

Influence and significance of sports in rehabilitation

Влияние и значение на спорта в рехабилитацията

Valeri St. Yordanov

Angel Kanchev University of Ruse, Ruse, BULGARIA
Department of Physical Education and Sport

Received on 26 November, 2022.

Accepted on 10 December, 2022.

Published on 30 December, 2022.

Abstract:

A successful way for people to fully recover when needed is through sports. Sport heals and facilitates re-social inclusion, integration and reaching equal opportunities for people with a disability (Stoeva, 2004). Sports provide each individual with a disability with the necessary and sufficient degree of motor activity in order to fully participate in life (Nikolova 2006). In order to apply sport to a specific individual, his specific needs and characteristics must be taken into account. The goal of sports in rehabilitation is to achieve effective socialization and integration (Nikolova, 2006). Sports should develop equally well among people who need and practice rehabilitation procedures.

Keywords: adapted physical activity, rehabilitation, sport, influence, importance.

Въведение:

Спортът в рехабилитацията съдейства активно за интегриране на мерки, подпомагане, социална и личностна реализация. Обикновено хората, които се нуждаят и практикуват рехабилитационни процедури, не могат да участват в двигателни дейности или да практикуват масовите спортове, без да има някаква форма на физическо адаптиране (Милева, 2006). Спортът в рехабилитацията предоставя информация и разпространява полезните ефекти от него сред масовата част от хората. Включва се спорта в неговите разновидности: за лично удоволствие, за укрепване на здравето, лечебен спорт по медицински показания, елитен спорт (Милева, 2007).

Спортът в рехабилитацията спомага за: физическа активност, двигателно възстановяване и оздравяване, провеждане на тренировъчна и спортно-състезателна дейност, извършване на постъпки за достъпност на спортните съоръжения за всички хора, участие на параолимпиади, системно практикуване на физически упражнения и постепенното им превръщане в начин на живот, обмяна с чужд опит в областта, взаимодействие с държавни и обществени институции.

Всички тези факти предпоставят избора и необходимостта от разглеждане на настоящия доклад. Целта е да се онагледят взаимното влияние и прогресията при прилагане на спорт в рехабилитацията. Това води до по-широка информативност и осветляване на проблема.

Основна цел на настоящия доклад е да разгледа влиянието и значението на спорта в рехабилитацията.

Основни задачи са:

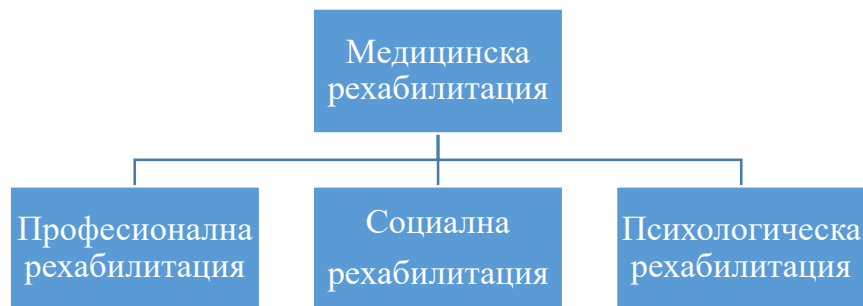
1. *Да се проведе теоретично проучване относно проблема.*
2. *Да се синтезира и интерпретира наличната теоретична и справочна литература.*
3. *Да се анализира и обобщи резултатът от направеното изследване.*

Дискусия:

По време на рехабилитацията се провеждат упражнения, спомагащи създаването на компенсаторни механизми за преустройство и реадaptация на човешкия организъм. Организмът се възстановява в оптимални граници, така че да се води нормален живот. По време на рехабилитация се работи не само върху физическото възстановяване, но и върху психическото и социалното регенериране. Човекът, подложен на рехабилитация, трябва да бъде готов да промени живота си към по-висока степен на независимост. Като цяло се подобрява живота на хората със здравословни нарушения.

Основни принципи, които се спазват при рехабилитацията, са:

- повсеместност;
- комплексност;
- навременност;
- продължителност (Караганова, 2016).

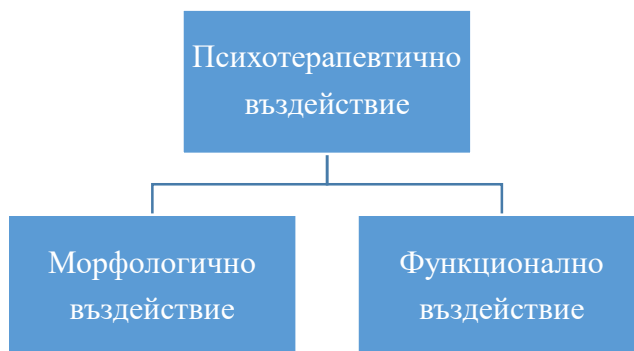


Фиг. 1. Основни видове рехабилитация.

Ролята на спорта идва след острия период на заболяването. Той се адаптира в рехабилитацията и играе значителна роля в постигане на оптимално физическо състояние за конкретния индивид. Така той има възможност да възвърне благополучието в живота си.

Спортът в рехабилитацията е специфичен вид кинезитерапия, който работи в полза на пациента дори и на психо-емоционално ниво. Подобрява сетивните и трофичните нарушения на организма. Постига цялостен терапевтичен ефект.

Помага да се открие функционалното нарушение и се бори с него. Процедурите по интервенция много зависят от състоянието на индивида и от целите, които са заложили у него. Съобразени са с индивидуалните лимитни нива на организма. Дори и в началото на индивида да е трудно справянето със спорта, то изготвянето на добре организирана спортна програма спомага за развитието на способности, даващи възможност за практикуването на конкретния спорт (Николова, 2005).



Фиг. 2. Влияние на спорта в рехабилитацията.

Спортът подобрява: емоционалното състояние, тушира нервното напрежение, вмениявяра в оздравителния процес, лимфо- и кръвообръщението, стимулира тонуса и жизнените функции на организма, нормализира функцията на всички органи и системи в организма.

Благодарение на спорта в рехабилитацията се постигат различни промени в организма на увредения човек:

- нормални функции;
- поддържаща терапия;
- оптимални функции;
- компенсаторно усъвършенстване;
- регенерация на всички функции (Караганова, 2016).



Фиг. 3. Значение на спорта в рехабилитацията.

Спортът не само помага на индивида да възстанови своето предишно състояние, но дори и да изгради нови ценности в своите социални разбирания. Разширява кръгзора и помага за преодоляване на стереотипи. Това е рекреационната страна на спорта. Той учи на

чувство на удовлетворение от постигането на успехи. Постигането на пълноправна интеграция в обществото води след себе си и до икономическа независимост (Тодоров, 1997).

Спортът оптимизира функциите на организма, а това способства мотивацията на резервите за самообслужване, придвижване или полагане на трудови дейности. Индивидите се чувстват по-приспособими към професионалната си дейност. А това води след себе си чувство на сигурност и вяра в собствените възможности.

Спортът в рехабилитацията е еднакво добре приложим и при дълбоки и трайни увреди, и при индивиди с ниски двигателни възможности и/или заболявания на отделни органи и системи. Постигат се структурни, функционални и биохимични изменения в организма. Точно по този начин се разширяват адаптационните възможности на организма (Тодоров, 2001).

Изводи и препоръки:

Изводите, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- спортът в рехабилитацията е изключителна иновативност, която допринася съществено за подобряване живота на нуждаещите се индивиди;
- спортът в рехабилитацията не е широко разпространен вид, поради неразбирането на този вид интеграционна помощ в съвременното общество;
- спортът в рехабилитацията е ново разбиране в сферата на адаптираната физическа активност;
- спортът в рехабилитацията допринася за изключителна адаптивност и прогресия на човешкия организъм.

Препоръките, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- необходимост от биостимулиране за повишаване устойчивостта на организма, което спомага за повече интензивност във физическите натоварвания;
- прилагане на нови методи и принципи за утвърждаване на новото рехабилитационно направление в посока на трайното му обществено и институционално възприемане;
- повече работа с психиката на пострадалите организми – автогенен тренинг, психо-релаксиращи техники, визуализации.

References:

1. Eseev, S. P. (2010) Adaptiran sport, M.,.
2. Ivkov, B. (2006) Modeli i kontseptsii za invalidnostta. Izdatelstvo „Slavena“, Varna
3. Karaganova, I. (2016) Adaptirana fizicheska aktivnost, Ruse.
4. Konventsia za pravata na horata s uvrezhdania (2006).
5. Mezhdunarodna klasifikatsia na funktsionirane, nesposobnost i zdrave (2001).
6. Mileva, El. (2005) Evropeyski tendentsii v podgotovkata na pedagogi po adaptirana fizicheska aktivnost, -V: Nauchna sesia „Sotsialna integratsia chrez sporta“, 1 juni 2005, S., NSA.
7. Mileva, El. (2007) Misia i otgovornost na fizicheskoto vazpitanie za sazdavane na zdravo pokolenie, - sb. Natsionalna sigurnost, fizicheska podgotovka i sport, izd. „Faber“, V. Tarnovo, s. 80-84.
8. Natsionalna strategia za horata s uvrezhdania 2016-2020 g.

9. Nikolova, M., E. Mileva, B. Peneva (2006) Evropeyska obrazovatelna politika i balgarskiyat model za vishe obrazovanie i profesionalna podgotovka po adaptirana fizicheska aktivnost i sport za hora s uvrezhdania - V: Sport i nauka, br. 2.
10. Nikolova, M., El. Mileva, E. Pavlova, B. Peneva (2005) Integrirano obuchenie sas sredstvata na fizicheskoto vazpitanie i sporta pri detsa s uvrezhdania, - V: sb. Vissheto pedagogicheskoto obrazovanie – problemi i predizvikatelstva, S., s. 524-527.
11. Nikolova, M. (2006) Sport i adaptirana fizicheska aktivnost za hora s uvrezhdania, S.
12. Stoeva, B., V. Kostadinova (2004) Horata s uvrezhdania i tehните prava v Evropeyskia sayuz. Bulgaria i neynite „nevidimi“ grazhdani. Grupa za evropeyski prognozi i izsledvania, S.
13. SZO, 2002.
14. Takvorian, B. (2015) Detsa v risk – nyakoi alternativni tehnologii na neformalnoto obuchenie. Sbornik nauchni trudove ot patuvasht seminar „Inovatsii v obrazovanie“, Shumen.
15. Todorov, At., El. Mileva (1997) Myasto i znachenie na sportnata pedagogika kato nauchna distsiplina, -V: Problemi na sportnata praktika, S., NSA, s. 24-28.
16. Todorov, At., El. Mileva (2001) Pedagogikata na sporta kato nauka, S., NSA.
17. Zakon za integratsia na horata s uvrezhdania ot 2004 g., izm. i dop. DV, br. 60, 20 yuli 2018 g.

Corresponding author:

Valeri Yordanov, e-mail: viordanov@uni-ruse.bg

<http://journal.pesk.eu/content/vol5/iss4-art8.pdf>