

СЕКЦИЯ №5

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

УДК 796-056.24:615.825:316.614

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Укрепление здоровья молодого поколения является первостепенным значением в жизни общества и государства в целом. Для здоровой молодежи создается множество условий для занятий любыми видами спорта. Но, важно учитывать, что существует молодежь с ограниченными возможностями здоровья, которая также нуждается в помощи и поддержке со стороны общественности. Как особая помощь в укреплении здоровья лиц с различными нарушениями в развитии является адаптивная физическая культура. Огромное количество определений адаптивной физической культуры сводятся к тому, что это комплекс спортивно-оздоровительных мер, которые целенаправленно реабилитируют и адаптируют в социальной среде лиц с ограниченными возможностями, преодолевая психологические барьеры, ограничивающие ощущение полной жизни. Таким образом, это способ реализации себя как личности с помощью спорта для людей с инвалидностью. В целом, адаптивная физическая культура предполагает стимулирование позитивных многофункциональных сдвигов в организме, формируя двигательные координации, физические качества и способности, направленные, в первую очередь, на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма [1]. Основной задачей данного вида физической культуры является воспитание у человека с нарушениями в развитии уверенности в своих силах. Параллельно с этим формируются: умение преодолевать физические, а главное, психологические нагрузки, умение достигать поставленных целей, уверенность и самостоятельность. Адаптивная физическая культура проводится посредством соревнований, приятного досуга или оздоровления путем различных способов и средств. Главным является то, что все процедуры должны приносить наслаждение, психологический комфорт и заинтересованность участников процесса. Для лиц, имеющих нарушения в развитии, двигательная активность не только условие жизнеобеспечения, но и способ развития всех зон головного мозга, а главное коры больших полушарий, анализаторных систем организма, стимулирование познавательных процессов, коррекция и компенсация физического и психологического развития. Для особенных людей плавание, ходьба босиком по траве или песку, прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипеде, подвижные игры на свежем воздухе и другие виды активной деятельности не только вызывают бурные эмоции, но и оказывают тренирующее и закаляющее воздействие, а также повышают иммунитет и снижают пагубное влияние окружающей среды на организм [2].

Можно сказать, что физическая культура состоит не только в развитии внешней оболочки человека, т. е. тела, но и в развитии духовных качеств, это в свою очередь создает предпосылки для максимального самораскрытия и самореализации человека с ограниченными возможностями здоровья как личности. Такой подход к адаптивной физической культуре снимает проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала и позволяет говорить о способности личности с ограниченными

возможностями здоровья быть посредником в общении, диалоге субъектов. Ведь, человек, имеющий какие-либо нарушения в развитии остро нуждается в общении с окружающими его людьми. Только посредством общения он может почувствовать себя значимым и войти в тесный контакт с обществом. Таким образом, адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между недостатками своего физического развития и развития личности. Он должен научиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Литература.

1. Бегидова, Т. П. *Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие.* — М.: Физическая культура и спорт, 2003. — 208 с.

2. *Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие.* — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 68 с.

УДК: 796.07

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гончарук Я.А., Озерова Е.А., Гончарук С.В.

«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»,
г. Белгород, Российская Федерация

С каждым годом из-за популяризации художественной гимнастики возрастает заинтересованность детей и подростков в этом профессиональном виде спорта. Увеличение количества спортсменов приводит к конкуренции в атлетической среде. В конечном итоге соперничество приводит к усложнению элементов. С повышением риска и уровня квалификации спортсмена увеличивается нагрузка во время тренировки, частота острых травм, которые приводят к возникновению хронических заболеваний. Возникает актуальная проблема о реабилитации гимнасток после повреждений.

Согласно руководству USAG (USA Gymnastics) по безопасности, гимнастическая травма определяется как "любая травма, полученная во время участия в гимнастике, которая приводит к тому, что гимнастка пропустила какую-либо часть тренировки или соревновательного мероприятия". Выделяют группы конкретных травм: нижних конечностей, верхних конечностей, запястья, спины. Рассмотрим физические и другие способы реабилитации после возможных травматизаций.

Травмы, локализованные в нижних конечностях, являются самыми распространёнными и составляют 50 - 60% всех повреждений. Голеностопный сустав считается наиболее травмоопасной частью тела. Реабилитация включает в себя использование методов реабилитационных упражнений, целями которых являются уменьшение боли и отеков, а также увеличение силы и проприоцепции (ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве). ЛФК – лечебная физическая культура, метод реабилитации, в основе которого лежит напряжение мышц, разработка суставов и укрепление связок и сухожилий. Для улучшения кровотока в зоне повреждения, для разработки сустава используют следующие статистические упражнения: сгибание ступни в тыльно-подошвенном направлении, отведение ступни наружу и внутрь. Для развития глубоких мышц стопы используют упражнения: удержание пальцами стопы мелких предметов и дальнейшее расслабление. Данные упражнения проводят в положении сидя, для усложнения задания следует проводить в положении стоя. Помимо нагрузок доктор советует проводить пассивные растяжки икроножной и камбаловидной мышц. Гимнастка, стоя с прямой ногой, смещает положение тела вперед, до ощущения предельного натяжения мышц. Для нагрузки камбаловидной данное упражнение