**Как спорт меняет жизнь**

**Тремасова Антонина Федоровна,**

*инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории,*

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение*

 *социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации*

 *инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»*

**Вечное движение – это спорт. Пьер де Кубертен**

Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из приоритетных мест в социализации – процессе освоения личностью социально-культурного опыта, подготовки к жизни в обществе, активного участия в различных видах полезной деятельности, формирования системы ценностей, знаний, умений, норм межличностного взаимодействия и правил поведения. Данные объективные особенности процесса социализации накладывают свой отпечаток на личность человека, занимающегося адаптивной физической культурой
и, особенно, адаптивным спортом» (Евсеев С.П., президент Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями).

В центре социальной реабилитации функционирует отделение адаптивной физической культуры детей-инвалидов (ОАФКДИ), цель работы которого **-** это оказание помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
в формировании положительной самооценки на основе создания для них ситуации успеха в двигательной деятельности, приобщении их к доступной спортивно-творческой деятельности, интересному досугу, в формировании здорового образа жизни. На отделении применяются следующие формы организации: адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая рекреация, адаптивный спорт, адаптивная двигательная реабилитация.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Инструктора
по физической культуре работают по направлению рекреационно-оздоровительного спорта, которое реализуется на занятиях по избранному виду спорта (настольный теннис, дартс, бочче, художественная гимнастика, мини-футбол, хоккей на полу, баскетбол и др.) в двух формах – тренировочные занятия и соревнования.

В основе работы с детьми с ОВЗ лежит концепция активизации деятельности ребенка для поддержания и повышения здоровья до уровня, обеспечивающего реализацию личностных жизненных потенций через здоровый образ жизни, центральным ядром которого является адаптивная физическая культура (АФК) и занятия доступным видом спорта.

АФК и спорт обладают большим воспитательным потенциалом, постольку, по существу, являются моделью жизни! Они дают возможность побывать в различных жизненных ситуациях, в которых присутствуют взаимопонимание, соперничество, борьба.

Психологическая комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, тепла, гуманно-личностны подход, с одной стороны; желание достичь успеха и положительных результатов как в тренировках, так
и в соревнованиях, дух борьбы, а также участие в спортивных праздниках, проводимых и на уровне центра, и на межрайонном и городском уровне, с другой стороны, позволяют пройти реабилитацию с максимальной положительной динамикой в психическом и физическом состоянии здоровья наших ребят.

Деятельность отделения АФКДИ направлена на спортивные достижения по художественной гимнастике, настольному теннису, дартс, а также
на подготовку детей с ОВЗ к участию в районных, городских, всероссийских физкультурных мероприятиях по лыжным гонкам, плаванию, легкой атлетике, волейболу, мини-футболу.

**Настольный теннис** как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.
Цель программы - формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья желания к занятиям физическими упражнениями, овладение основами техники игры в настольный теннис.

**Дартс.** Занятия по этому видуразвивают двигательные качества детей через овладение основ техники игры в дартс, укрепляют здоровье и развивают двигательные навыки и физические способности, необходимые для игры
в дартс. Дети овладевают основными приемами техники и тактики игры, развивают навыки соревновательной деятельности. Цель программы– повышение реабилитационного потенциала у детей с ограниченными возможностями здоровья и уровня двигательных качеств, направленных на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники игры в дартс.

**Физкультурные мероприятия.** Дети с ОВЗ на протяжении 10 лет активно принимают участие в спортивных мероприятиях. За последние годы уровень развития физических возможностей улучшился. Много достижений, призовых мест для нашего центра дети принесли.

**ВЫВОДЫ**

Можно смело утверждать, что физкультурно-оздоровительные мероприятия центра и создание специальной предметно-развивающей спортивной среды помогают снять напряжение и скованность у людей любого возраста и способствуют более легкому привыканию к новым условиям, формируя тем самым адаптивный потенциал.

Расширяя границы своих физических и социальных возможностей, дети быстрее и качественнее преодолевают свои страхи перед трудностями, публичными выступлениями, тем самым становясь полноценной личностью нашего общества.

Фестиваль проводится с целью создания инклюзивного творческого пространства, соединяющего людей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых людей, способствующего раскрытию их творческого потенциала,
Показать полностью… развитию талантов, культурной самобытности, умению приспособиться к независимой жизни в инклюзивном обществе в духе понимания, терпимости, уважения к различиям. Фестиваль проводится с целью создания инклюзивного творческого пространства, соединяющего людей
с ограниченными возможностями здоровья и здоровых людей, способствующего раскрытию их творческого потенциала, показать полностью развитию талантов, культурной самобытности, умению приспособиться к независимой жизни
в инклюзивном обществе в духе понимания, терпимости, уважения к различиям. Фестиваль проводится с целью создания инклюзивного творческого пространства, соединяющего людей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых людей, способствующего раскрытию их творческого потенциала,
Показать полностью… развитию талантов, культурной самобытности, умению приспособиться к независимой жизни в инклюзивном обществе в духе понимания, терпимости, уважения к различиям.

**Список литературы**

1. <https://mininuniver.ru/science/nauchno-obrazovatelnyj-lektorij/evseev-sergej-petrovich>, Интеграция и инклюзия в адаптивном спорте, 15 марта 2018 года.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1. – Москва: «Советский спорт», 2003.
3. [Порфирьева Е. А.](https://nsportal.ru/eporfirieva) Адаптация и реабилитация детей-инвалидов средствами спортивно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении// [https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2012/06/19/adaptatsiya-i-reabilitatsiya-detey-invalidov (2012](https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2012/06/19/adaptatsiya-i-reabilitatsiya-detey-invalidov%20%282012),
19 июня).