

SIGNIFICANCE OF THE ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN COMPLEX REHABILITATION¹

Assoc. Prof. Irina Karaganova, PhD

Department of Public Health,

University of Ruse, Bulgaria

E-mail: ikaraganova@uni-ruse.bg

Abstract: Physical activity is for everyone, without any restrictions regarding physical or mental condition, age, or gender. Sports is essential for all people, but for people with disabilities, it is even more important, since most of them are deprived of conditions for independent sports, due to the lack of architectural access, due to the insufficient number of free sports facilities or due to the lack of funds to pay for the necessary sports facilities. Sports and physical exercise are one of the main ways to achieve physical, social, and emotional well-being of persons with disabilities.

The main challenge to society is to give these citizens the opportunity and equal chance for a full performance in all spheres of public activity, including sports. In this regard, this article objective is significance of the adapted physical activity and sport in complex rehabilitation.

Keywords: Adapted Physical Activity, Physical Activity, Sport, Complex Rehabilitation, Integration, Socialization, Quality of Life.

ВЪВЕДЕНИЕ

„Спортът трябва да бъде движеща сила за хората с увреждания, чрез който те да търсят и да възстановяват контактите със света около тях и по такъв начин да се утвърждават като равноправни и уважавани граждани“.

д-р Лудвиг Гудман (основател на Параолимпийското движение)

Характерният за съвременното общество заседнал начин на живот се определя като четвъртия водещ рисков фактор за смъртността при хората по целия свят. Нивата на липса на физическа активност се повишават значително всяка година, което има сериозно отражение върху преобладаващите хронични болести и общото здравословно състояние на населението.

В тази връзка, физическата активност е първостепенен фактор за благоприятно въздействие и противодействие срещу обездвижането и произтичащите от него усложнения. Двигателната активност е естествена и физиологично необходима и се приема за основен градивен елемент на здравословния начин на живот на човека, (Karaganova, I., 2014; 2016).

Ползите от включването на физическа активност в ежедневието се свързват най-вече с промоция на здравето и превенция от хронични болести чрез движение. Двигателната активност влияе изключително благоприятно върху организма на човек, особено при подрастващи, лица в напреднала възраст, лица с увреждания и заболявания. Спортът при хора с увреждания служи за възстановяване, тренировка и психическо разтоварване. Терапевтичният му ефект е доказан при всички групи на увреждания. Едновременно с това той съдейства за укрепване на здравето и подобряване на навиците, необходими за осъществяване на различни трудови и битови дейности, (Karaganova, I., 2016).

Спортът действа и развлекателно, развива желание за лична изява, прави хората полезни за обществото, подготвя ги за работната среда и други. Той притежава силата да събере заедно различни хора, независимо от възрастта, пола, етноса, социалното, културно или икономическо ниво, (Karaganova, I., 2016).

В тази връзка, спортът е най-ефективният социален механизъм за подобряване

¹ The research paper was presented on October 27, 2023, at the Health Promotion Section of the 2023 Online Scientific Conference co-organized by University of Ruse and Union of Scientists - Ruse. Its title in Bulgarian is: „ЗНАЧЕНИЕ НА АДАПТИРАНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И СПОРТА В КОМПЛЕКСНАТА РЕХАБИЛИТАЦИЯ“.

качеството на живот, положително въздействие върху функционалното развитие и психическото състояние на хората с увреждания, (Garcia, H. I. E., H. M. Vesino, A. Marto, M. Koseghi, 2010; Karaganova, I., 2016).

ИЗЛОЖЕНИЕ

Спортуването е от ключово значение за качеството на живот на всеки индивид, в това число и на хората с увреждания. Тук не става въпрос само за спорта за високи постижения, а най-вече за масовия спорт, който позволява на хората с увреждания да придобият основна двигателна култура, което от своя страна ще им даде възможност да водят по-активен и по-пълноценен живот, (Karaganova, I., 2016).

Значението на физическата активност и спорта за хора с увреждания, в сравнение с другите форми на социална интеграция, се определя от рекреационната му същност. Понастоящем хората с увреждания в световен мащаб съставляват повече от 500 милиона души. В Европейския съюз лицата с физически, ментални или сензорни увреждания са около 38 милиона, което прави 10 – 12% от населението. В нашата страна стойностите са в рамките на 500 хиляди. В САЩ броят достига до 54 милиона, което представлява почти 20% от населението. Като допълнение, процентът на хора с увреждания непрекъснато нараства. Тази неблагоприятна тенденция обуславя необходимостта от популяризиране на адаптираната физическа активност (АФА), (Karaganova, I., 2015; 2016; World Health Organization, 2015, Nikolova, M., 2006; White Paper on Sport, 2007).

От гледна точка на възможностите на спорта, от една страна се гарантира социална интеграция на хората с увреждания, а от друга – положителна промяна на общественото съзнание и преодоляване на обществените предразсъдъци спрямо увреждането и различията. Адаптираната физическа активност и спорта за хора с увреждане предоставят шанс за постигане на равни възможности, по-добър жизнен стандарт и използване на потенциала на хората с увреждания за участие в живота на обществото, (Karaganova, I., 2016).

Обект на въздействие чрез АФА и спорт могат да бъдат болни, преболели, лица претърпели травми и наранявания, лица с физически и ментални увреди, лица с ограничена трудоспособност, лица с характерно протичане на жизнените процеси, при които са възможни усложнения (напреднала възраст, климактериум) и други.

Като практика и философия АФА води началото си от използването на адаптиран спорт в рехабилитацията на лица с тежки и трайни увреждания на организма. Постепенно АФА се превръща в основна алтернатива за тези лица за преодоляване на негативните последици свързани с увреждането. Тя обединява средствата за поддържане на добро здраве, достигане на физическо съвършенство и активно проявление на личността чрез занимания със спорт.

В по-късните етапи на рехабилитация АФА и спорт играят значителна роля за постигането на максималното възможно физическо, нервно-психическо и социално възстановяване и благополучие, както и като инструмент за вторична профилактика на свързаните с увреждането – хипокинезия и социална изолация, (Karaganova, I., 2016).

Системното практикуване на физически упражнения и спорт е съществена характеристика на физическо, емоционално и социално благополучие на лица с увреждания и специални нужди. Заниманията с адаптиран спорт са отлична форма за затвърждаване на постигнатото по време на рехабилитационното лечение, (Karaganova, I., 2016).

Трябва да се отбележи, че средствата, с които си служи АФА са същите като физическото възпитание и различните видове спорт, но са с корекционна насоченост. В тази връзка, АФА може да се приеме като част от комплексната рехабилитация и в частност като, особен вид кинезитерапия, благодарение на който индивидите с увреждания могат да постигнат оптимално ниво на активност, независимост и реализация, (Karaganova, I., 2016; 2015; 2014; Canales. L., R. Lytle, 2011; Davis, R., 2011).

Цел на АФА и спорт в рехабилитацията

Основна цел е постигането на възможното максимално двигателно, психо-емоционално и социално възстановяване и благополучие на пациента, (Karaganova, I., 2016).

Етапи на рехабилитация и АФА

Клиничен етап (ранна рехабилитация) – двигателната терапия и спортните занимания са насочени преди всичко към профилактика на усложненията от хипокинезията – кардио-респираторни, трофични, двигателни. Като допълнение, АФА участва ефикасно в лечението на двигателните, сетивните и трофичните нарушения.

Извънклиничен етап (късна рехабилитация) – основна цел е поддържане на постигнатия терапевтичен ефект. Основна фигура в рехабилитационния екип на този етап е кинезитерапевтът е и инструкторът по АФА и спорт, (Karaganova, I., 2016).

Основни средства и методи на въздействие чрез АФА и спорт

Те се определят в зависимост от вида и степента на функционалните нарушения, свързани както с първичното увреждане, така и с хипокинезията и склонността към социална изолация. Това са най-общо различни видове адаптиран спорт и физически упражнения, модифицирани съобразно специфичните нужди и желания на лицата с увреждания.

Терапевтичните мерки при всеки конкретен индивид са специфично приложими, т.е. интервенционните планове за постигане на специфичната цел могат да варират в рамките на увредените здравни състояния и персоналните особености на индивида. *Например подобряването на равновесието при индивиди с атаксия изисква различен подход и подбор на средства за равновесна тренировка в сравнение с тези при лица с изразена спастичност.*

От друга страна, равновесните и координационни дисфункции се проявят различно при лица с еднакви клинични диагнози. Това налага спазване на индивидуалният принцип при работата с всеки отделен случай. Една добре организирана спортна програма може да спомогне за развиване на способности, които позволяват да се упражнява даден спорт, дори първоначално те да са извън възможностите на спортиста с увреждания, (Karaganova, I., 2016).

Влияние на АФА и спорта в рехабилитацията

Влиянието на АФА и спорт е комплексно и включва:

- **психотерапевтично въздействие** – то е свързано с тонизиране на емоционалното състояние, понижаване на нервното напрежение и поява на вяра в оздравяването. Това се характеризира с наличието на оптимална възбудимост на кората на главния мозък, функционална активност на мозъчните центрове, съгласуваност на вегетативните функции на организма и оптимален баланс в състава на хомеостазата;
- **структурно (морфологично) въздействие върху тъкани, органи и системи** – чрез двигателната активност се подобрява кръво- и лимфо-обръщението, стимулират се трофичните процеси – хипертрофия;
- **функционално влияние** – нормализиране, а впоследствие и усъвършенства функцията на всички органи и системи на човешкия организъм – отделно и като цяло. Това се отразява позитивно на физическата дееспособност на организма и на възможността му да се адаптира към съответните физически усилия, (Karaganova, I., 2016).

Рехабилитационният ефект на спортната дейност се определя от:

- по-голямото съдействие и активност на болния по време на болничното лечение;
- оказването на независим психо-терапевтичен ефект;
- стимулирането на положителни емоции;
- постигането на високи терапевтични резултати.

Същност на промените настъпващи след прилагане на АФА

АФА е средство за мобилизиране резервите на човешкия организъм, което е изключително важно в процеса на рехабилитация на хората с увреждания.

Промените, които настъпват вследствие на системни занимания със спорт и адаптирана физическа активност са многостранни и включват:

- **нормализиране** – АФА и спортът при лица с увреждания съдействат за възстановяване на нарушени функции на организма чрез пряко повлияване на патогенетичните механизми – примерно при хипотрофия – силови спортове, при дихателни увреди – аеробни упражнения и т.н.;
- **поддържаща терапия** – продължителните тренировъчни занимания подпомагат постигането и поддържането на необходимия оздравителен ефект;
- **усъвършенстване** – когато след нормализирането се работи за по-висока степен на физическа дееспособност;
- **компенсаторно усъвършенстване** – когато се налага преимуществено развитие на отделни звена от организма за сметка на отпаднал орган или отслабени функции (при ампутация на крайник или резекция на вътрешен орган);
- **преустройство на функциите** – при загуба на горни крайници обучение за работа с долните, при коригиращи операции и други, (Karaganova, I., 2016).

Наред с това АФА не решава само чисто медицинските задачи, а и тези от психологическо и професионално естество. Заниманията с адаптиран спорт създават и развиват ценни психо-социални качества у лицата с увреждания, което допринася за тяхната социална реадaptация, (Karaganova, I., 2016).

Значение на АФА и спортът в комплексната рехабилитация

Хората с увреждания имат същите права като другите членове на обществото по отношение на достъпа до висококачествени здравни услуги и технологии, за да се осигури възможно най-доброто им здравословно състояние.

В някои случаи лицата с функционални ограничения се нуждаят от специални и иновативни здравни услуги, за да се подобри качеството на техния живот. В тази връзка, АФА предоставя широки възможности за преодоляване последствията от широк кръг увреждания и заболявания.

Нейното значение се определя от рекреационната ѝ същност. Тя въздейства на организма, като го възстановява, тренира, разтоварва психически, укрепва и подобрява здравето и навиците и дава възможност да се постигне удовлетворение от успеха. По този начин заниманията с физически упражнения и спорт се явяват изключително важно и естествено средство за поддържаща рехабилитация.

Осигуряването на възможности за хората с увреждания да се занимават и да практикуват системно даден вид спорт е първата и най-важна стъпка в рехабилитационния процес, основната цел, на който е постигане на максимална независимост и благополучие. Рехабилитацията на хората с увреждания чрез спорт съдейства максимално за предотвратяване на влошаването на увреждането, облекчаване на последиците от него, засилване на независимостта, осигуряване на икономическа независимост и пълноправна интеграция в обществото.

Спортът за здраве или така нареченият рекреационен спорт е насочен към стимулиране на процесите на оздравяване и възстановяване на физическата дееспособност и двигателните навици на лицата с ограничени способности. Той изгражда компенсаторни механизми за възвръщане здравето и работоспособността на човека. Ако това е невъзможно – стимулира максимално неговите резерви за самообслужване, придвижване или осъществяване на някаква трудова дейност.

Освен за стандартното преустройство в организма, рекреационният спорт спомага и за

преобучението на някои центрове и усъвършенстване на отделни анализатори, за сметка на отпаднали такива. Постига се, както икономичност на функциите, така и устойчивост на нервните процеси свързани с възможността за добра работоспособност.

От друга страна, заниманията със спорт и АФА допринасят значително за ускоряване на интеграционния процес на хора с увреждания в обществото. Те провокират у лицата чувството да са полезни за общността и да са по-приспособими към дадена професия. Особено на рекреационния спорт и АФА е и това, че те се прилагат не само при хора с трайни увреди, а и при лица със слаби двигателни възможности и заболявания на отделни органи и системи.

От физиологична гледна точка АФА предизвиква процеси на структурни, функционални и биохимични изменения в организма на занимаващия се под влияние на физическото натоварване. Това усъвършенства и адаптационните възможности на човек. Физическата подготовка на спортистите с увреждания предполага години на системно практикуване на спорта, което включва етапите на обучение, усъвършенстване и специализация.

В момента спортната подготовка на спортистите в страната се извършва в частни центрове и кабинети, спортни клубове по АФА и спорт, които спомагат на лицата със специфични нужди да се интегрират в обществото. Все още няма широко разпространение на този вид рехабилитационно направление поради неразбирането на този вид интеграционна помощ. Предоставянето на рекреационни възможности за хората с увреждания – в пряка връзка с проблемите на достъпността и процесите на осъзнаване в социалното обкръжение, (Karaganova, I., 2016).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическата активност е за всеки, без никакви ограничения по отношение на физическо или психическо състояние, възраст или пол. Спортуването е от съществено значение за всички хора, но за хората с увреждания, то е с още по-голяма важност, тъй като повечето от тях са лишени от условия за самостоятелно спортуване, поради липсата на архитектурен достъп, поради недостатъчния брой свободни спортни обекти или поради липсата на средства за заплащане на необходимите спортни съоръжения, (Karaganova, I., 2016).

Спортът и физическото упражняване са едни от основните начини за постигане на физическо, социално и емоционално благополучие на лица с увреждания. В тази връзка, основно предизвикателство към обществото е да се даде възможност и равен шанс на тези граждани за пълноценна изява във всички сфери на обществената дейност, включително и в спорта. Участието в адаптирана двигателна активност и спорт предоставя възможност за усвояване на знания, овладяване на двигателни умения и навици, възпитаване на нравствени и морални качества, духовно развитие и приобщаване на хората с увреждания, (Matolic, T., D. Jurakic, H. Podnar, I. Radman, Z. Pedisic, 2023; Karaganova, I., 2016).

REFERENCES

Canales. L., R. Lytle, (2011). *Physical activities for young people with severe disabilities*. eBook, Rebecca Lytle Copyri, 2011, ISBN-13: 9781450405317.

Davis, R., (2011). *Teaching Disability Sport-2nd Edition*. Teaching Disability Sport-2nd Edition. eBook, Copyright 2011, ISBN-13: 9780736082587.

Garcia, H. I. E., H. M. Vesino, A. Marto, M. Koseghi, (2010). *Training aid for sports assistants for people with disabilities*. Translation from English and adaptation: "Infocenter" EOOD, Tryavna, 2010, ISBN 978-954-8660-04-4. (**Оригинално заглавие:** Гарсия, Х. И. Е., Х. М. Весино, А. Марто, М. Косеги, (2010). Учебно помагало за спортни асистенти на хора с увреждания. Превод от английски език и адаптация: „Инфоцентър“ ЕООД, Трявна, 2010, ISBN 978-954-8660-04-4).

Karaganova, I., (2015). *Equality and equal opportunities. Integration for people with*

disabilities through sport. In: Collection of reports from the annual university scientific conference with international participation, National Military University, July 16 - 17, 2015, Volume 1, "Pedagogical and humanitarian sciences", Publishing complex of the Vasil Levski National University, 2015, p. 173 - 177, ISBN 1314-1937. **(Оригинално заглавие:** Караганова, И. (2015). *Равнопоставеност и равни шансове. Интеграция за хората с увреждания чрез спорт*. В: Сборник доклади от годишна университетска научна конференция с международно участие, Национален военен университет, 16 – 17 юли 2015 год., Том 1, „Педагогически и хуманитарни науки”, Издателски комплекс на НВУ „Васил Левски”, 2015, стр. 173 – 177, ISBN 1314-1937).

Karaganova, I., (2014). *Adequacy of applied rehabilitation services to the needs of persons with chronic diseases and permanent impairments*. In: Scientific works of Ruse University, Volume 53, Series 8.1., Ruse, Ruse University Publishing Center, 2014, ISBN 1311-3321. **(Оригинално заглавие:** Караганова, И., (2014). *Адекватност на прилаганите рехабилитационни услуги спрямо нуждите на лица с хронични заболявания и трайни увреди*. В: Научни трудове на Русенския университет, Том 53, Серия 8.1., Русе, Издателски център към Русенски университет, 2014, ISBN 1311-3321).

Karaganova, I., (2014). *Assessment of the existing barriers of the existing barriers limiting access to complex rehabilitation of socially significant diseases in our country*. In: Jubilee conference with international participation "20 years of Kinesitherapy specialty" YuZU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, 2014, pp. 23 – 25. **(Оригинално заглавие:** Караганова, И., (2014). *Оценка на съществуващите бариери на съществуващите бариери, ограничаващи достъпа до комплексна рехабилитация на социално-значимите заболявания у нас*. В: Юбилейна конференция с международно участие „20 години специалност Кинезитерапия,, ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, 2014, стр. 23 – 25).

Karaganova, I., (2015). *Adapted physical activity. Nature and prospects*. In: Collection of reports from the annual university scientific conference with international participants, National Military University, July 16-17, 2015, Volume 1, "Pedagogical and humanitarian sciences", Publishing complex of the Vasil Levski National University, 2015, p. 185 - 189, ISBN 1314-1937. **(Оригинално заглавие:** Караганова, И., (2015). *Адаптирана физическа активност. Същност и перспективи*. В: Сборник доклади от годишна университетска научна конференция с международно участие, Национален военен университет, 16 – 17 юли 2015 год., Том 1, „Педагогически и хуманитарни науки”, Издателски комплекс на НВУ „Васил Левски”, 2015, стр. 185 -189, ISBN 1314-1937).

Karaganova, I., (2016). *Adapted physical activity*. Ruse, Ruse University "Angel Kanchev", 2016, p. 164, ISBN 978-954-712-686-2. **(Оригинално заглавие:** Караганова, И. (2016). *Адаптирана физическа активност*. Русе, Русенски университет "Ангел Кънчев", 2016, стр. 164, ISBN 978-954-712-686-2).

Matolic, T., D. Jurakic, H. Podnar, I. Radman, Z. Pedisic, (2023). *Promotion of health-enhancing physical activity in the sport sector: a study among representatives of 536 sports organisations from 36 European countries*. BMC Public Health, 23(1), 750.

Nikolova, M. (2006). *Sport and adapted physical activity for people with disabilities*, Sofia, 2006. **(Оригинално заглавие:** Николова, М., (2006). *Спорт и адаптирана физическа активност за хора с увреждания*, София, 2006 г.).

White Paper on Sport, (2007). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2007, ISBN 978-92-79-06567-5. **(Оригинално заглавие:** Бяла книга за спорта, (2007). Люксембург: Служба за официални публикации на Европейските общности, 2007 г., ISBN 978-92-79-06567-5).

World Health Organization, (2015). *Towards a Common Language on Human Functioning, Disability and Health - ICF*, Geneva, 2002. **(Оригинално заглавие:** Световна здравна организация, (2015). *Към общ език за човешкото функциониране, уврежданията и здравето – ICF*, Женева, 2002 г.).