

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Булгакова К.Г.

*Булгакова Кристина Григорьевна – студент,
лечебный факультет,
Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург*

Аннотация: в статье анализируется психология людей с физическими недостатками в спорте, аспекты их физической подготовки. Психологическая помощь инвалидам, социализация и адаптация.

Ключевые слова: паралимпийские игры, психология.

Паралимпийские игры – международные соревнования для людей с ограниченными возможностями.

Заложил традицию проведения параолимпийских игр еще в 1960 г. Людвиг Гуттман. Так же как в олимпийских играх, так и в параолимпийских выделяют летние и зимние игры. Прототип паралимпийских игр, который создал Людвиг Гуттман, возник еще в 1948 г. под названием «Сток Мандевилльские игры колясочников». Данное мероприятие проводилось для ветеранов Второй мировой войны, а именно для людей с заболеваниями позвоночника. Эти игры проводились каждый год, а официально международными их объявили в 1960 году в Риме, когда могли участвовать не только ветераны, но и люди с ограниченными возможностями из разных стран. С этого времени начали проводить Паралимпийские игры. **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**

Паралимпийские игры включают в себя различные летние и зимние виды спорта, такие как баскетбол на колясках, академическая гребля, легкая атлетика, стрельба из лука, сидячий волейбол, горные лыжи, биатлон, лыжные гонки и многое другое.

Паралимпийский спорт имеет множество психологических аспектов. Он является реабилитацией для людей с ограниченными возможностями, создает условия для успешной жизнедеятельности, позволяет вернуться к нормальной жизнедеятельности, не обращая внимания на какие-либо недостатки, и укрепляет физическую силу, усиливает эмоциональную стойкость во время стрессовых ситуаций, повышает коммуникативную активность, так как часто данный контингент людей находится в эмоциональной и социальной изоляции, им необходима социальная поддержка.

Люди с ограниченными возможностями нуждаются в особой подготовке к паралимпийским играм, так как они наиболее подвержены стрессовым ситуациям, зачастую неправильная психологическая подготовка паралимпийца является залогом поражения. Подготовка должна быть построена на умении выполнять упражнения перед публикой, умение скрывать свои недостатки это одна из черт людей – инвалидов.

Специальная подготовка спортсменов к паралимпийским играм заключается в совместной работе тренера, врача и психолога. Люди с ограниченными способностями часто подвержены нарушения психосоматического статуса. Программа по подготовке спортсмена должна быть прежде всего направлена на реабилитацию. Тренер должен создать программу тренировок инвалида в соответствии с его возможностями, генетической предрасположенностью и сделать акцент на развитие этих возможностей. Занимающемуся предлагается нагрузка, наиболее соответствующая его соматотипу. Врач должен систематически наблюдать улучшения или наоборот ухудшения в физическом состоянии паралимпийца, а психолог непосредственно следит за психическим состоянием. Все в совокупности должно привести к развитию компенсаторных физических, берущих на себя роль замены отсутствующих у конкретного спортсмена качеств и способностей.

Для паралимпийца как и для любого спортсмена необходима поддержка семьи, друзей и близких. Именно они могут создать благоприятный психофон для развития необходимых качеств у данного человека. С данной категорией людей должны быть проведены беседы по поводу правильного поведения с инвалидами, т.к. они имеют наибольшее влияние. Любое неправильное слово может сломать спортсмена, особенно с какими-либо отклонениями. Поэтому правильная подготовка окружения спортсмена уже 50% победы. Прежде всего спортсмен должен поверить в свою победу.

Перед тренером также стоит задача, научить паралимпийца проигрывать и не опускать руки а научиться работать над ошибками.. Ведь именно проигрыш может нанести наибольшую психологическую травму. А психолог должен научить видеть в проигрыше новый путь, путь к победе. Спортсмен на данном этапе может замкнуться в себе, ведь в большинстве случаев победа на паралимпийских играх становится их смыслом жизни. Психолог обязан не допустить этого, так как вход в депрессию может перечеркнуть все труды, направленные на реабилитацию. Правильная, слаженная работа спортсмена тренера и врачей сможет вывести участника паралимпийских игр на новый физический и психический уровень.

Заключение: Люди с ограниченными возможностями часто заставляют восхищаться собой, за их любовь к жизни, за то, как они умеют жить. Паралимпийцы же доказывают, что они такие же как и все, что они способны на то, на что у других людей не хватает храбрости.

Список литературы

1. *Кузнецов С.А.* История развития паралимпийского спорта в мире // Физическая культура и спорт, 2014. С. 46-51.
2. *Царик Анатолий.* Паралимпийский спорт. Нормативное правовое и методическое регулирование, 2010. 1272 с.