

УДК 338.465.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ

Бушенева И.С., Еремин И.В., Савченко В.В.

*Ставропольский государственный медицинский университет, Ставрополь,
e-mail: irinabusheneva@yandex.ru, ffvstgma@mail.ru, vellsav@mail.ru*

Статья посвящена анализу характера влияния занятий физической культурой и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья на уровень и качество их жизни. Представлены результаты анкетирования 60 человек, имеющих официально признанный статус инвалид и осуществляющих спортивную подготовку по олимпийскими и неолимпийским видам спорта. В контрольную группу вошли инвалиды, которые не занимаются регулярно физической культурой и спортом. Оценка качества жизни осуществлялась по выделенным параметрам: самооценка состояния своего здоровья, оценка влияния своего физического состояния на выполнение повседневных обязанностей, уровень коммуникативной интеграции, особенности психологического статуса и социально-реабилитационный эффект. В статье сделаны выводы о том, что физическая культура и спорт являются важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями, способствуя расширению пространственной мобильности, достижению социального успеха, уменьшению внутренней стигматизации по отношению к своему состоянию и ограничению здоровья, повышению адаптационного потенциала и качества жизни в целом. В заключении даны рекомендации по совершенствованию деятельности в области интеграции и вовлечения людей с ограниченными возможностями в занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: инвалид, адаптивная физическая культура, спорт, качество жизни инвалидов, социальная реабилитация и интеграция инвалидов

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS MEANS OF INCREASE OF LEVEL AND QUALITY OF LIFE OF DISABLED PEOPLE

Busheneva I.S., Eremin I.V., Savchenko V.V.

*Stavropol State Medical University, Stavropol,
e-mail: irinabusheneva@yandex.ru, ffvstgma@mail.ru, vellsav@mail.ru*

Article is devoted to the analysis of nature of influence of occupations by physical culture and sport of physically disabled people on the level and quality of their life. Results of questioning of 60 people having officially recognized status the disabled person and who are carrying out sports preparation on Olympic and to not Olympic sports are presented. The control group had included disabled people who don't play regularly physical culture and sport. The assessment of quality of life was carried out in the allocated parameters: self-assessment of a condition of the health, assessment of influence of the physical state on performance of daily duties, level of communicative integration, feature of the psychological status and social and rehabilitation effect. In article conclusions are drawn that physical culture and sport are the most important factor of socialization of the physically disabled person, promoting expansion of spatial mobility, achievement of social success, reduction of internal stigmatization in relation to the condition and restriction of health, increase of adaptation potential and quality of life in general. In the conclusion recommendations about enhancement of activities in the field of integration and involvement of physically disabled people in occupations are made by physical culture and sport.

Keywords: disabled person, adaptive physical culture, sport, quality of life of disabled people, social rehabilitation and integration of disabled people

Состояние человека с ограниченными возможностями здоровья приводит к стойким изменениям организма, появлению физических, социальных и психологических барьеров в достижении достойного уровня и качества жизни. Современные тенденции гармонизации общественных взглядов в отношении инвалидов определили рост значимости социализирующих реабилитационных практик. Одним из ведущих направлений этой деятельности является физическая культура и спорт. Участие людей с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом является не только средством лечения

и реабилитации, но и важнейшим условием повышения самооценки собственного «Я», осознания себя потенциально полезным членом общества, а также обеспечения достойного уровня и качества жизни людей с инвалидностью в целом [2, 3].

Ведущей целью социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья является достижение уровня жизни, самореализации своих потенциальных возможностей в основных жизненных сферах: социальном взаимодействии и социальных условиях, межличностных отношениях и персональных психологических состояниях [4, 5].

Спорт для инвалидов имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое направление реализуется во внеучебное время в образовательных учреждениях, спортивных секциях по избранному виду спорта, а также физкультурно-оздоровительных объединениях инвалидов. Второе направление реализуется в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского спортивного движения глухих и ориентировано на подготовку участия спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в соревнованиях мирового уровня [6].

Использование средств физической культуры и спорта в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья создает условия для достижения необходимого уровня и качества жизни [1, 8].

Цель исследования – анализ характера влияния занятий физической культурой и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья на уровень и качество их жизни.

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели в течение марта – апреля 2016 г. было проведено анкетирование, в котором приняли участие 60 человек, имеющих официально признанный статус инвалида. Респонденты были разделены на две группы. В первую группу вошли инвалиды, занимающиеся спортом в ГБУ Ставропольского края «Центр адаптивной физической культуры», из них 10 человек, занимающихся олимпийскими видами спорта, и 20 инвалидов, осуществляющим спортивную подготовку по неоллимпийским видам спорта. Во вторую группу вошли 30 инвалидов, которые не участвуют в программах по адаптивной физической реабилитации и не занимаются регулярно физической культурой и спортом.

В качестве метода сбора первичной информации выступил вопросник «Статус активности спортсмена-инвалида», разработанный В.В. Храмовым [7].

В качестве критериев оценки качества жизни инвалидов были выбраны следующие параметры:

- самооценка респондентами с ограниченными возможностями состояния своего здоровья с учетом имеющихся необратимых изменений;

- субъективная оценка респондентов уровня своей физической, в том числе спортивной подготовки и ее влияние на выполнение повседневных обязанностей;

- оценка динамики эмоционального состояния, определяющего коммуникативные способности на различных социальных уровнях и при изменяющейся окружающей обстановке;

- идентификация собственного психологического статуса, сформировавшегося под влиянием восприятия состояния с ограниченными возможностями;

- значение социального реабилитационного воздействия занятий адаптивной физической культурой и спортом.

Средний возраст инвалидов-спортсменов на момент наблюдения составил $27,8 \pm 0,6$, инвалидов-неспортсменов составил $32,2 \pm 0,7$ лет. Среди инвалидов-спортсменов 59,8% составили мужчины и 40,2%

женщины, среди инвалидов-неспортсменов 42,7% мужчины и 57,3 женщины.

Результаты исследования и их обсуждение

Важное значение при оценке качества жизни человека, а особенно с ограниченными возможностями является самооценка степени влияния своего состояния здоровья на способность качественной жизни. Согласно результатам проведенного исследования 80% инвалидов-неспортсменов рассматривают имеющуюся инвалидность как самую большую проблему, а 20% как одну из многих своих проблем. В свою очередь 43,3% инвалидов-спортсменов убеждены, что инвалидность доставляет им умеренное количество проблем, 50% – считают одной из многих проблем.

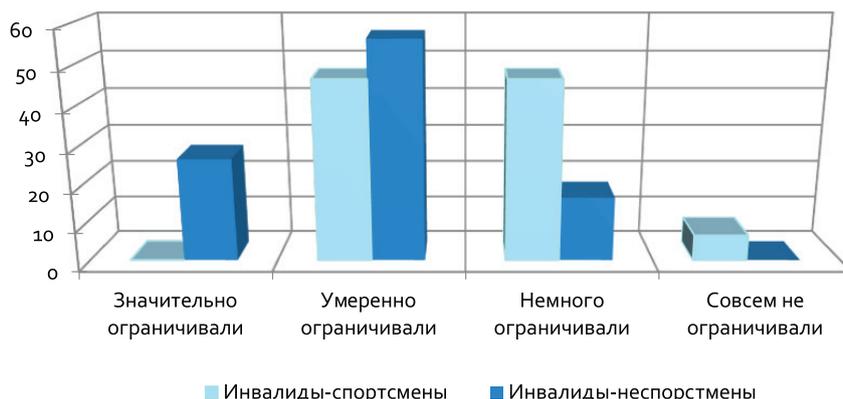
В ходе проведенного исследования установлено, что систематические занятия физической культурой и спортом повышают способность к передвижению и преодолению ограничений. Так, например, систематические занятия физическими упражнениями позволяют более эффективно выполнять ежедневные физические нагрузки, связанные с самообслуживанием в быту, выполнением простой работы по дому (рисунок).

Если 26,6% инвалидов-неспортсменов убеждены, что их состояние здоровья значительно ограничивает выполнение ежедневных физических нагрузок, то более 90% спортсменов-инвалидов считают, что их состояние здоровья в умеренной или незначительной форме ограничивает их в самообслуживании.

Все опрошенные нами инвалиды-спортсмены отметили, что физические упражнения помогают им в выполнении профессиональных обязанностей, работе по дому, в отношениях с близкими и знакомыми. Данной точки зрения придерживаются только 20% инвалидов-неспортсменов.

Существует положительный эффект воздействия систематических физических нагрузок на повседневную социально-бытовую физическую активность, что во многом связано с организующим воздействием тренировочного режима при систематических занятиях спортом.

Эмоциональное восприятие инвалидом состояния своего здоровья определяется преобладающим самочувствием, настроением и характером взаимодействия с другими людьми. В ходе исследования установлено, что систематические занятия физической культурой и спортом способствуют формированию позитивного эмоционального самочувствия, позволяющего выстраивать конструктивные взаимоотношения с различными категориями людей.



Влияние способности к передвижению на выполнение ежедневных физических нагрузок

Таблица 1

Характер влияния преобладающего самочувствия и настроения на характер взаимодействия с различными людьми

	Дома в семье с близкими родственниками		С персоналом медицинских учреждений и социальных служб		С друзьями, коллегами по работе, по спорту		С незнакомыми людьми	
	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены
Сильно мешали	3,3 ± 0,31	10,0 ± 0,62	–	26,6 ± 0,37	–	36,6 ± 0,64	–	43,3 ± 0,26
Умеренно мешали	16,6 ± 0,5	90,0 ± 0,4	–	36,6 ± 0,24	–	23,3 ± 0,33	–	26,6 ± 0,31
Немного мешали	36,6 ± 0,28	–	6,6 ± 0,41	16,6 ± 0,45	6,6 ± 0,57	26,6 ± 0,19	3,3 ± 0,44	30,0 ± 0,33
Совсем не мешали	13,3 ± 0,26	–	93,3 ± 0,39	13,3 ± 0,65	93,3 ± 0,31	13,3 ± 0,65	96,6 ± 0,29	–

Так, например, более 90% инвалидов-спортсменов указали на то, что преобладающее самочувствие и настроение не мешает им взаимодействовать с персоналом медицинских учреждений и социальных служб, друзьями, коллегами и незнакомыми людьми. У данной группы людей периодические напряженные и конфликтные ситуации возникают с близкими в семье. В свою очередь, для более 60% инвалидов-неспортсменов преобладающее настроение мешает конструктивно взаимодействовать со специалистами государственных и муниципальных служб, коллегами и друзьями по работе (табл. 1).

Психическое восприятие состояния ограниченных возможностей рассматривается как субъективная оценка своего настроения (радость, опустошенность, спокойствие и т.п.). Важнейшей составляющей качества жизни людей с инвалидностью является уверенность в себе, ощущение удовлетворенности, независимости от посторонней помощи.

В результате исследования обнаружилось различные оценки психического восприятия окружающей действительности между инвалидами, систематически занимающимися спортивной подготовкой, и инвалидами-неспортсменами. Для инвалидов-спортсменов преобладающим психологическим состоянием является радость, удовлетворенность собой, спокойствие, умиротворенность, уверенность в себе. Так, например, более 80% инвалидов-спортсменов ощущения радости и удовлетворенности собой испытывают постоянно, 40% инвалидов-спортсменов отметили, что часто ощущают уверенность в себе и независимость от посторонней помощи.

Для инвалидов-неспортсменов преобладающими состояниями являются опустошенность, разочарование, беспокойство и раздражительность. Половина опрошенных нами инвалидов-неспортсменов все время ощущают опустошенность и разочарование, а 40% – беспокойство и раздражительность (табл. 2).

Таблица 2

Преобладающие психологические состояния у людей с ограниченными возможностями здоровья с различной степенью вовлеченности в физическую активность

	Радость и удовлетворенность собой		Опущошенность и разочарование		Уверенность в себе, независимость от посторонней помощи		Спокойствие и умиротворенность		Беспокойство и раздражительность	
	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены	Инвалиды-спортсмены	Инвалиды-неспортсмены
Все время	83,3±0,32	–	–	50,0±0,64	–	–	–	–	–	40,0±0,58
Большую часть времени	10,0±0,25	–	–	40,0±0,27	3,3±0,43	–	23,3±0,25	–	–	56,6±0,52
Часто	6,6±0,24	6,6±0,24	6,6±0,28	10,0±0,44	40,0±0,18	–	13,3±0,36	3,3±0,22	10,0±0,58	3,3±0,49
Иногда	–	16,6±0,33	26,6±0,19	–	20,0±0,29	13,3±0,54	50,0±0,19	26,6±0,35	70,0±0,26	–
Редко	–	33,3±0,45	43,3±0,58	–	36,6±0,42	23,3±0,24	13,3±0,41	23,3±0,54	20,0±0,28	–
Ни разу	–	43,3±0,38	23,3±0,37	–	–	63,3±0,33	–	46,6±0,64	–	–

В ходе исследования оценивался социально-реабилитационный эффект от занятий адаптивной физической культурой и спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья. Респондентам предлагалось дать оценку своих возможностей по сравнению с большинством подобных людей. У различных групп инвалидов сформировалась диаметрально противоположная позиция: если более 90% опрошенных инвалидов-неспортсменов убеждены, что уступают другим инвалидам по своим возможностям, то все опрошенные инвалидами-спортсмены не согласны с данной точкой зрения. С большим оптимизмом инвалиды-спортсмены смотрят в свое будущее. 76,6% инвалидов-спортсменов убеждены, что их состояние улучшится, в свою очередь 86,6% инвалидов-неспортсменов данной точки зрения не придерживаются.

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Физическая культура и спорт являются важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями, способствуя расширению пространственной мобильности, достижению социального успеха, которые в силу ряда объективных и субъективных обстоятельств были бы не доступны для данного состояния.

2. Занятия физической культурой и спортом позволяют уменьшить внутреннюю стигматизацию инвалида по отношению к своему состоянию и ограничению здоровья, способствуют повышению адаптационного потенциала и качества жизни в целом.

3. В учебных программах подготовки специалистов в области спортивной подготовки и физической культуры необходимо предусмотреть изучение вопросов реабилитации, особенностей организации спортивной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4. Необходимо совершенствовать деятельность в области межведомственного взаимодействия лечебно-профилактических, профильных учебных и спортивно-оздоровительных учреждений по вовлечению детей и взрослых с ограниченными возможностями к физической активности и спорту как важнейшему условию повышения качества их жизни.

5. Среди первоочередных задач по обеспечению доступной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимо предусмотреть установку средств, облегчающих доступ для данной категории населения к инфраструктурным объектам физкультурно-оздоровительного профиля.

6. С целью привлечения внимания общественности к данной проблеме, формирования активной жизненной позиции

людей с инвалидностью необходимо расширение информационного поля на основе освещения в СМИ, ресурсах Интернет спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований, примеров успешной практики адаптивной двигательной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Абросимова М.Е. Параолимпийское движение как фактор реабилитации лиц с ограниченными возможностями // Известия Саратовского университета. – 2010. – Т. 10. Сер. Социология. Политология, вып. 2. – С. 65–67.
2. Еремин И.В., Бушенева И.С. Возможности использования креативных видов двигательной активности у школьников с умственной отсталостью // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2014. – № 15. – С. 279–281.
3. Маяцкая Н.К., Савченко В.В., Чубова А.Ю. Проблемы соблюдения прав людей с ментальной инвалидностью в современном обществе (на примере Ставропольского края) // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=20268>.
4. Мухина Е.Ю. Технология социально-педагогической реабилитации младших школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физкультурно-оздоровительной деятельности // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2014. – № 4–1.
5. Сапронова З.В., Еремин И.В., Бушенева И.С., Денгова Л.Е. Роль адаптивной физической культуры в жизни инвалидов // В мире научных открытий. – 2010. – № 6–3. – С. 356–358.
6. Сапронова З.В., Еремин И.В., Бушенева И.С., Криворучко А.Г. Международное спортивное, паралимпийское и сурдлимпийское движение: учебное пособие. – 2016. – 181 с.

7. Хромов В.В. Адаптивная физическая культура и спорт: социальные проблемы реабилитации. – дис. ... д-ра мед. наук. – Саратов. 2008. – 298 с.

8. Чешихина В. Реабилитационные технологии как средство повышения качества жизни // Высшее образование в России. – 2006. – № 8. – С. 57–59.

References

1. Abrosimova M.E. Paraolimpijskoe dvizhenie kak faktor rehabilitacii lic s ogranichennymi vozmozhnostjami // Izvestija Saratovskogo universiteta. 2010. T. 10. Ser. Sociologija. Politologija, vyp. 2. pp. 65–67.
2. Eremin I.V., Busheneva I.S. Vozmozhnosti ispolzovanija kreativnyh vidov dvigatelnoj aktivnosti u shkolnikov s umstvennoj otstalostju // Vestnik Universiteta (Gosudarstvennyj universitet upravlenija). 2014. no. 15. pp. 279–281.
3. Majackaja N.K., Savchenko V.V., Chubova A.Ju. Problemy sobljudenija prav ljudej s mentalnoj invalidnostju v sovremennom obshhestve (na primere Stavropolskogo kraja) // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2015. no. 3; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=20268>.
4. Muhina E.Ju. Tehnologija socialno-pedagogicheskoy rehabilitacii mladshih shkolnikov s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorovja sredstvami fizkulturno-ozdorovitelnoj dejatelnosti // Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kultury i iskusstv. 2014. no. 4–1.
5. Sapronova Z.V., Eremin I.V., Busheneva I.S., Dengova L.E. Rol adaptivnoj fizicheskoy kultury v zhizni invalidov // V mire nauchnyh otkrytij. 2010. no. 6–3. pp. 356–358.
6. Sapronova Z.V., Eremin I.V., Busheneva I.S., Krivoruchko A.G. Mezhdunarodnoe sportivnoe, paralimpijskoe i surdlimpijskoe dvizhenie: uchebnoe posobie. 2016. 181 p.
7. Hromov V.V. Adaptivnaja fizicheskaja kultura i sport: socialnye problemy rehabilitacii. dis. ... d-ra med. nauk. Saratov. 2008. 298 p.
8. Cheshihina V. Reabilitacionnye tehnologii kak sredstvo povyshenija kachestva zhizni // Vysshee obrazovanie v Rossii. 2006. no. 8. pp. 57–59.