

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ



Проблема инвалидности относится к числу наиболее острых и актуальных проблем, решаемых человечеством в наши дни. По статистике ВОЗ, каждый десятый человек на Земле – инвалид, что составляет 10% населения земного шара и динамика распространения инвалидности в обществе в ближайшее время в лучшую сторону не изменится. Не все люди с ограниченными возможностями смирились со своим положением. Многие из них хотят вести активный образ жизни и быть полноценными членами общества.

Состояние человека с ограниченными возможностями здоровья приводит к стойким изменениям организма, появлению физических, социальных и психологических барьеров в достижении достойного уровня и качества жизни.

Современные тенденции гармонизации общественных взглядов в отношении инвалидов определили рост значимости социализирующих реабилитационных практик. Одним из ведущих направлений этой деятельности является физическая культура и спорт. Участие людей с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и спортом является не только средством лечения и реабилитации, но и важнейшим условием повышения самооценки собственного «Я», осознания себя потенциально полезным членом общества, а также обеспечения достойного уровня и качества жизни людей с инвалидностью в целом.

### **Значение физической культуры и спорта в жизни инвалида:**

- **терапевтическое значение:** занятия оздоровительной физкультурой и спортом – естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Трудно переоценить их значение для восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, развития скорости и выносливости;
- **психологическое значение спорта как отдыха:** инвалид должен рассматривать каждую тренировку не только как победу, мышечную борьбу за восстановление силы, но и как источник радости. У спорта есть значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями – это фактор отдыха. Спорт как образец игровой деятельности восполняет потребность выразить жизненную радость и удовлетворение, заложенные в каждом человеке;
- **социальное значение физкультуры и спорта:** это средство социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, признания их как равноправных граждан.

Двигательные функции инвалида, занимающегося спортом, претерпевает изменения – отмечается ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах. Основа развития тренированности – совершенствования нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем. В результате тренировки увеличиваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций. Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.

Спортивная жизнь инвалидов довольно разнообразна. Практически нет такого вида спорта, который был бы им недоступен. Они занимаются стрельбой из лука, легкой и тяжелой атлетикой, велосипедным спортом, фехтованием, дзюдо, футболом, баскетболом, волейболом, плаванием, настольным теннисом, регби, лыжным кроссом, хоккеем. Конечно, далеко не все спортсмены-инвалиды становятся чемпионами. Для них главное – не победа, а участие в спортивных мероприятиях, что является действенным средством улучшения качества и восстановления полноценной активной жизни людей с ограниченными возможностями.