

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

П.В. Голуб, А.А. Грачиков

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург,
kiskeby@gmail.com, a.grachikov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В данной статье анализируется, как спортивные привычки мотивируют людей с ограниченными возможностями к ведению здорового образа жизни. Результаты отражают, что люди, заинтересованные в развитии спортивных привычек, также улучшают свое личное и социальное развитие.

Ключевые слова: спортивная практика, мотивация, инклюзия, здоровье, здоровый образ жизни, адаптивная физическая культура.

Основная цель исследования состояла в том, чтобы проанализировать улучшение физического состояния людей за счет мотивации занятий спортом, чтобы избежать малоподвижного образа жизни и создать инклюзивные процессы через спорт. В этом исследовании были проанализированы аспекты спортивных привычек с помощью источников научной информации о физической активности и образе жизни, досуге, использовании спортивных объектов и популяризации спорта. Стоит отметить важность исследования в связи с наличием стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая включает приобщение всех лиц, в том числе и с ограниченными возможностями, к формированию здорового образа жизни и повышению качества жизни.

Значение спорта для людей с отклонениями в состоянии здоровья проанализировано с разных сторон. Различные авторы проанализировали отношение к адаптивному спорту для людей с отклонениями в состоянии здоровья, а также стигматизацию людей с ограниченными возможностями при занятиях адаптивным спортом [2, с. 131].

Такие авторы, как Torralba, Braz и Rubio подчеркивают важность физических возможностей и состояния здоровья для занятий спортом. Существует мнение о том, что развитие физической активности и спорта является правом всех без какой-либо дискриминации. Общеизвестно, что развитие физической активности и спорта может принести людям различные индивидуальные и социальные блага. Поэтому, мы считаем, что мотивация приобретения спортивных привычек у людей с отклонениями в состоянии здоровья позволит улучшить здоровые привычки в их повседневной жизни, избегая малоподвижного образа жизни, тем самым способствуя здоровому образу жизни. Спорт становится инструментом социально-образовательной интеграции, но мы также должны видеть барьеры, которые он создает для людей с ограниченными возможностями. Например, восприятие спортсменов-паралимпийцев и контрпродуктивное отношение к Паралимпийским играм для людей с ограниченными возможностями. С этой точки зрения мы должны мотивировать людей с ограниченными возможностями заниматься спортом для преодоления существующих в социуме барьеров.

Польза от спорта была проанализирована в различных исследованиях на основе психологических преимуществ занятий спортом у людей с отклонениями в состоянии здоровья. Мы выделяем исследование влияния эмоциональных состояний у 216 спортсменов и исследование мотивации к

занятиям спортом людей с отклонениями в состоянии здоровья на 134 спортсменах, где описываются основные причины, побуждающие к занятиям спортом, и факторы, влияющие, например, на физическое состояние. Такие авторы, как Torralba, Braz и Rubio изучили взаимосвязь между межличностными отношениями, возникающими в спортивной среде, при поддержке социальной среды спортсмена и пришли к выводу о том, что занятия спортом благотворно влияют на отношения между спортсменами, а также на их самореализацию и мотивацию [1, с. 33].

Как следует из исследования, проведенного для выявления мотивации занятиями спортом и ведению здорового образа жизни, некоторые члены семьи (63,3%) опрошенных оказывают некоторые из спортивных услуг и мероприятий, предлагаемых городским советом их местности. В частности, 31,3% занимаются различными видами спорта в муниципальных школах, а 12,5% проводят программы гимнастики для взрослых, плавают в открытом бассейне и поддерживают соревновательные спортивные команды. Виды деятельности, которые следует продвигать с учетом их потребностей и потребностей их семей, - это муниципальные спортивные школы (26,9%), плавание в бассейне (23,1%) и 15,4% опрошенных выбрали специальные программы для людей с ограниченными физическими возможностями и спортивные программы, включающие людей с ограниченными физическими возможностями наравне с остальными. Что касается членства в клубе, то 72,7% опрошенных ни к одному из них не принадлежали. Что касается спортивных мероприятий, то их время от времени посещают 45,5%, при этом 50% испытуемых купили билет на футбол в прошлом году.

Что касается спортивных программ, которые транслируются по телевидению, то 36,4% опрошенных смотрят только некоторые спортивные программы, 18,2% смотрят все или почти все спортивные программы, смотрят довольно много спортивных программ или в основном смотрят футбольные матчи. Важно отметить, что 63,3% опрошенных считают, что спорт для людей с ограниченными возможностями недостаточно освещается на телевидении и в средствах массовой информации. Большинство опрошенных (81,8%) предпочитают смотреть спорт в качестве живого зрителя. В целом, что им больше всего нравится в спорте, независимо от того, занимаются они им или нет, так это то, что он позволяет приобрести хорошую физическую форму в 39,1%, позволяет быть с друзьями (21,7%), веселую атмосферу и шоу выбрали 8,7% опрошенных. А что им меньше всего нравится, вне зависимости от того, занимаются они спортом или нет, так это борьба (40%), отсутствие доступности для людей с ограниченными возможностями (20%), профессиональный спорт и деньги и реклама (10%). Что касается средств связи и/или поддержки, которые они используют для поиска информации, то это Интернет (38,1%), спортивная пресса (23,8%) и газета (19%) [4, с. 151].

Спорт для людей с инвалидностью — это социальное явление, анализируемое с точки зрения участия в Паралимпийских играх, например, спортивная подготовка представляет собой систему, состоящую из различных компонентов: технического, тактического, физического, психологического, теоретического и комплексного, которые должны быть связаны с особенностями инвалидности, полученной человеком [5, с. 139].

Определяя составляющие адаптивной физической активности, необходимых людям с отклонениями в состоянии здоровья для успешного следования здоровому образу жизни, следует обозначить междисциплинарный свод знаний, направленный на выявление и решение психомоторных проблем на протяжении всего жизненного цикла, отстаивание равного доступа к активному образу жизни, качественному физкультурному инвентарю, занятиям спортом, танцами и водными видами спорта на протяжении всей жизни, а также соблюдение надлежащего надзора по распространению в обществе таких знаний, которые поддерживают интеграцию и инклюзию.

Физическое, психическое и социальное здоровье всего населения является естественным ресурсом для предотвращения болезней и укрепления здоровья, что, в свою очередь, требует оценки и модификации когнитивного состояния, эмоциональных, поведенческих и социальных стереотипов людей. Спорт имеет ключевое значение для улучшения эмоционального состояния людей с ограниченными возможностями, поскольку он повышает самооценку за счет приобретения определенных индивидуальных и групповых достижений. Это также влияет на личностное развитие, развивает самоконтроль, уверенность в себе, позитивность, повышает самооценку, создает и регулирует привычки и т. д. Среди социальных преимуществ, которые могут получать лица с отклонениями в состоянии здоровья, стоит выделить то, что спорт способствует социализации, социальному взаи-

модействию, командному обучению, соблюдению правил, решению проблем и контролю эмоционального состояния при общении с другими людьми.

Мотивация в сфере физической культуры и спорта является продуктом совокупности нескольких социальных, средовых и индивидуальных переменных, определяющих выбор физической активности или вида спорта. Интерес к спорту и его практике повышает самооценку и связан с физической подготовкой, и общением с другими людьми. Следовательно, мотивация является одним из наиболее важных элементов человеческого поведения, ключевым элементом приверженности спортивной практике и, как следствие – здоровому образу жизни.

В качестве выводов проведенной работы необходимо отметить, что физические упражнения приводят к формированию и поддержанию здорового образа жизни и саморазвития, в то же время значительно улучшая качество жизни. Занятия спортом в специальных группах устойчивы благодаря преимуществам как на физико-биологическом уровне, так и на социальном и/или психологическом уровне [3, с. 62]. Трансцендентность этого вопроса и его важность для гражданского общества побуждают людей с особыми потребностями к развитию спортивной деятельности.

Стоит отметить, что люди с ограниченными возможностями по-прежнему сталкиваются с препятствиями для развития спорта, среди прочего, с отсутствием условий, недостаточным предоставлением услуг и экономических средств, негативным отношением и отсутствием доступности.

В этом смысле необходимо сотрудничество, с одной стороны, со стороны родственников людей с ограниченными возможностями, которые не должны чрезмерно защищать этих людей (гиперопека) и должны позволять им проводить различные предлагаемые спортивные мероприятия, а с другой стороны, необходима поддержка как государственных, так и частных учреждений, которые предоставляют как человеческие, так и материальные ресурсы.

Одна из наших профессиональных задач заключается в предоставлении услуг и поддержке лиц с отклонениями в состоянии здоровья как в свободное время, так и в процессе занятий спортом, отдавая предпочтение интегрированным, нормализованным и инклюзивным видам деятельности, которые создают условия, способствующие личностному росту и развитию лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Точно так же мы можем сделать вывод о том, что мотивация к занятиям спортом у людей с ограниченными возможностями становится инструментом для лучшего управления своими эмоциями и навыками, и повышения их самооценки, что необходимо им для развития здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Torralba, M. A. La motivación en el deporte adaptado / M.A. Torralba, M. Braz, M.J. Rubio // *Psychology, Society & Education*. – 2014. – № 6(1). – P. 27-40.
2. Segura, J. Creencias sobre la inclusión social y el deporte adaptado de deportistas, técnicos y gestores de federaciones deportivas de deportes para personas con discapacidad / J. Segura, J.O. Martínez-Ferrer, M. Guerra // *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*. – 2013. – № 8(1). – P. 120-144.
3. Reina, R. Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. / R. Reina // *Psychology, Society, & Education*. – 2014. – № 6(1). – P. 55-67.
4. Muñoz Jiménez, E. M. La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud / E.M. Muñoz Jiménez, D. Garrote Rojas, C. Sánchez Romero // *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*. – 2017. – № 4(1). – P.145-152.
5. Wedgwood, N. Hahn versus Guttmann: revisiting “Sports and the Political Movement of Disabled Persons.” / N. Wedgwood // *Disability & Society*. – 2013. – № 29(1). – P. 129-142.