

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”  
КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ  
БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

**ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ё КУЛЬТУРЫ  
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ  
ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА**

Брэст 2005

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ  
“БРЭСЦКІ ДЗЯРЖАЎНЫ УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ А.С. ПУШКІНА”

КАФЕДРА КУЛЬТУРОЛОГІІ

БРЭСЦКІ ГАРАДСКІ ВЫКАНАЎЧЫ КАМІТЭТ  
УПРАЎЛЕННЕ ПА ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРЦЕ І ТУРЫЗМЕ

# ЗАБАВЫ І ГУЛЬНІ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ГАРАДСКОГА НАСЕЛЬНІЦТВА

Зборнік матэрыялаў міжнароднай  
навукова-практычнай канферэнцыі  
1–3 красавіка 2005 года

Брэст 2005

УДК 79.  
ББК 71.1

*Рэцэнзенты:*

Доктар гістарычных навук, прафесар  
**А.А. Гарбацкі**  
Кандыдат палітычных навук, дацэнт  
**Я.У. Скакун**

*Рэдакцыйная калегія:*

Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт  
**Ул. П. Люкевіч**  
Кандыдат філасофскіх навук, дацэнт  
**П.П. Крусь**  
Кандыдат педагагічных навук, дацэнт  
**А.А. Зданевіч**

*Друкуецца па рашэнні рэдакцыйна-выдавецкага савета  
УА «БрДУ імя А.С. Пушкіна»*

**Забавы і гульні ў культуры правядзення вольнага часу гарадскога насельніцтва [Тэкст] : зб. матэрыялаў міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, Брэст, 1-3 красавіка 2005 года. – Брэст: Выд-ва БрДУ, 2005. – 224 с. – 115 экз.  
ISBN 985-473-133-2.**

У зборнік увайшлі матэрыялы міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі, якая адбылася на кафедры культуралогіі Установы адукацыі “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна” 1-3 красавіка 2005 года.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, падбор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытат, уласных назваў, прозвішчаў, іменаў і іншай інфармацыі.

УДК 79  
ББК 71.1

ISBN 985-473-133-2

© Выдавецтва УА “БрДУ  
імя А.С. Пушкіна”, 2005

**А.Л.ЗИНОВЧИК, Л.А.СКИНДЕР, А.Н.ГЕРАСЕВИЧ,  
В.Н.ПИПКО\***

Беларусь, г. Брест, УО «БрГУ имени А.С.Пушкина», ФСКИ «Шанс»\*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОРГАНОВ ОПОРЫ И ДВИЖЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА**

Одним из важнейших компонентов комплексной реабилитации инвалидов является проведение физкультурно-оздоровительной работы (ФОР), которая отражает необходимость общества в планомерной, систематической и целенаправленной физической подготовке инвалидов к практической жизнедеятельности [6]. Из всех нуждающихся в профессиональной реабилитации 70% составляют инвалиды с поражением органов опоры и движения [7]. Если для здорового человека занятия физической культурой (ФК) и спортом являются очень важным условием активной жизни, то для инвалидов с поражением органов опоры и движения это жизненная необходимость [2]. Только разумно организованная двигательная активность способна оптимизировать и психофизическое состояние в условиях вынужденной гиподинамии или гипокинезии [5]. Вместе с тем, занятия оздоровительной физической культурой (ОФК) благоприятно воздействуют на психику инвалидов мобилизуют их волю, приводят к сознательному участию в жизни коллектива, возвращают людям чувство социальной полноценности, помогают преодолеть социальную дезадаптацию, стресс и достичь определенной социальной реинтеграции в обществе [7, 4]. Средства ФК являются одними из главных в реабилитации инвалидов [1].

В настоящее время одной из форм ОФК инвалидов, которая находит все большее распространение, является физическая (двигательная) рекреация, т.е. использование физических упражнений с целью развлечения и досуга [6]. Содержание двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечения, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнедеятельности через удовольствие или удовлетворением. Основная идея двигательной релаксации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий [3]. Особенно важное значение она приобретает для тех, кто в силу своей внутренней моральной закомплексованности ограничен в социальных контактах с другими людьми, в возможностях самореализации

и самоутверждения. Рекреационное направление ФК неизбежно приводит к общению инвалидов друг с другом и другими людьми, а также способствует формированию у них ряда необходимых двигательных компенсаций, стимулированию моторной функции [5, 6].

Целью данной работы явилась характеристика основных форм физической рекреации инвалидов с нарушениями и повреждениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) в структуре физкультурно-спортивного клуба инвалидов (ФСКИ) «Шанс» г. Бреста.

Одним из направлений деятельности ФСКИ «Шанс» является привлечение инвалидов с нарушениями и повреждениями ОДА к активному образу жизни. Для этого используются различные методы, к числу которых относится также организация и проведение спортивных массовых мероприятий, физкультурно-оздоровительная работа; проведение, организация и проведение туристской работы среди инвалидов; организация и проведение досуга инвалидов и т.д. Наиболее широкое распространение в структуре работы клуба получили следующие формы рекреации:

*- в помещении клуба:*

- тренировки и игры в бильярд, в том числе проводятся турниры на призы клуба;
- игры в шашки, шахматы;
- работа на компьютере, включая обучение компьютерной графике, использование сетью Internet, компьютерные игры;
- игры в настольный теннис;
- праздничные вечера, дискотеки.

*- в различных спортооружениях:*

- занятия на тренажерах;
- оздоровительное плавание.

*- на местности:*

- походы выходного дня и туристические занятия;
- праздники.

Кроме того, действенным средством стимулирования инвалидов к активному отдыху являются выезды в теплое время года на природу, где проводятся различные конкурсы, организовывается приготовление пищи на костре и др.

Два раза в год для членов клуба проводится массовая спартакиада, включающая соревнования по дартсу, шашкам, настольному теннису и бильярду. Кроме того, ежегодно в парке культуры и отдыха г. Бреста при поддержке горисполкома проводится городской День инвалидов. Его программой предусмотрены различные конкурсы и состязания, а также выборы колясочников.

В этом году, впервые за 15 лет существования клуба, при непосредственном участии студентов факультета физвоспитания нашего вуза были организованы занятия по туризму, проведен физкультурный праздник с элементами спортивного ориентирования, что, несомненно, станет традиционной формой досуга инвалидов клуба.

Несмотря на определенные достижения в оздоровительно-рекреативной деятельности на сегодняшний день остается не решенным ряд проблем. В первую очередь они связаны с необходимостью организации государственных или государственно-общественных спортивных центров по работе с инвалидами, подготовкой профессиональных кадров, проведением систематических и более глубоких научных исследований по проблемам инвалидов. Немаловажным является недостаточное проведение совместных физкультурных мероприятий инвалидов и здоровых людей.

Таким образом, представленные формы физической рекреации инвалидов с нарушениями и повреждениями ОДА являются необходимым условием для их социальной, психологической и физической реабилитации.

In the article questions of physical (impellent) recreation of invalids, its value in the rehabilitation of invalids with damages of bodies of a support and movement are considered. The contents of the recreation forms is opened and the basic problems improving-recreational activity in structure of the sport and physical culture club of invalids "Shans" are designated.

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: ВЛАДОС, 1998. – С. 418.
2. Жиленкова В.П.. Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата / Под ред. С.П. Евсеева // Сб. ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 4.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 24.
4. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / Под ред. С.Ф.Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 6.
5. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры инвалидов. Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 4, 5.
6. Физическая реабилитация / Под ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – С. 567, 568.
7. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 416, 418.