

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ

Фізична культура для людей з обмеженими можливостями почала формуватися давно, а в Україні – з 1989 року. Люди з різноманітними фізичними вадами були об'єднані у соціальні групи. Психологи стверджують, що фізична культура є мотивуючим чинником для людей з вадами, як в психологічному, так і в фізичному планах.

Одною з поширених проблем служать офтальмологічні показники осіб віком від 10-60 років. До групи ризику потрапляють студенти, люди творчих спеціальностей та працівники сфери комп'ютерних технологій. Людей, які мають проблеми з зором, класифікують таким чином: 1) що можуть вільно займатися будь-яким видом фізичної культури; 2) хто має деякі протипоказання у здоров'ї.

До першої групи ризику відносять хворих на катаракту, тотальну сліпоту, пігментну абіотрофію сітківки, помутніння рогівки та ін. У комплекс занять фізичною культурою таких людей слід віднести ранкову гімнастику, спортивні ігри, заняття лікувальною гімнастикою, укомплектовані процедури за участі тренерів.

До другої групи належать хворі на тяжкі форми близорукості, вивихи та підвивихи кришталика, відшарування сітківки.

Особам з вадами зору притаманна наявність фобій та недостатня впевненість у собі. За твердженням фахівців, швидкі та надто рухливі вправи є складним психологічним випробуванням для людей з офтальмологічними проблемами.

Спеціалісти Українського державного науково-дослідного інституту медико-соціальних проблем досліджували та розробляли методики заняття фізичною культурою людей-інвалідів.

Науковець В.Б. Крутько вивчав витривалість та ефективність осіб з вадами зору у легкій атлетичі. Він прийшов до висновку, що легкоатлети можуть досягти успіху при збалансованих індивідуальних тренуваннях. Завдяки новим комп'ютерним програмам маємо можливість скласти портрет підготовки кожного спортсмена та спрогнозувати варіативність його перемоги у будь-якому змаганні (включаючи параолімпіаду). Для того, аби прозоро оцінити рівень фізична підготовки осіб з вадами зору, спеціалістами було обрано найінформативніші методи: час виконання циклу вправ, максимальне та мінімальне прискорення центра маси тіла, кутові класифікації певних ланок організму.

Завдяки цим тезам Н.Б. Новикова та А.А. Злиднєв здійснили повне осмислення та покращення технічної бази параолімпійців в лижних перегонах та у водному поло.

Крім цього, важливим завданням підготовки є зміцнення імунітету учасників та їх здоров'я в цілому, виховання витривалості, усунення психологічних вад, шляхом фізичної роботи та тренувань.

Отже, в останні роки фізична культура для людей з обмеженими можливостями стрімко розвивається і стає доступнішим в нашій країні. Перемоги з олімпіад привозять саме параолімпійці, а владні структури сприяють росту фізіологічних угруповань України.

*Науковий керівник: Харун О.С.,
ст. викладач*