ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИОЛОГО-ГЕНЕТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ИЗБРАННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Илёс Бурхонович Нишанов
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
nishanov_ib@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Это предварительное исследование было предпринято с целью информирования широкой аудитории о текущих возможностях занятий спортом и физической активности для людей с ограниченными возможностями, а также о том, как можно расширить их участие в качественных мероприятиях.

Ключевые слова: физиотерапия, социальные и экологические факторы, фокус-группы, ролевые модели, инклюзивная физическая активность.

OPTIMIZATION OF METHODS FOR DETERMINING PHYSIOLOGICAL AND GENETIC INDICATORS BY ORIENTING CHILDREN WITH DISABILITIES INTO SELECTED SPORTS

ABSTRACT

This preliminary study was undertaken to educate a wider audience about current sports and physical activity opportunities for people with disabilities, and how they can increase their participation in quality activities.

Key words: physiotherapy, social and environmental factors, focus groups, role models, inclusive physical activity**.**

ВВЕДЕНИЕ

Есть люди с ограниченными возможностями, которые практически не имели опыта физической активности или упражнений. Им необходимо, прежде всего, развивать свои моторные навыки с помощью адаптированных программ физической активности и физиотерапии, где это показано. Другие люди с ограниченными возможностями не имеют возможности участвовать в занятиях активным отдыхом и спортом, которые им подходят и нравятся. У них было мало или совсем не было возможности заниматься физическими упражнениями

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

и спортом с другими и наслаждаться своими социальными аспектами. В школе и колледже опыт детей и молодых людей с ограниченными возможностями не всегда является качественным. Каждый человек с ограниченными возможностями, включая спортсменов с ограниченными возможностями, должен получать адекватную поддержку, а их потенциал должен признаваться, уважаться и взращиваться.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Цель исследования - дать рекомендации относительно того, как участие в качественных физических упражнениях и спорте может стать реальностью для людей с ограниченными возможностями. Были изучены следующие элементы: инфраструктура на уровне общины и школы, лежащая в основе реализации программ спорта и физической активности в Узбекистан. Важная роль физической активности и спорта для человека и общества; факторы, препятствия и стимулы, которые влияют на участие в физической активности, и то, как они меняются на разных этапах жизни человека. (Важно определить личные, социальные, экологические и экономические факторы, которые влияют на то, занимаются ли люди с ограниченными возможностями физическими упражнениями и спортом. Только после этого можно дать исчерпывающие рекомендации о том, как можно преодолеть препятствия и ввести или усилить стимулы.).

Действия, которые необходимо предпринять, чтобы люди с ограниченными возможностями имели возможность заниматься качественным спортом и активным отдыхом по своему выбору. Лучшая практика в Узбекистане и других странах в достижении качества физической активности и спорта. Способы, которыми люди, организации и учреждения, включая правительственные ведомства, могут стратегически планировать и работать вместе, чтобы гарантировать, что все станут и останутся активными.

Исследование состояло из следующих элементов: кабинетное исследование, включая обзор международной литературы, фокус-группы, интервью и обсуждения с ключевыми информантами из организаций инвалидов, органов образования и профессиональной подготовки, а также национальных и местных государственных и добровольных агентств. Интервью, кабинетные исследования и фокус-группы проводились с целью обсуждения ряда тем и вопросов. Обзор литературы проводился с использованием поисковых систем Infotrac и Science Direct, а также путем

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

изучения литературы в библиотеках Национального управления по делам инвалидов и Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Поиск в Интернете проводился с использованием поисковых систем Google Scholar и Ask Jeeves.

Индивидуальные интервью проводились по телефону и лицом к лицу. Для фокус-групп были розданы пояснительное письмо и форма согласия, и от тех, кто вызвался участвовать, было получено информированное согласие. Интервью проводились с представителями образовательных учреждений, национальных руководящих органов по спорту и агентств, занимающихся вопросами досуга и спорта, а также их регулированием.

Индивидуальные интервью и фокус-группы были сосредоточены на причинах участия / отказа в занятиях физическими упражнениями и спортом, препятствиях и стимулах для участия, положительном и отрицательном опыте на разных этапах жизненного пути, ролевых моделях, мнениях и предложениях относительно улучшения физических упражнений и спорта опыты. В фокус-группы и индивидуальные интервью были предприняты усилия для включения людей с ограниченными возможностями из разных слоев общества и обстоятельств, из разных частей страны и с различным опытом и уровнями участия в физических упражнениях.

Участниками были взрослые, включая родителей детей с ограниченными возможностями (возраст от 20 до 75 лет). Были вовлечены как мужчины, так и женщины. У них был ряд физических, сенсорных и интеллектуальных нарушений, а также проблемы с психическим здоровьем. В исследовании участвовали люди как с инвалидностью, так и с инвалидностью от рождения. В исследовании приняли участие родители детей с ограниченными возможностями, взрослые с ограниченными возможностями, проживающие дома, взрослые, проживающие в жилых помещениях, вместе с «элитными» спортсменами. В одной фокус-группе с родителями присутствовали и их дети, и хотя детям задавались прямые вопросы, они не участвовали в диалоге фокус-группы. Для некоторых людей среднего и старшего возраста, участвующих в адаптированных программах физической активности, это был первый раз, когда они занимались регулярными физическими упражнениями. С этими участниками, а также с участниками другой фокус-группы родителей, дети которых недавно имели возможность участвовать в адаптированных программах физической активности, они смогли сопоставить предыдущий и текущий опыт физических упражнений. Были индивидуально опрошены десять

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

ведущих ирландских спортсменов с ограниченными возможностями. Отдельные лица и фокус-группы были созданы через контакты с организациями, предоставляющими услуги людям с ограниченными возможностями. Были распространены письменные объяснения исследования, и от респондентов было получено письменное согласие. Фокус-группы и интервью были записаны на пленку и расшифрованы, или в то время были сделаны записи. Позже собранные мнения, предложения и опыт были сгруппированы по темам. Фокус-группы и интервью проводились с людьми, живущими в Ташкент, Самарканд, Кашкадарья и Фергана. К ним относятся:

– дети с различными формами инвалидности, живущие дома, и их родители (дети обоих полов в возрасте от семи до двенадцати лет, с различными формами инвалидности, включая нарушения речи, церебральный паралич, аутизм и трудности в обучении (восемь родителей с восемью детьми; фокус-группа)

– родители маленьких детей с ограниченными интеллектуальными возможностями (восемь родителей и один ребенок; фокус-группа)

– взрослые обоего пола в возрасте от тридцати до шестидесяти лет, с различными формами инвалидности, включая проблемы с психическим здоровьем, эпилепсией, умственной отсталостью и участвующие в программах обучения и профессиональной подготовки, проводимых Национальным учебным сетевым центром. (Одиннадцать участников; фокус-группа)

После анализа результатов интервью и фокус-групп и завершения обзора литературы был написан проект отчета. Это было распространено среди преподавателей в области управления спортом и организации досуга, лиц, работающих в организациях, занимающихся спортивными инвалидами, физиотерапевтов, работающих в области инклюзивной физической активности, а также сотрудникам по развитию спорта для людей с ограниченными возможностями в Дублинском городском университете (DCU), первичной школьный учитель, проводящий повышение квалификации для «Департамента образования и науки» по новой учебной программе начальной школы (и имеющий опыт обучения детей с ограниченными возможностями), людей с ограниченными возможностями и «Департамента искусств, спорта и туризма», который направил его в Ирландский спортивный совет за комментарии. Получено четырнадцать рецензий на проект отчета. Сделанные предложения, комментарии и рекомендации были изучены, и в отчет были внесены соответствующие изменения.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Учебные программы в школах должны постоянно контролироваться, оцениваться и корректироваться до тех пор, пока грамотность в физкультуре не станет реальностью в Ирландии. Параллельно с изменениями учебных программ в школах необходимо внести соответствующие изменения в программы обучения и подготовки учителей и тренеров по физическому воспитанию. Следует изучить, как эффективно реализовать всесторонний проект руководящих принципов NCCA для учителей, учащихся с трудностями в обучении, и ввести обучение учителей использованию руководящих принципов. Это может быть сделано путем обучения учителей руководящим принципам и может быть достигнуто несколькими способами, например, выездная служба для обучения руководства и персонала их использованию. Обязательные модули по инклюзивной / адаптированной физической активности (APA) могут быть введены во все соответствующие курсы третьего уровня - физическое воспитание, организация досуга и отдыха и т. Д. PEAI, HEA, «Департамент образования и науки», IAPAA и все другие соответствующие органы должны работать вместе, чтобы обеспечить планирование и реализацию необходимых изменений в образовании и обучении, чтобы учителя развили способность обеспечивать инклюзивную физическую активность и спорт.

Обучение осведомленности об инвалидности должно быть обязательным для всего персонала в учреждениях по уходу за детьми, а также в местах проведения досуга и игр. Обучайте всех доступу и включению, чтобы обеспечить доступ, адаптированные программы и мероприятия, отвечающие потребностям людей с ограниченными возможностями. Это означает обучение и образование для всех тех, кто предоставляет услуги, чтобы они обладали соответствующими знаниями и подготовкой по особенностям детей и взрослых с ограниченными возможностями и особыми потребностями, чтобы они могли облегчить свое участие, удовлетворяя свои потребности.

Учителя по профориентации могут информировать учащихся с ограниченными возможностями о карьере в спорте и в сфере досуга и могут поощрять тех, кто заинтересован в поиске обучения и работы в сфере досуга и спорта. Тренажерные залы, развлекательные центры и LSP могут активно нанимать персонал с ограниченными возможностями. Важно, чтобы широкий

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

круг профессионалов накопил знания и опыт в области обеспечения индивидуально подобранных способов физической активности и спорта.

Все национальные программы коучинга и обучения и программы Национального управляющего органа должны иметь тренинг по осведомленности об инвалидности, включая модуль по коучингу людей с ограниченными возможностями в их коучинговых программах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Некоторые люди с ограниченными возможностями могут быть менее активными из-за своих функциональных ограничений. Ожидание бездействия с их собственной стороны и со стороны других может усугубить их бездействие. Установочные, социальные и физические барьеры доступа, а также преобладающая тенденция вести малоподвижный образ жизни также могут увеличить вероятность отсутствия физической активности. Отсутствие активности может усугубить состояние людей с ограниченными возможностями и спровоцировать вторичные состояния, к которым они склонны (например, почечная недостаточность, ожирение). Бездействие также может привести к усилению зависимости от других, снижению социальных взаимодействий и развитию таких симптомов, как усталость, депрессия, низкая функциональная способность, ожирение и давление.

У физически активных инвалидов-колясочников меньше случаев отсутствия на работе и меньше госпитализаций, чем у неактивных коллег. У инвалидов-колясочников меньше пролежней и осложнений с почками, чем у сидячих инвалидов-колясочников. Совместные контрактуры можно предотвратить у детей, которые ходят, а не передвигаются в инвалидной коляске. Упражнения в вертикальном положении уменьшают потерю кальция после травмы спинного мозга, а упражнения, улучшающие мышечную силу, придают уверенность в преодолении шагов и других препятствий. Как двигательные навыки, так и скорость выполнения ручного труда улучшаются у людей с интеллектуальными нарушениями, которые занимаются спортом.

Положительные эффекты физической активности у лиц с обучаемостью и физическими и сенсорными нарушениями включают улучшение общего состояния здоровья, физической подготовки, метаболизма костей и повышение функциональной независимости. Также увеличивается подвижность и уменьшается количество хронических заболеваний и вторичных осложнений. Физическая активность также оказывает смягчающее воздействие на

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

вызывающее поведение. Физические упражнения важны для поддержания пригодности к повседневной жизни, уменьшения функциональных ограничений, облегчения самостоятельной жизни и предотвращения, отсрочки и уменьшения хронических заболеваний и вторичных состояний.

Спорт все чаще используется в качестве лечения, дополняющего традиционные методы физиотерапии. Он помогает развивать силу, координацию и выносливость. Некоторые виды спорта развивают отдельные группы мышц - например, поднятие тяжестей и стрельба из лука помогают укрепить мышцы рук пациентов с параличом нижних конечностей, позволяя им обрести независимость в деятельности по уходу за собой. Спорт с инвалидными колясками, например, баскетбол, помогает развивать координацию, поскольку инвалид должен управлять инвалидной коляской и учиться передавать, ловить и перехватывать мяч. Плавание обычно считается ценной формой упражнений и лечения. В последние годы это стало самым популярным видом спорта. Когда кто-то погружается в воду, ртом и носом над поверхностью во время дыхания, плавучесть воды позволяет конечностям свободно двигаться в пределах возможностей этого человека

REFERENCES

1. Аарнио, М., Винтер, Т., Куяла, У., Каприо, Дж. (2002) Связь поведения, связанного со здоровьем, социальных отношений и состояния здоровья с постоянной физической активностью и малоподвижностью: исследование финских близнецов-подростков. Журнал British Journal Sports Medicine 36: 360-364.
2. Эйчисон, К. (2003) От досуга и инвалидности к отдыху с инвалидностью: разработка данных, определений и дискурсов. Инвалидность и общество 18 (7): 955-969.
3. Бересфорд, Б. (2002) Предотвращение социальной изоляции детей-инвалидов. В McNeish, D., Newman, T. и Roberts, H. (eds) Что работает? Эффективная социальная помощь детям и семьям. Милтон Кейнс: Издательство Открытого университета.Bickerton, P. (2005) Learning to move. Sports Coach UK www.sportscoachuk.org
4. Boland, M. (2005) Health promotion and health promotion needs assessment of people attending disability services in the HSE, East Coast Area. Doctorate of Medicine, University College Dublin (under consideration)

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-218-225

5. Center, J, Beange, H McElduff, A. (1998) People with mental retardation have an increased prevalence of osteoporosis: a population study. American Journal of Mental Retardation 103 (1): 19-28.
6. Connor, S. (2003) Youth Sport in Ireland: The Sporting, Leisure and Lifestyle Patterns of Irish Adolescents. Liffey Press, Dublin
7. Covey, S. (1990) The Seven Habits of Highly Successful People. Free Press, USA
8. Coyle, C., Santiago M. (1995) Aerobic Exercise training and depressive symptomatology in adults with physical disability. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 76 (7): 647-652
9. CSO (2005) Draft Report Analyzing the Statisitcal Potential of Administrative Records and survey data sources in selected government departments. (www.cso.ie)
10. Дармоди, М. (1986) Обзор физического воспитания, Ирландский журнал физического воспитания, 4 (2): 3-10.