

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анотація. У статті розглядається соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Автором дано коротке уявлення про існуючі в даний час погляди щодо розуміння фізичної культури та спорту інвалідів.

Ключові слова: інвалід, реабілітація, соціальна адаптація, адаптивна фізична культура, адаптивний спорт.

Постановка проблеми. Проблема соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями все частіше привертає увагу вітчизняних та закордонних науковців. Виявлення сутності та виокремлення ключових складових даного питання представлено як комплексне явище, що знаходиться під впливом певної низки чинників і є ключовою складовою не лише певних осіб, а й фізичної культури та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження питань, які стосуються проблем соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями здоров'я займає помітне місце в теорії і практиці фізичного виховання молоді. Так, різні аспекти даного питання досліджували такі провідні вітчизняні вчені, як Башкірова М. М. [1], Нарзулаїв С. Б. [2; 3; 4], Попов Г. Н. [2], Сафронова І. Н. [2], Шуклова Л. А. [3], Ковтун Н. В. [4], Індол Л. Н. [5], Миронов С. М. [7], Рубцова Н. О. [8] та ін.

На думку професора С. Б. Нарзулаїва [2; 3; 4], адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічної підтримки спортсменів-інвалідів в періоди граничних і граничних фізичних і психічних напруг; нетрадиційних засобів і методів відновлення працездатності; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нових видів спортивної діяльності, так і багатьох існуючих.

Постановка завдання. Метою даного дослідження є обґрунтування теоретичних та практичних аспектів соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями, необхідності розуміння, що собою являє, що лежить в основі формування, який її компонентний склад і структура, як визначити рівень її розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інвалідність є соціальний феномен, уникнути якого не може жодне суспільство, і кожна держава відповідно до рівня свого розвитку, пріоритетів та можливостей формує соціальну та економічну політику щодо інвалідів [1].

Масштаб інвалідності залежить від безлічі факторів: стану здоров'я нації, розвитку системи охорони здоров'я, соціально-економічного розвитку країни, стану екологічного середовища, історичних і політичних причин, зокрема участі у війнах і військових конфліктах тощо. В Україні все з перерахованих факторів мають яскраво виражену негативну спрямованість, яка зумовлює значне поширення інвалідності в суспільстві [9].

У зв'язку з цим розвиток системи навчально-виховної роботи з даною категорією дітей та їх фізичне виховання мають актуальне значення.

В зарубіжних країнах дуже популярна серед інвалідів фізична активність з метою відпочинку, розваги, спілкування, підтримки або придбання хорошої фізичної форми, необхідного рівня фізичної підготовленості. Фізкультурно-оздоровча активність в таких випадках є дієвим засобом відновлення нормальної життєдіяльності організму і сприяє набуттю того рівня фізичної підготовленості, який необхідний інваліду для того, наприклад, щоб він міг користуватися коляскою, протезом. Причому мова йде не просто про відновлення нормальних функцій організму, але і про відновлення працездатності та придбанні трудових навичок.

Довгі роки у нас існувала думка, що поняття «інвалід», «фізична активність», а тим більше «спорт» несумісні, і кошти фізичної культури рекомендувалися тільки окремим інвалідам як короточасне захід, що доповнює фізіотерапевтичні та медикаментозні призначення. Фізична культура і спорт не розглядалися як ефективний засіб реабілітації інвалідів, підтримання їх фізичних можливостей і зміцнення здоров'я. 90-ті рр. минулого століття внесли серйозні зміни в відношення суспільства до інвалідів в Україні.

І хоча в більшій своїй частині ці зміни лише проголошувалися, вони зіграли свою позитивну роль. У нашій країні в результаті демократичних змін, реформ спеціальної освіти, ратифікації численних міжнародних конвенцій і декларацій в області прав людини (в тому числі прав дитини, прав інвалідів) відбулися великі зміни в системі спеціальної допомоги особам з обмеженими можливостями здоров'я [8].

Серед пріоритетних напрямків діяльності з розвитку адаптивної фізичної культури розробники концепції справедливо називають:

- залучення якомога більшої кількості інвалідів до занять фізичною культурою і спортом;
- фізкультурну освіту та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури і масового спорту серед інвалідів;
- забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів;
- підготовка, підвищення кваліфікації і перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами;
- створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів [1; 6].

Перевагою даної концепції є пропозиції щодо розмежування повноважень і функцій в системі фізичної реабілітації інвалідів регіональними органами державного управління в галузі фізичної культури і спорту.

Вивчаються найбільш ефективні шляхи використання фізичних вправ для організації активного відпочинку інвалідів та осіб з відхиленнями в стані здоров'я, перемикання їх на інший вид діяльності, отримання задоволення від рухової активності та ін.

Досліджуються біологічні та соціально-психологічні ефекти від застосування рухових дій, пов'язаних з суб'єктивним ризиком, але з гарантованою безпекою для займаються і виконуються з метою профілактики депресії, фрустрації, різних соціально неприйнятних видів залежностей (від алкоголю, психо-активних речовин, азартних ігор тощо).

Знаходять наукове обґрунтування технології, засновані на інтеграції рухової діяльності із засобами і методами мистецтва (музики, хореографії, пантоміми, малюнка, ліплення та ін.) І передбачають витіснення зі свідомості займаються попередньої картини світу, поглинання їх новими враженнями, образами, активністю, занурення в діяльність, стимулюючи роботу відпочивали ділянок мозку (його обох півкуль), всіх сфер людського сприйняття.

Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість займаються переробляти свої негативні стану (агресію, страх, відчуженість, тривожність і ін.), Краще пізнати себе, експериментувати зі своїм тілом і його рухами, отримувати сенсорне задоволення і радість відчуттів власного тіла [6].

У країні проводиться спеціалізація співробітників сектору в різних областях науки (педагогіці, психології, медицині, фізіології, біомеханіки, математичної статистики і т. д.), а також накопичення практичного досвіду в сфері адаптивної фізичної культури (АФК) і адаптивного спорту (АС). Забезпечується комплексний підхід у вирішенні проблем, пов'язаних:

- з розробкою нормативно-правових основ адаптивної фізичної культури і спорту;
- обґрунтуванням інноваційних технологій науково-методичного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності людей з порушеннями в стані здоров'я;
- діагностикою (в тому числі комп'ютерної), оцінкою і контролем стану організму котрі займаються фізичними та спортивними вправами;
- наданням практичної допомоги в корекції наявних функціональних порушень;
- організацією і проведенням науково-практичних конференцій з питань АФК;
- підготовкою кадрів вищої кваліфікації в сфері АФК (навчання в аспірантурі, проведення дисертаційних досліджень і захист дисертацій) [11].

У більшості установ корекційного типу немає спеціалізованих спортивних залів. Наявне в них обладнання, яке може бути використане для організації фізичної реабілітації, можна віднести до обладнання залів лікувальної гімнастики (масажні столи, медицинболи, шведські стінки, гумові бинти, булави і т. д.).

Подібна ситуація ускладнює організацію фізичної реабілітації інвалідів, в тому числі і проведення змагань. У той час як тільки оптимальний рівень рухової активності може підтримувати функціонування всіх систем організму на необхідному рівні. Таку активність можуть забезпечити фізкультурно-спортивні заняття і змагання.

Необхідно враховувати, що існуюча програма фізичного виховання інвалідів, які перебувають в системі соціального забезпечення, не відповідає вимогам, які пред'являються до методичних матеріалів подібного рівня. У ній недостатньо враховуються особливості категорії інвалідності, специфіка моторної активності і функціонального стану організму різних категорій інвалідів.

Можливо, саме це і обумовлює низький рівень ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, недостатня кількість методичних матеріалів по організації занять, незадовільну оснащеність спортивним інвентарем та обладнанням. Методика, як правило, зводиться до стандартного набору, що використовується в школі для здорових дітей.

Корекційні установи для інвалідів в залежності від контингенту можуть мати досить широкий спектр спортивного обладнання, яке використовується в школах для здорових дітей, а також спортивний інвентар для секційної роботи (спортивних ігор, секції гімнастики тощо). Використання більш складних тренажерних пристроїв доцільно тільки після проведення спрямованого наукового дослідження, метою якого буде застосування різних тренажерів в реабілітації інвалідів [8].

Таким чином, в даний час для повноцінного розвитку в країні фізичної культури і спорту серед інвалідів є закон, де прописані відповідні правові положення і вимоги, типові положення про установи додаткової освіти, в якому є все необхідне для створення і функціонування дитячо-юнацьких спортивно адаптивних шкіл та інших спортивних організацій і установ, а також документ про нормах праці та нормативах його оплати для осіб, що працюють з інвалідами.

Будь-які заняття, уроки, змагання серед інвалідів повинні проводитися на спортивних об'єктах (спортивних залах, стадіонах, басейнах, відкритих спортивних майданчиках і т. д.), Які відповідають санітарно-гігієнічним і протипожежним вимогам. Ці об'єкти повинні бути оснащені спортивним обладнанням та інвентарем, необхідним для реалізації відповідних державних програм.

При організації роботи по адаптивному спорту і адаптивної фізичної культури необхідно враховувати, що всі об'єкти спорту повинні відповідати встановленим вимогам щодо забезпечення безперешкодного доступу інвалідів. Відповідно, при формуванні бюджетів установ, що здійснюють діяльність по адаптивному спорту і адаптивної фізичної культури необхідно передбачати кошти на забезпечення доступу інвалідів на спортивні об'єкти (спецтранспорт і обладнання, витрати на облаштування парпетів і підйомників та інше).

Системи оплати праці та нормування праці працівників зазначених установ встановлюються безпосередньо установою відповідно до трудового законодавства України і з колективним договором. До розробки та затвердження типових норм праці тренерсько-викладацького складу і при відсутності в установі власної прийнятої колективним договором системи нормування та оплати праці рекомендується тарифікувати тренерів-викладачів виходячи з погодинного обсягу роботи з урахуванням доплат і надбавок за особливі умови роботи і результативність.

Рекомендується встановлювати надбавку за особливі умови праці в розмірі 20% до тарифних ставок (окладів) директорам, заступникам директорів, інструкторам-методистам (включаючи старшого), медичному персоналу, водіям спец автотранспорту дитячо-юнацьких спортивно-адаптивних шкіл (ДЮСАШ), що спеціалізуються на роботі з дітьми, підлітками та молоддю, що мають відхилення в розвитку або інвалідність, інструкторам-методистам (включаючи старшого), медичному персоналу, водіям спец автотранспорту, іншим штатним працівникам, безпосередньо працюючим у відділеннях і групах інвалідів, дітей-інвалідів та дітей з відхиленнями у розвитку в спортивних школах будь-яких інших найменувань, школах вищої спортивної майстерності, фізкультурно-спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубів та інших фізкультурно-спортивних

установах та організаціях, що здійснюють роботу з інвалідами і дітьми з відхиленнями у розвитку, незалежно від їх відомчої належності та організаційно-правової форми. Дану надбавку також рекомендується встановлювати тренерам-викладачам (тренерам) при погодинній тарифікації їх праці.

З 1992 року наша країна є членом міжнародної організації «Спешиал Олімпікс Інтернешнл», завдяки чому особи з обмеженими можливостями здоров'я отримали можливість брати участь в спортивних змаганнях за цією програмою.

«Спешиал Олімпікс» - найпоширеніше спортивний рух інвалідів в світі. Воно є доступним, постійно вдосконалюється і розвиваються, що пропонують різні спортивні програми, орієнтовані на інвалідів різних рівнів можливостей. Рух «Спешиал Олімпікс» в даний час об'єднує 16 видів спорту: баскетбол, бадмінтон, боулінг, волейбол, гімнастика, гірські лижі, ковзанярський спорт, кінний спорт, легка атлетика, лижні гонки, настільний теніс, плавання, роликові ковзани, футбол, хокей на підлозі, великий теніс. Останнім часом збільшується значення параолімпійських ігор, підвищується роль спорту в фізичній реабілітації осіб з особливими потребами.

У країнах Європейського регіону більше 11 тис. чоловік займаються лижним спортом за програмою «Спешиал Олімпікс». З ними працюють більше 200 тренерів. В основному це викладачі фізичного виховання допоміжних шкіл, рідше - тренери ДЮСШ, вихователі шкіл-інтернатів, дефектологи, батьки.

В останні роки активно розвивається програма «Об'єданого спорту», яка дозволяє тренуватися і змагатися в одній команді спортсменам-інвалідам та здоровим партнерам. Американськими практиками підтримується думка, що спільне заняття спортом здорових дітей і дітей-інвалідів допомагає останнім здійснювати більш успішну соціалізацію.

Параолімпійський рух в Україні існує з 2001 р Змагання проводяться за програмою спеціальної Олімпіади Україні. Основними цілями проведення змагань є: пропаганда спеціального Олімпійського руху серед осіб з порушенням інтелекту, адаптація їх до життя в суспільстві за допомогою спорту, залучення уваги і активізація діяльності державних, громадських та інших організацій щодо соціальної реабілітації засобами фізичної культури і спорту. У програму ігор входять біг на різні дистанції, командна естафета, штовхання ядра, кидок набивного м'яча, стрибки в довжину з місця.

Багаторічна вітчизняна та зарубіжна практика роботи з інвалідами показує, що фізична культура і спорт серед даного контингенту є найбільш дієвими методами реабілітації. Фізична активність, яка починається вже під час перебування інваліда в стаціонарі і продовжується після його виписки, ідеальним чином перешкоджає відходу інваліда в свою хворобу.

Фізична культура і спорт протидіють тому ненормальному психологічному і антисоціальної поведінки, яке часто виникає на ґрунті тяжкої інвалідності. Під впливом занять фізкультурою і спортом розвивається самодисципліна, самоповага, дух змагання і дружби, якості, які мають істотне значення для інтеграції або реінтеграції інваліда в суспільстві [9].

В наші дні елементи реабілітаційного спорту вийшли за межі лікарень, клінік, реабілітаційних центрів і придбали самостійний напрям - фізична культура і спорт інвалідів. Цей рух набуває різних форм: груп, секцій, фізкультурно-оздоровчих і спортивних клубів.

Важко переоцінити їх значення для відновлення сил інваліда, його здатності координувати свої дії, для розвитку основних фізичних якостей людини. Вступаючи в змагання з самим собою, з суперниками, інвалід вчиться долати труднощі, втома і багато іншого.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок про те, що заняття фізичними вправами і спорт як відпочинок мають психологічне значення. Інвалід повинен розглядати в кожному випадку тренування не тільки як м'язову боротьбу за підвищення рівня сили і перемогу над собою, але і як джерело радості. Значна перевага спорту перед звичайними фізичними вправами полягає в тому, що він є фактором психологічного перемикавання, що пропонує додаткову мотивацію для інваліда.

Спорт відновлює образ ігрової діяльності, потреба висловити життєву радість і задоволення, глибоко «сидять» в кожній людині, і тим самим полегшує і прискорює повернення інвалідів в суспільство, визнання їх як рівноправних громадян. Існують такі види спорту та ігри, в яких інваліди можуть брати участь разом зі здоровими людьми (наприклад, сидячи в кріслах-колясках стріляти з лука, грати в кеглі, настільний теніс та ін.).

Фізична культура і спорт розглядається в повній мірі як засіб для соціальної реінтеграції інвалідів у суспільство. Оздоровча фізична культура і спорт є потужним стимулом, що допомагає відновленню або взагалі встановленню контакту з навколишнім світом.

Однак в нашій країні спостерігається недооцінка тієї обставини, що фізкультура і спорт дуже важливі для людини з обмеженими можливостями. У зв'язку з цим головним завданням залишається залучення в інтенсивні заняття фізкультурою і спортом якомога більшої кількості інвалідів з метою успішної інтеграції їх в суспільство.

Література

1. Башкірова М. М. *Фізична активність і спорт серед інвалідів: реальність і перспективи* / М. М. Башкірова - Спорт для всіх. 2015. № 1-2. С. 11-14.
2. Нарзулаїв С. Б., Попов І. Н., Сафронова І. Н. *Спеціальна педагогіка: учеб.-метод. посібник* / С. Б. Нарзулаїв, Г. Н. Попов, І. Н. Сафронова - Київ: Поліграф. фірма "СТАК", 2016. 147 с.
3. Нарзулаїв С. Б., Шуклова Л. А. *Проблеми навчання дітей з затримкою психічного розвитку в умовах загальноосвітньої установи* / С. Б. Нарзулаїв, Л. А. Шуклова - Укр. Тернопільського держ. пед. ун-ту. 2015. Випуск 2 (104). С. 45-57.
4. Нарзулаїв С. Б., Ковтун Н. В. *Використання інформаційних технологій в корекційній школі XIII виду* / С. Б. Нарзулаїв, Н. В. Ковтун - Укр. Тернопільського держ. пед. ун-ту. 2016. Вип. 3 (77). С. 55-57.
5. Індола Л. Н. *Доступність житла, соціальної інфраструктури і місця існування інвалідів в Україні* / Л. Н. Індола - К. : 2014. 56 с.
6. Миронов С. М. *Біла стрічка надії* / С. М. Миронов - Столичний вісник. 2015. № 49 (1570). С. 15.
7. Рубцова Н.О. *Проблеми формування інфраструктури системи фізичної культури і спорту для інвалідів* / Н.О. Рубцова – К: 2014. № 1. С. 16-18.
8. Столяров В.І., Биховський І.М., Лубишева Л.І. *Концепція фізичної культури і фізичного виховання (інноваційний підхід)* / В.І. Столяров, І.М. Биховський, Л.І. Лубишева - К. : 2015. № 5. С. 11-15.
9. Матвеева Л.П., Новіков А.Д. *Теорія і методика фізичного виховання* / Л.П. Матвеева, А.Д. Новіков - К. : 2016. С. 10-12.
10. Якимович В. С., Кондрашов А. А. *Мета фізкультурного виховання - людина культури* / В. С. Якимович, А. А. Кондрашов – К. : 2014. № 2. С. 6-9.

ASPECTS OF SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH RESTRICTED HEALTH CHALLENGES BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Medvedeva L.M., Petrenko N.V., Melnyk O.S.

Annotation. The article deals with the social adaptation of people with disabilities. The author gives a brief idea of the current views on understanding the physical culture and sport of the disabled.

Key words: disabled, rehabilitation, social adaptation, adaptive physical culture, adaptive sport.