

Таким образом, благодаря организации постоянных занятий адаптивной физической культурой заметно улучшается психофизиологическое состояние детей с ограниченными возможностями здоровья. Все оздоровительные мероприятия должны быть направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

К сожалению, часть современных родителей знают и понимают важность оздоровительных мероприятий, но не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения, не соблюдают режим дня и питания.

Чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей.

Родители выступают основными заказчиками образовательных услуг для своих детей с ОВЗ – задача педагога ДООУ своевременно и поэтапно включать родителей в совместную деятельность со всеми специалистами образовательного учреждения.

В целом физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации. Если Вы хотите счастливого будущего своим детям, оставьте их в покое как можно раньше!

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Берловская Е.В., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Аннотация: в работе приведены данные литературных источников, в которых рассматривается необходимость социальной адаптации молодых инвалидов. Рассмотрены меры поддержки данной категории со стороны государства.

Ключевые слова: социальная адаптация, поражение спинного мозга, двигательные способности, адаптивная физическая культура.

Современное общество ставит перед всеми категориями граждан достаточно высокую планку уровня социальной адаптации. Наибольшие трудности при этом испытывают люди с ограниченными двигательными возможностями. Несмотря на то, что решение проблемы социальной адаптации набирает все большие обороты, проблема так же остается достаточно сложной [1].

Актуальность проблемы социальной адаптации молодых инвалидов с поражением

спинного мозга определяется тем, что наблюдается тенденция постоянного увеличения количества людей, пострадавших в результате ДТП, получения травм различной тяжести на производстве, а также в результате получения огнестрельных ранений [2].

По данным ВОЗ ежегодно до 500 тысяч человек получают травму позвоночника. Мужчины подвергаются получению травм в 20-29 лет и старше 70 лет. Женщины в свою очередь, получают травму позвоночника в 15-19 лет и старше 60 лет [3].

Долгий период восстановления после полученной травмы и ее последствия существенно усложняют социальную адаптацию в обществе. Человек оказывается резко ограничен пространством квартиры, возникают сложности во взаимодействии с внешним миром. Так же, молодые люди невольно становятся заложниками ситуации, сталкиваясь с трудностями в выполнении простых бытовых действий, которые до получения травмы выполнялись на автомате и с большой легкостью. Все это оказывает негативные социальные изменения. Возникающие трудности раздражают, а порой и приводят к полной нежелательности выполнения каких-либо самостоятельных действий. Человек становится зависим от близких и родственников. Все выше изложенные факторы, как правило, начинают приводить к деградации личности [4].

На данный момент со стороны правительства оказывается большая поддержка данной категории населения. Реализуются программы «Доступная среда», Государственная программа Белгородской области «Социальная поддержка граждан в Белгородской области на 2014-2020 г.», проект «Создание на базе ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями на 2018-2019 г.».

На наш взгляд, одним из важных средств социальной адаптации молодых инвалидов (18-25 лет) с поражением спинного мозга является средства адаптивной физической культуры. Они позволяют расширить круг решения важных задач, таких как оздоровительная, психологическая и социальная.

По данным, полученным в ходе проведения социального исследования оценки инвалидами отношения граждан в Белгородской области к проблемам инвалидов, проведенное «Центром социальной реабилитации инвалидов» мы увидели, что существуют проблемы с посещением общественных мест, возникают трудности с использованием общественного транспорта, посещением некоторых объектов торговли и других учреждений.

Изучив различные данные, мы также решили провести опрос инвалидов-колясочников различных возрастных категорий. В результате полученных данных было выяснено, что каждый респондент в той или иной степени ежедневно сталкивается с

трудностями в повседневной жизни.

Для проведения опроса мы обратились к обществу инвалидов-колясочников в г. Старый Оскол Белгородской области. В опросе приняли участие 30 человек.

Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов. После проведения опроса, мы получили данные, приведенные ниже.

Таблица - Результаты опроса инвалидов-колясочников

№	Вопрос	Ответ
1	Ваш пол	Мужской – 60%, женский-40%
2	Ваш возраст	15-18лет-0чел; 18-25лет-10чел; 25-30лет-6 чел; 30-35 лет-4чел; 35-40лет-5чел; более 40-5 чел.
3	Каким образом получена травма	- в результате ДТП - 17 чел; - в результате получения травмы на производстве – 3 чел; - в результате получения ранения – 2 чел; - другой вариант ответа – 8 чел.
4	Как часто Вы покидаете квартиру	- ежедневно – 12 чел; - по необходимости – 15 чел; - у меня нет возможности выйти из дома – 3 чел.
5	С какими сложностями Вы сталкиваетесь, покидая периметр жилья	- отсутствие удобных пандусов – 3; - отсутствие лифта – 1; - другое – 14; - не испытываю трудности – 12.
6	Какие объекты, по Вашему мнению, не оснащены специальными приспособлениями для обеспечения доступа инвалидов, либо оснащение выполнено таким образом, что пользоваться им не представляется возможным	- объекты образования (детские сады, школы, ПТУ, ВУЗы и т.д.) – 1 чел; - объекты здравоохранения (больницы, поликлиники, частные медицинские центры и т.д.) – 2 чел; - аптеки и супермаркеты – 5 чел; - тротуары и пешеходные переходы – 8 чел; - нотариальные конторы, МФЦ, РЭУ и т.д. – 5 чел; - общественный транспорт – 9 чел.
7	Как бы Вы оценили уровень своих физических возможностей	высокий – 7 чел; средний – 14 чел; низкий – 9 чел.
8	Занимаетесь ли Вы самостоятельно физическими упражнениями	Да-12 чел; Нет – 18 чел.
9	Знакомы ли Вы с понятием адаптивная физическая культура	Да – 18 чел; Нет – 12 чел.
10	Хотели бы Вы заниматься адаптивной физической культурой	Да – 27 чел; Нет – 3 чел.

Таким образом, проанализировав полученные нами данные, мы видим, что из числа опрошенных, есть люди, которые сталкиваются с трудностями в посещении общественных мест. Также, есть люди, которые вообще не имеют возможности покинуть свою квартиру по каким-либо причинам.

Исходя из данных таблицы видно, что 18 человек из 30 опрошенных не занимаются никаким видом физических упражнений и 20 человек оценивают уровень развития своих физических возможностей как низкий и очень низкий. При этом некоторые из них знакомы с понятием адаптивная физическая культура. И большинство опрошенных хотели бы заниматься.

Полученные данные по итогам проведенного анкетирования и анализ литературных источников, позволяет нам предположить, что адаптивная физическая культура может выступать одним из наиболее важных средств социальной адаптации молодых инвалидов.

Литература

1. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. - М.: Совет, спорт, 2004. - 296 с.
2. Беляев В. И. Травма спинного мозга (диагностика, электростимуляционное и восстановительное лечение) / В. И. Беляев. - М.:Владмо, 2001-240 с.
3. Веденева, Н. В. Социальные аспекты реабилитации инвалидов в Российской Федерации : автореф. дис. ...канд. социол. наук / Н. В. Веденева- М., 2004.- 29 с.
4. Рубцов А.В. Социальная адаптация молодых инвалидов с поражениями спинного мозга средствами адаптивной физической культуры / А.В. Рубцов // Вестник Тамбовского университета.- Тамбов, 2011.-Вып.9 (101).-С.115-120.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ОРГАНИЗМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Яковлева И. В., Климова В.К.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
irinayakovleva315@gmail.com; klimova@bsu.edu.ru*

Аннотация. В статье приведены данные собственных исследований влияния занятий скандинавской ходьбой на организм пожилых женщин. На основании батареи стандартных тестов сделаны выводы о положительном влиянии оздоровительных занятий на физиологические системы, некоторые физические качества и психофизиологические характеристики пожилых людей, принимавших участие в исследовании.

Ключевые слова: пожилой возраст, скандинавская ходьба, системы организма.

Актуальность. Инволюционные изменения в организме, начинающиеся уже в зрелом возрасте, происходят во всех без исключения системах и органах человека. Для повседневной деятельности пожилого человека характерна слабая двигательная активность, поэтому особую важность представляет устранение двигательного дефицита