здорового человека двигательная активность является обычной ежедневной потребностью, но для инвалида физические упражнения жизненно необходимы. Ведь они являются лучшим, эффективным и очень полезным средством, а также методом одновременно социальной, психической и физической адаптации.

**Ключевые слова:** упражнения для инвалидов, инвалид, инвалидность, группа инвалидности, адаптивная физическая культура.

**Summary**

For a healthy person, physical activity is a normal daily requirement, but for a disabled person physical exercise is vital. After all, they are the best, effective and very useful tool, as well as a method of simultaneously social, mental and physical adaptation.

**Keywords:** exercises for disabled people, disabled person, disability, disability group, adaptive physical education.

Человека с ограниченными возможностями трудоспособности в обществе называют инвалид. Инвалидность – нарушение жизнедеятельности в связи с заболеванием или патологическим состоянием [1].

Существует три группы инвалидности. Первая группа: человек полностью утрачивает трудоспособность, ему необходима помощь в уходе со стороны. Вторая группа: нарушения в организме приводят к полной нетрудоспособности, но в помощи по уходу уже нет необходимости. Третья группа: люди, которые не могут продолжать работать в своей основной профессии по состоянию здоровья [2].

Для таких людей активность и физические нагрузки жизненно необходимы. Направление, отвечающее за такие нагрузки, называется – адаптивная физическая культура. Основная цель АФК – развитие на высокий уровень жизнеспособности человека с отклонениями. Это дает каждому инвалиду возможность реализовать свой творческий потенциал и достичь высоких результатов.

**Виды АФК.**

АФ образование. Формирование у людей с отклонениями знаний и навыков, которые им необходимы, а также уверенность в своих действиях и решительность.

АФ реабилитация. Восстановление сил после разного рода занятий. Психологическое спокойствие и интерес к делу.

Двигательная реабилитация. Помощь в формировании адекватной реакции на заболевания, травмы и т.д. Восстановление функций организма, которые были утрачены из-за болезней и травм.

Спорт. Помощь инвалидам в приобретении различных способностей и достижений в спорте.

В настоящее время АФК недостаточно развито по некоторым **причинам**:

1. Не имеются экономических условий;
2. Непонимание значимости решения данной проблемы как государством (и их деятелей), так и руководителям спортивных организаций;
3. Нет специально подготовленного человека по этому вопросу;
4. У инвалидов нет мотивации что-либо менять [3].

Эмоциональные нарушения у инвалидов также сказывается на их самочувствие и поведение. Это все осложняет их жизнь, снижает активность деятельности, и негативно влияет на развитие личности.

Процесс реабилитации инвалидов довольно многогранен, он направлен на восстановление организма и включает в себя множество **аспектов**:

1. Медицинский аспект. Подразумевает восстановление жизнедеятельности человека.
2. Психологический аспект. Формирует позитивный настрой на лечение и прохождение реабилитации.
3. Экономический аспект. Обеспечивает экономическую поддержку.
4. Профессиональный аспект. Затрагивает обучение новым навыкам в рамках своей профессии.

Физическая реабилитация – система по восстановлению или компенсации возможностей человека, при помощи упражнений. Физические упражнения делятся на специальные и укрепляющие.

Укрепляющие упражнения. Они нужны для укрепления мышц и всего организма в целом.

Специальные упражнения. Имеет воздействие на определенную часть организма.

Например, для здорового человека нагрузка на позвоночник будет обычной укрепляющей, а для инвалида упражнение будет входить в категорию специальных.

Упражнения бывают для разных групп мышц:

- 1) мелких групп мышц (кисти, стопы);
- 2) средних групп мышц (плеча, предплечья);
- 3) крупных групп мышц (верхних и нижних конечностей).

Также упражнения бывают статические и динамические.

При динамических упражнениях чередуется сокращение и расслабление мышц, например, сгибание и разгибание ноги, такие упражнения наиболее распространены.

### ***Степень активность.***

Существуют активные и пассивные упражнения, зависит от состояния человека и характера повреждения организма.

Активные упражнения. Упражнение, которые человек может выполнять сам, даже в облегченном варианте.

Пассивные упражнения. Упражнения, которые выполняются без особого усилия, при помощи аппарата или же инструктора.

Также есть пассивно-активные упражнения (в которых человек старается помочь инструктору выполнить упражнение), и активно-пассивные (в которых больному оказывается сопротивление при выполнении упражнения)

### ***Растяжка.***

Упражнения с применением амплитуды раскачиваний, при которой повышается подвижность сустава.

### ***Равновесие.***

Такие упражнения нужны для координации движений, восстановления функций организма и улучшения осанки.

### ***Корригирующие упражнения.***

Их назначают при определенных заболеваниях или повреждении локомоторного аппарата. (сколиоз, остеохондроз) Цель таких упражнений - это укрепление слабых мышц и расслабление напряженных мышц, другими словами восстановление нормальной мышечной работы.

### ***Координация.***

Упражнения на координацию очень важны для людей, которые долгое время находились в постельном режиме, у которых есть повреждения нервной системы. Для них характерны сложные и необычные движения. Восстанавливают координацию тела или отдельных конечностей.

### ***Дыхательные упражнения.***

- а) динамические. Обычно делают с движениями рук, туловища и плечевого пояса
- б) статические. Проходят только при работе диафрагмы и грудной клетки.

Бывают:

- а) без предметов;
- б) с предметами (палки, мячи, гантели и др.);
- в) на снарядах.

### ***Циклические упражнения.***

В такие упражнения включают ходьбу, бег, езду на велосипеде и плавание. Циклические они потому что идет многократное повторение одних и тех же движений со средней силой нагрузки и скоростью. Они бывают аэробные (важный момент - мощность) и анаэробные (важный момент - выносливость)

Естественные факторы, как методы закаливания

- а) солнечное облучение и солнечные ванны;
- б) аэрация и воздушные ванны;
- в) душ, обтирания, купания в водоемах, а также обливания.

### ***Ациклические упражнения.***

В таких упражнениях постоянно меняется двигательная активность (гимнастика, прыжки)

### ***Примерный набор физических упражнений***

Упражнение 1 Руки разводим в стороны на уровне плеч и медленно заводим их назад, но так, чтобы сильной боли не было

Упражнение 2 Смыкаем руки перед собой в замок и выворачиваем ладони.

Упражнение 3 Вытягиваем руки вверх в замке, пытаясь дотянуться до потолка.

Упражнение 4 Сгибаем руку и заводим ее за голову (можно делать при помощи другой руки), меняем руки и продолжаем упражнение.

Упражнение 5 Заводим снаряд (гимнастическую палку) за плечи двумя руками и начинаем поворачивать корпус из стороны в сторону, увеличивая при этом амплитуду движения

Упражнение 6 Поворачиваем корпус влево одновременно с махом рук в эту же сторону. Затем в другую сторону.

### **Примерный набор физических упражнений для колясочников**

Упражнение 1. Руки разводим в стороны на уровне плеч и вверх, далее вытягиваем руки назад.

Упражнение 2. Лежа на спине, положить согнутые ноги на скамейку. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя, лечь грудью на колени. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя, завести согнутую руку за голову и опустить ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Проблемы физической и социальной реабилитации инвалидов решаются медленно. Основные причины: слабое развитие физкультуры и адаптивного спорта, а также нехватка кадров. Нет большой потребности в совершенствовании людей, т.к. нет специальной пропаганды, которая продвигала бы занятия спортом. До сих пор недооценивают тот факт, что физкультура очень важна для людей с ограниченными возможностями

### **Библиографический список**

1. Инвалидность // Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Инвалидность>.
2. Группы инвалидности: классификация, виды., степени и условия получения // Дверь в мир [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doorinworld.ru/stati/vidy-invalidnosti-v-rossii-klassifikatsiya-stepeni-i-usloviya-polucheniya>.
3. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sport.bobrodobro.ru/8194>.
4. *Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Солодков А. С., Морозова О. В.* Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебн. пос. / под ред. С. П. Евсеева и А. С. Солодкова. СПб: СПбГАФК, 1996.
5. *Евстафьев Б. В.* Анализ основных понятий в теории физической культуры.
6. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003.