

Проект «Сила движения»

Актуальность проекта

Проект «Сила движения» направлен на социально-средовую реабилитацию молодых инвалидов (18–45 лет) через обучение навыкам самостоятельного передвижения и ориентации в городской среде, а также через адаптацию инфраструктуры.

В современном обществе растёт число людей с различными формами инвалидности, что требует эффективных программ реабилитации и абилитации. При этом часто отсутствуют системные подходы, совмещающие физическую реабилитацию с обучением навыкам социальной адаптации.

Многие инвалиды сталкиваются с трудностями:

- самостоятельного передвижения;
- ориентации в городской среде;
- социальной интеграции в повседневную жизнь (дом, улица, работа, учёба, досуг).

Ключевая задача реабилитации — не только восстановление физических функций, но и успешная интеграция человека в общество.

Обучение навыкам адаптации в реальной среде:

- повышает качество жизни;
- снижает зависимость от окружающих;
- помогает избежать социальной изоляции;
- способствует повышению трудоспособности;
- уменьшает нагрузку на систему здравоохранения и соцзащиты.

Одним из наиболее эффективных и научно обоснованных подходов является адаптивная физическая культура (АФК) с использованием специализированных тренажёров и технических средств реабилитации (ТСР). Этот метод нацелен на достижение максимального уровня самостоятельности и качества жизни.

Особое значение ТСР имеют для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Коляски, трости, ходунки — не просто вспомогательные инструменты, а средства преодоления физических барьеров и сохранения социальной активности.

Правильно подобранные ТСР:

- повышают уровень самостоятельности;снижают болевые ощущения;
- предотвращают дальнейшее ухудшение состояния;
- дают уверенность в себе;
- возвращают чувство контроля над жизнью;способствуют формированию позитивного взгляда на будущее.

Для максимальной эффективности важен индивидуальный подход к подбору и освоению ТСР с учётом:диагноза и степени нарушения;возраста;образа жизни;личных предпочтений.

Комплексный подход, включающий медицинскую помощь, психологическую поддержку и грамотно подобранные ТСР, — основа успешной реабилитации.

Цель проекта

Создать условия для физической реабилитации, социальной адаптации и повышения качества жизни людей с инвалидностью посредством регулярных занятий АФК, включая:

- восстановление способностей к передвижению, ориентации, общению и самообслуживанию;
- развитие и поддержание двигательных функций, укрепление мышц, улучшение подвижности суставов;
- формирование навыков адаптации к окружающей среде и безопасного использования ТСР;
- создание условий для максимальной независимости и интеграции в социум;
- улучшение психоэмоционального состояния, повышение уверенности в своих силах.

Задачи проекта

Поддерживать или улучшать функциональные возможности, самостоятельность и качество жизни людей с ОВЗ.

Предотвращать осложнения: мышечную атрофию, контрактуры, нарушения кровообращения.

Развивать навыки общения и взаимодействия, формировать морально-волевые качества и целеустремлённость.

Обучать использованию ТСР и вспомогательных технологий для поддержания функциональных возможностей.

Формировать жизненно важные навыки: движения, самообслуживания, пространственной ориентировки (включая использование общественного транспорта).

Развивать физические способности: силу, выносливость, гибкость и ловкость.

В ходе реализации проекта применяются:

-индивидуальные и групповые занятия под моим руководством, инструктором по АФК;

-адаптированные комплексы упражнений (лечебная гимнастика, дыхательные практики, упражнения на координацию и баланс);

-игровые формы активности с использованием спортивного инвентаря (мячи, ракетки и т.д.);

-тренировки на специализированных тренажёрах;

-навыки осваиваются и закрепляются используя технических средств реабилитации.

Занятия по адаптивной физической культуре с ПСУ проходят в тренажёрном зале с соблюдением всех необходимых правил безопасности и методических рекомендаций. Получатели социальных услуг активно вовлечены в процесс: выполняют специально подобранные упражнения и занимаются на тренажёрах. Использование средств реабилитации позволяет закрепить достигнутые результаты и способствует прогрессу в восстановлении двигательных функций. Им нравится выполнять упражнения, пробовать разные тренажёры и осваивать средства реабилитации. Каждое занятие приносит им радость и уверенность в своих силах. Способствует улучшению физического состояния, повышает уровень самостоятельности, тем самым формируя позитивный настрой. Подопечные отмечают, что занятия приносят не только пользу, но и настоящее удовольствие, демонстрируя высокую вовлечённость и положительную динамику.

Заключение

Занятия по адаптивной физической культуре — это не просто оздоровительная мера, а комплексный подход к реабилитации и социализации людей с инвалидностью. Они оказывают положительное влияние на физическое, психологическое и социальное состояние участников, способствуя:

-улучшению качества жизни;

-снижению социальной нагрузки на общество;

-формированию гуманной и инклюзивной среды.

Расширение доступности занятий АФК должно стать приоритетом социальной политики, направленной на поддержку людей с ОВЗ. Проект «Сила движения» предлагает системный подход к решению этой важной задачи.