Ф.И.О.  
г.Тольятти, Россия  
эл. почта:

Аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.

В статье рассматриваются различные аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.   
В силу своей биологической сущности человек никогда не был физически и психически неуязвимым и идеально приспособленным к жизни в окружающей среде. Во все времена существовала определённая часть людей, ослабленных в силу возрастных (детство, старость) и индивидуальных (врождённые пороки развития, болезни, травмы и т. п.) особенностей, которые делали их уязвимыми или даже беззащитными, зависимыми от помощи окружающих. На протяжении всего периода развития цивилизации человеческое сообщество стояло перед необходимостью определять своё отношение к людям, отличающимся нетипичными формами физического состояния или социального поведения, и в соответствии с ними поступать, взаимодействуя с такими людьми. Это люди с ограниченными возможностями здоровья - лицо, имеющее физический и (или) психический недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования.  Проблема инвалидности относится к числу наиболее острых и актуальных проблем, решаемых человечеством в наши дни, поскольку по статистике каждый десятый человек на Земле является инвалидом.

Инвалид — человек, у которого возможности его личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за его физических, умственных, сенсорных или психических отклонений.

Понятия «инвалид» и «лицо с ограниченными воз­можностями здоровья» близки по своему содержанию. Однако же понятие «инвалид» — это медицинский тер­мин, он выражает результат экспертной оценки состоя­ния здоровья и жизнедеятельности человека, зафикси­рованной в документе установленной формы (справке о признании лица инвалидом).

Понятие «лицо с ограниченными возможностями здоровья», получившее повсеместное применение в России, — более широкое и общее, но при этом вклю­чающее только лиц, имеющих статус инвалида. В ми­ровой практике существуют разные, деликатные под­ходы к определению людей с ограниченными возмож­ностями здоровья. Примером такого общего понятия является термин «дети с особыми образовательными потребностями», они не ставят крест на чело­веке в целом, он по-прежнему фиксирует определен­ную изначальную ущербность, не позволяющую ста­вить таких людей в один ряд с условно здоровыми людьми.

**Как же помочь лицам с ограниченными возможностями?**

Отношение общества к лицам с ограниченными возможностями все более расширяется в сферах социальной жизни. Побуждает искать новые наиболее эффективные формы реализации социальной помощи этой категории населения России. Социальная помощь является составным элементом государственной системы социальной защиты наиболее уязвимых слоев населения. Для этого есть перечень основных законодательных решений в сфере защиты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями:

* Конституция РФ;
* Семейный кодекс РФ;
* Закон РФ "Об образовании" от 10.07.92 № 3266-1;
* Федеральный закон "О социальной защите инвалидов" от 24.11.95 № 181-ФЗ;
* Федеральный закон "О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов" от 02.08.95 № 122-ФЗ;
* Федеральный закон "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей" от 19.05.95 № 81-ФЗ;
* Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка" от 24.07.98 № 124-ФЗ;
* и.т.д.

Каждый из документов предоставляет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями те же права, что и всем людям (основополагающий принцип равенства прав). Все это хорошо, но как же спорт? Качество жизни зависит не только от объективной оценки уровня жизни субъекта, но и, прежде всего, от физической деятельности гражданина.

Физическая деятельность - это деятельность, которая в большей степени связана с работой физического тела. Противоположностью физической деятельности является деятельность интеллектуальная, где тело почти не задействовано – только мозг. Так вот, смысл в том, что для здорового функционирования организма (и, в частности, мозга) – необходимо заниматься физической деятельностью как можно больше и столько времени, сколько возможно. Потому что наш организм предназначен в первую очередь именно для того, чтобы физически работать, интеллектуальная деятельность – это уже вторичная способность организма.

Именно в спорте в широком смысле этого слова, включая физкультурную деятельность с соревновательным компонентом и без такового, в наибольшей степени реализуются права и возможности человека на здоровый, или, точнее, культурный, образ жизни. Совместная деятельность, которая является неотъемлемым компонентом спорта, особенно важна для лиц с ограниченными возможностями, социальное общение которых ограничено. Тем более практически ценны разработки современных исследователей, касающиеся этой стороны дела, поскольку именно учет социальных аспектов качества жизни лиц с ограниченными возможностями важен для организации профилактических мероприятий, разработки программ социальной поддержки и может выступать одним из средств оценки эффективности реабилитационного процесса.  
Привлечь лиц с ограниченными возможностями к занятиям физическими упражнениями и спортом - значит создать предпосылки восстановления утраченных контактов с окружающим миром. В такой ситуации на первый план выходит задача разработки и внедрения в практику педагогических технологий, позволяющих получить максимальный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Развертывание физкультурно-реабилитационной работы среди лиц с ограниченными возможностями - трудная, но решаемая проблема. При этом основным достижением развитых стран следует считать создание равных условий для инвалидов в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом. Но зачастую это зависит от самого инвалида во многом, от его отношения к самому себе: как он будет к себе относиться, так общество будет относиться к нему. А поскольку спорт оказывает на социальный статус и в глазах окружающих, и в их собственных глазах позитивное влияние, то спорт для инвалида является не просто увлечением, способом заполнения свободного времени, а одним из основополагающих аспектов в образовательном процессе, в процессе создания своего индивидуального образа.

**Адаптация.**

На первом этапе к адаптивной физической культуры и адаптивного спорта относятся следующее:

* создание оптимальных условий для жизнедеятельности;
* восстановление утраченного контакта с окружающим миром;
* успешное лечение и последующая коррекция;
* психолого-педагогическая реабилитация;
* социально-трудовая адаптация и интеграция лиц с ограниченными функциональными возможностями.

На втором этапе следует отметить, что развитие физической культуры среди лиц с ограниченными возможностями остро ставит проблему воздействия интенсивных физических нагрузок на организм лиц, чье состояние весьма далеко от так называемых стандартов здоровья, поскольку участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Поэтому, для каждого устанавливается индивидуальная программа, которая позволит постепенно увеличивать физические нагрузки на организм или же наоборот снизить.

На третьем этапе важно, что человеку с ограниченными возможностями трудно дается общение с окружающими. Большинство инвалидов сталкиваются с проблемой непонимания со стороны общества, считают себя отшельниками от общества, полагая, что большее, на что они могут рассчитывать – это жалость. Ему трудно самому, без создания адекватных условий, реализовать свой потенциал в жизнедеятельности и контактах с ближайшим окружением, и вследствие этого возникают трудности. Однако, спорт содействует продвижению инвалида в общественную жизнь. Он позволяет включиться в социальные отношения с другими людьми. В спорте инвалид получает возможность самосовершенствования, самоутверждения, самоопределения. Кроме этих, психологических, аспектов участия в спортивной жизни он способствует активизации всех систем организма, формированию ряда необходимых двигательных навыков. И это, в свою очередь, является существенным фактором социальной реабилитации инвалида.

**Знаменитости.**

Спортсмены-инвалиды– явление неоднозначное. Они добиваются невероятных успехов на соревнованиях мирового уровня, несмотря на постоянно дающий сбои процесс их адаптации в обществе. Даже физические недостатки не могут помешать человеку жить активной, полноценной жизнью, добиваться поставленных целей, творить, быть успешным. Другое дело, как назвать человека, который будучи нормальным во всех отношениях не верит в себя, перестал мечтать и стремиться к лучшему? Невозможное возможно и тому доказательство  истории из жизни великих людей с ограниченными возможностями, как наших современников, так и предшественников, добившихся успеха вопреки тому, что должно бы их остановить.

1. **Максим Веракса** (родился 14 августа 1984 года) – украинский пловец (имеет нарушения зрения) четырехкратный паралимпийский чемпион и обладатель бронзовой награды Игр-2008.
2. **Дмитрий Кокарев** (родился 11 февраля 1991 года) — российский пловец. Дмитрию в год врачи поставили страшный диагноз — детский церебральный паралич. Ребенок с детства занимался плаванием и уже в 14 лет попал в паралимпийскую сборную России. А спустя год юный Кокарев стал открытием чемпионата мира, завоевав три золотые медали. На Паралимпийских играх-2008 в Пекине 17-летний представитель Нижнего Новгорода победил в трех финальных заплывах (в двух — с мировыми рекордами) и в одном стал серебряным призером соревнования. 11-кратный чемпион мира Дмитрий Кокарев в Лондоне планирует выступить на нескольких дистанциях.
3. **Терезинья Гильермина** (родилась 3 октября 1978 года) — бразильская спортсменка с врожденным нарушением зрения, выступающая в соревнованиях по легкой атлетике (категория Т11-Т13). Бразильянка является обладателем бронзовой награды Паралимпийских игр в Афинах (2004), золотым, серебряным и бронзовым медалистом Паралимпиады в Пекине (2008). Спортом Гильермина начала заниматься в возрасте 22 лет в спортивном клубе, находящимся рядом с ее домом. Отец спортсменки является для нее вдохновителем и человеком, повлиявшем на ее судьбу, а кумиром в спорте Терезинья называет бразильского автогонщика Аяртона Сенну.
4. **Даниэль Диас** (родился 24 мая 1988 года) — бразильский пловец, обладатель четырех золотых, четырех серебряных и бронзовой медали Паралимпийских игр в Пекине (2008). Диас родился без нижних частей рук и ног и научился ходить на протезах. Спортсмен начал плавать в возрасте 16 лет, вдохновленный выступлением бразильского пловца Клодоально Силвы на Паралимпийских играх в Афинах (2004).
5. **Мэтью Каудри** (родился 22 декабря 1988 года) – австралийский пловец. Каудри (родился с отсутствием левой руки ниже локтя). Плаванием начал заниматься в возрасте пяти лет, в соревнованиях принимает участие с восьми лет. Является многократным обладателем медалей Паралимпийских игр в Афинах и Пекине. Кумиром в спорте называет американского велогонщика Лэнса Армстронга и австралийского пловца Кейрена Перкинса.
6. **Кайл Мэйнард (родился без рук и ног)–** американский боец ММА, конкурирующим со здоровыми спортсменами, был назван в десятке выдающихся молодых американцев, а в итоге был включен в Национальный зал славы спортивной борьбы.
7. **Энтони Роблс** (вольная борьба). Продолжателем славного братства единоборцев «без границ» по неизвестным причинам родился с одной ногой. С детства он отказался носить протез и стал заниматься спортом, чтобы быть «как все». Борьба помогла ему не только добиться этой цели, но и стать лучше всех. В 2011 году Роблс стал чемпионом NCAA (ассоциация студенческой борьбы США) в наилегчайшем весе. В свободное от спорта время Роблс выступает мотиватором для инвалидов и написал книгу «От слабого до непобедимого: как я стал чемпионом».
8. **Наталья Партыка** (настольный теннис). Польской спортсменке не повезло родиться без правой руки, что не помешало ей в семь лет заняться настольным теннисом. Уже через четыре года она стала самой юной участницей в истории Паралимпийских игр, а на последней Олимпиаде в Лондоне Наталья соревновалась уже со здоровыми спортсменками и пробилась в число 32 лучших. Одно время Партыка входила даже в число 50 лучших ракеток мира, а в 2009 году завоевала серебро чемпионата Европы в составе сборной Польши.

**Заключение.**

Подводя итог, можно сделать следующий вывод. Лицо с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физический и/или психологический недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения информации. Число лиц с ограниченными возможностями с каждым годом возрастает. На мой взгляд, это серьезная проблема, на которую нужно обратить пристальное внимание. Ведь лица с проблемами функционального и психического развития могут появиться в любой семье. Для этого необходима помощь и поддержка к лицам с ограниченными возможностями и их семьям. Инвалиды должны наравне с другими участвовать в жизни страны.  Как-никак среди таких граждан много талантливых людей, которые могут плодотворно работать и достигать высоких результатов. Самое главное выбрать правильный вид спорта и методику занятий с учетом возраста и физической подготовленности лица с ограниченными возможностями.

**Список литературы.**

1. Конституция РФ;
2. Семейный кодекс РФ;
3. Закон РФ "Об образовании" от 10.07.92 № 3266-1;
4. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов" от 24.11.95 № 181-ФЗ;
5. Федеральный закон "О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов" от 02.08.95 № 122-ФЗ;
6. Федеральный закон "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей" от 19.05.95 № 81-ФЗ;
7. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка" от 24.07.98 № 124-ФЗ;
8. http://doorinworld.ru/lyudi-silnye-duxom/sportsmeny-invalidy
9. http://psycabi.net/istorii-uspekha-neudachnikov/183-velikie-lyudi-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami
10. <http://xreferat.com/84/1025-1-social-no-psihologicheskie-aspekty-lic-s-ogranichennoiy-vozmozhnost-yu-v-respublike-belarus.html>