

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОТЕЗИРОВАНИЕМ

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

SAFAROV ORIFJON ISLOMOVICH

OCHILOV O'KTAMJON SAYITQULOVICH

Аннотация.

Адаптивная физкультура представляет собой специализированный подход к физической активности, направленный на удовлетворение потребностей людей с ограничениями по здоровью, включая тех, кто прошел через процесс протезирования. Этот метод основывается на принципах инклюзии и доступности, предоставляя участникам возможность участвовать в физической активности независимо от их физических возможностей.

Abstrakt.

Adaptive physical education is a specialized approach to physical activity aimed at meeting the needs of people with disabilities, including those who have gone through the prosthetics process. This method is based on the principles of inclusion and accessibility, giving participants the opportunity to participate in physical activity regardless of their physical abilities

Annotatsiya.

Adaptiv jismoniy tarbiya-bu sog'lig'i cheklangan odamlarning, shu jumladan protezlash jarayonidan o'tganlarning ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan jismoniy faoliyatga ixtisoslashgan yondashuv. Ushbu usul inklyuziya va yengillik tamoyillariga

asoslanib, ishtirokchilarga jismoniy imkoniyatlaridan qat'iy nazar, jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi.

Ключевые слова.

Адаптивная физкультура, физической активность, протезирование, психоэмоциональное состояние, тренировки, здоровье.

Keywords.

Adaptive physical education, physical activity, prosthetics, psycho-emotional state, training, health.

Kalit so'zlar.

Adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, protezlash, psixo-emotsional holat, mashg'ulotlar, sog'liq.

Введение.

Концепция адаптивной физкультуры не лишь исправляет физические недостатки, но также способствует развитию психологических и социальных навыков. Она создает пространство, где каждый имеет право активно участвовать в спортивной жизни и реабилитации, что в свою очередь способствует улучшению качества жизни и общего самочувствия.

Адаптивная физкультура базируется на нескольких ключевых принципах. Программы тренировок тщательно разрабатываются с учетом уникальных возможностей и потребностей каждого участника. Упражнения адаптируются в зависимости от уровня физической подготовки, состояния здоровья и психологического состояния участников. Основной целью является объединение людей с различными видами ограничений и создание условий для совместных тренировок с другими участниками. Это помогает преодолевать барьеры и разрушать стереотипы.

Упражнения сосредоточены на развитии функциональных навыков, необходимых для повседневной жизни — таких как равновесие, координация и сила. При этом создается мотивирующая атмосфера, где достижения каждого участника подчеркиваются и поощряются, что способствует повышению самооценки и уверенности.

Используемые методы охватывают широкий спектр активностей — от игровых форм до танцев и командных видов спорта, что поддерживает интерес к занятиям и способствует всестороннему развитию. Главная задача адаптивной физкультуры заключается в поддержании и улучшении здоровья участников благодаря регулярной физической активности.

При этом все упражнения должны проводиться с учетом индивидуальных медицинских характеристик участников. Это включает предварительные медицинские обследования и регулярный мониторинг состояния здоровья.

Важно предоставить участникам выбор различных видов активности, что стимулирует интерес к занятиям. Учебная нагрузка должна увеличиваться постепенно, позволяя организму акклиматизироваться к новым условиям без перегрузок.

Мотивация играет решающую роль в успехе занятий. Создание позитивной атмосферы вместе с поддержкой тренеров и сверстников способствует повышению заинтересованности участников. Занятия могут проводиться как индивидуально, так и в группах, что позволяет людям с разными возможностями работать вместе и поддерживать друг друга.

Актуальность адаптивной физкультуры в жизни людей с протезами заметна как никогда: количество людей, нуждающихся в реабилитации после ампутации конечностей, продолжает расти. Адаптивная физкультура становится важным элементом их восстановления и возвращения к полноценной жизни.

Она направлена на улучшение общего физического состояния: люди с протезами часто испытывают трудности с движением, координацией и балансом. Разработанные тренировочные программы способствуют развитию мышечной силы, повышению выносливости и восстановлению двигательных навыков, что не только увеличивает уровень физической активности, но также восстанавливает уверенность участников в своем теле.

Около многих людей, переживших ампутацию, возникают депрессивные состояния и низкая самооценка. Участие в адаптивной физкультуре помогает бороться с этими проблемами по мере того, как физическая активность способствует выделению эндорфинов — "гормонов счастья". Командные виды спорта или групповые тренировки содействуют социальной интеграции — создавая возможности для нахождения новых друзей и ощущения себя частью единого сообщества.

Вывод.

Таким образом, адаптивная физкультура является критически важным аспектом реабилитации для людей с протезами, способствуя не только восстановлению их физической активности и функциональных возможностей, но и значительно улучшая психоэмоциональное состояние. Это подчеркивает необходимость создания доступных и эффективных реабилитационных программ, соответствующих растущему числу людей, нуждающихся в протезировании. Изучение действующих методов и практик адаптивной физкультуры поможет выявить наилучшие подходы к улучшению качества жизни данной категории граждан и определить пути дальнейшего развития этого направления через внедрение передовых технологий и поддержку общественных инициатив.

Список использованной литературы:

Братусь, А. И. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / А. И. Братусь. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 204 с.

Громов, В. А., & Кузнецова, Н. С. Адаптивный спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья / В. А. Громов, Н. С. Кузнецова. — СПб.: Питер, 2020. — 128 с.

Макарова, Н. В., & Сергеев, И. Е. Протезирование и реабилитация: современный подход / Н. В. Макарова, И. Е. Сергеев // Журнал адаптивной физической культуры. — 2021. — Т. 5, № 3. — С. 45-52.

Никитин, С. П., & Лебедева, М. Ю. Роль физической активности в жизни людей с протезами / С. П. Никитин, М. Ю. Лебедева // Физическая культура в современном обществе: проблемы и решения: материалы международной конференции; Москва; 2021 г. — С. 78-83.