



РОЛЬ СПОРТА В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Усманов Феруз Фарходович

*Преподаватель факультета физической культуры и спорта
Бухарского государственного педагогического института .*

Аннотация: *Наличие дефекта опорно-двигательного аппарата отрицательно сказывается на активности, социализации и психологическом состоянии человека в повседневной жизни. В таких случаях важное место занимает процесс реабилитации. В частности, реабилитация, проводимая с помощью спортивных средств, обеспечивает не только физическое, но и психологическое восстановление. Это эссе посвящено анализу того, насколько важен спорт для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, его положительного влияния на процесс реабилитации.*

Ключевые слова: *Реабилитация , спорт , адаптация , Паралимпийские игры , психология .*

Жизнь человека тесно связана с активными действиями. Двигательная система-это система, которая обеспечивает движение, равновесие и физическую активность человека посредством совместной деятельности мышц, костей, суставов и нервной системы. Но в некоторых случаях дефекты опорно-двигательного аппарата возникают в результате врожденных или приобретенных факторов. Такие дефекты негативно сказываются как на



физическом потенциале человека, так и на его психическом состоянии, социальной активности. Это состояние особенно характерно для спортсменов, поскольку они, как правило, имеют профессию или образ жизни, тесно связанные с физической активностью. Данное эссе будет посвящено дефектам опорно-двигательного аппарата и изменениям в жизни спортсменов, психологическим переживаниям и анализу их возможностей. Причины и виды дефектов опорно-двигательного аппарата. Дефекты опорно-двигательного аппарата могут быть разными. Они делятся на следующие группы: Врожденные дефекты: в этих случаях опорно-двигательный аппарат будет недоразвитым или деформированным, когда ребенок рождается. Например, церебральный паралич, врожденные нарушения остеогенеза или мышечная дистрофия. Приобретенные дефекты: этот тип дефектов приобретается в течение жизни. Это может быть вызвано автомобильными авариями, спортивными травмами, поражением нервной системы, онкологическими заболеваниями. Например, травмы спинного мозга или ампутации. Поскольку дефект опорно-двигательного аппарата напрямую влияет на движения человека, он снижает качество жизни, усиливает психологическое давление. У людей, активно занимающихся спортом, такие дефекты могут привести не только к физическому, но и к профессиональному и духовному кризису. Изменения, которые происходят при дефектах опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Профессиональные спортсмены в большинстве случаев получают травмы при подготовке к тяжелым физическим нагрузкам и соревнованиям. Эти травмы иногда требуют временной реабилитации, а иногда и полного прекращения спортивной деятельности. Например: Разрыв мениска, разрыв связок — обычное явление в таких видах спорта, как футбол, баскетбол, теннис; Травмы спинного мозга — в тяжелой атлетике, мотокроссе или экстремальных видах спорта; Ампутация руки или ноги — вызвано



автомобильной аварией или серьезными спортивными травмами. В таких случаях для спортсмена это будет не только физическая потеря, но и психологический шок. Они часто чувствуют себя оторванными от общества, упущенными возможностями, ненужными людьми. Этот процесс утомителен, особенно для людей, которые создали свой личный бренд или имя с помощью спорта. Продолжение спортивной деятельности, несмотря на дефект двигательной системы. Однако многие спортсмены не бросают спортивную деятельность, даже если у них есть дефект опорно-двигательного аппарата. Скорее, они находят свой путь в адаптивных видах спорта или паралимпийских видах спорта. Эти направления включают в себя виды спорта и соревнования, созданные специально для людей с ограниченными физическими возможностями. Например: Оскар Писториус — всемирно известный спортсмен в беге с ампутированными ногами; Татьяна Макфадден — паралимпийская чемпионка в гонках на колясках; Рустам Набиев (Узбекистан) — спортсмен, который разбился в горах, потерял обе ноги, но проявил волю через спорт. Такие спортсмены показывают, что за физическими ограничениями скрываются люди с сильной волей. Они вдохновляют себя, общество и весь мир через спорт. Необходимость психологической и социальной поддержки спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В жизни таких спортсменов важна не только медицинская, но и психологическая и социальная поддержка. Восстановление психического состояния спортсмена, восстановление уверенности в себе, возвращение к общественной жизни — важные аспекты реабилитационного процесса. Однако также необходимо создание специальных программ, грантов и возможностей для поддержки спортсменов с ограниченными возможностями спортивными федерациями и государственными организациями. Физиологические эффекты спорта в процессе реабилитации. Спортивные тренировки помогают спортсменам с



проблемами опорно-двигательного аппарата поддерживать мышечную силу, увеличивать подвижность суставов, улучшать кровообращение и дыхательную систему. Терапевтические аспекты спорта в процессе реабилитации заключаются в том, что при систематическом применении упражнений функции органов тела начинают восстанавливаться.

Например, упражнения по плаванию в воде-один из самых эффективных методов для спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Это упражнение позволяет задействовать мышцы, не оказывая давления на суставы. Кроме того, занятия спортом низкой интенсивности, такие как йога и пилатес, также могут способствовать процессу оздоровления. Психологические и социальные аспекты :Люди с нарушениями двигательной системы часто чувствуют себя оторванными от общества, бесполезными или беспомощными. А спорт помогает справиться с этими эмоциями. Участвуя в тренировках и соревнованиях, они восстанавливают уверенность в себе, повышают мотивацию и интерес к жизни. Общение со спортивной командой, тренерами и другими спортсменами развивает у человека социальные навыки. И это одна из важнейших составляющих психологического здоровья. Возрастает роль спорта как инструмента социальной интеграции. Паралимпийское движение – высшая форма реабилитации через спорт Паралимпийское движение открыло возможности на международном уровне для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это не только мотивирует спортсменов, но и показывает обществу, что люди с ограниченными возможностями могут быть полноценной частью их жизни. Для участия в Паралимпийских играх спортсмены проходят строгие тренировки, этапы реабилитации. Паралимпийское движение также продвигает принципы равенства и инклюзивности в обществе. Такие спортивные мероприятия вдохновляют не только спортсменов, но и их семьи, тренеров и общество. Заключение:Спорт является неотъемлемой частью



реабилитации спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он играет важную роль в восстановлении не только физического здоровья, но и психической стабильности, социальной активности и страсти к жизни. Каждый спортсмен может использовать спорт как инструмент для расширения своих возможностей, обретения уверенности в себе и своего места в обществе. Поэтому актуальным вопросом остается широкое внимание к спортивной подготовке в реабилитационных центрах, внедрение и популяризация адаптированных видов спорта.

Использованная литература :

- 1.Xujaev I-. Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli o'yinlar va uni o'qitish mctodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
- 2.Степаненкова Е.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.Учебное пособия.М..Академия 2001г.
- 3.Usmonov.F.F. “Adaptiv jismoniy tarbiya” 2024 y