

Гусенко К.А.

**Студентка Ставропольского Государственного Педагогического
Института. Направление: 44.03.05 с двумя профилями подготовки
«Начальное и дошкольное образование»**

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования "Ставропольский государственный педагогический институт"
**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЛЮДЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Аннотация. На сегодняшний день в мире для людей с ограниченными возможностями средством социальной защиты является ее активная форма: наиболее благоприятной является физическая адаптация и социализация в современном обществе. Сегодня наша страна отнесена к числу стран с многочисленными темпами роста инвалидности, поэтому для нашего государства данная проблема имеет актуальный характер.

Ключевые слова: здоровье, возможности, развитие спорт, жизнь, движение, воспитание, физкультура.

Проблема инвалидности сегодня отнесена к числу наиболее актуальных и острых проблем человечества, поскольку, согласно статистике, каждый десятый человек в нашей стране является инвалидом, имеет какое-либо отклонение. Данная динамика дает прогноз, что в ближайшее время, положение по числу инвалидности в нашей стране не изменится в лучшую сторону.

В повседневной жизни, достаточно часто можно увидеть людей разного поколения с проблемами здоровья: нарушение опорно-двигательного аппарата, отсутствие зрения и т.д. До недавнего времени данная проблема значительной частью населения нашей страны игнорировалась, но всё же в последнее время была принята всеобщая декларация прав человека в отношении людей инвалидов, где уравнивались права дееспособного человека и людей с ограниченными способностями.

Одним из наиболее значимых достижений в современном обществе, считается то, что в данном плане разрабатываются идеи по осуществлению социальной реабилитации людей-инвалидов. Благодаря регулярным тренировкам, способствующим укреплению здоровья, организм человека с отклонением в здоровье получает значительный заряд бодрости, эмоций, физической подготовки. Это способствует полноценной жизнедеятельности людей.

Состояние здоровья человека с ограниченными возможностями приводит к стойким изменениям, а также к возникновению социальных, физических и психологических барьеров для полноценной жизни.

Инвалидность – это постоянное и/или длительное нарушение дееспособности, которое было вызвано заболеванием или патологическими изменениями здоровья человека (врожденные заболевания сердца, двигательного аппарата, органов зрения, слуха, центральной нервной системы) Различают несколько групп инвалидности человека, в зависимости от степени утраты или временного ограничения дееспособности человека: первая, вторая и третья группы. У людей, которым поставлена первая группа инвалидности, наблюдается изменение функции, при котором трудоспособность не только окончательно утеряна, но также требуется дополнительная посторонняя помощь специалистов. У людей со второй группой инвалидности есть значительные функциональные изменения организма, но не требующие дополнительной посторонней помощи и ухода, но при этом они приводят к полной утрате дееспособности. Третья группа инвалидности устанавливается у людей, у которых может быть прекращена трудовая деятельность в основной профессии, а также людям, которые не допущены к определенной работе по эпидемиологическим признакам (например, туберкулез и различные инфекционные заболевания).

В результате недостаточной физической активности нарушается нервная система, сердечно-сосудистая система, выявляются нарушения обмена веществ. Для полноценной активной жизни, каждому человеку, даже с ограниченными возможностями, требуется определенная норма физической активности. Поэтому, для людей с различной физической подготовкой ведущими специалистами разработаны стандарты для укрепления иммунитета и поддержания в физической форме своего тела. Для людей с ограниченными возможностями существуют физкультур-центры, где они могут выполнять необходимые упражнения для восстановления физической активности.

На сегодняшний день, людей с ограниченными возможностями, рассматривают как отдельную группу: социально-демократическую. Патологические изменения в здоровье людей-инвалидов, с одной стороны, разрушают функционирование организма в целом, с другой стороны, у людей с отклонениями в здоровье появляется комплекс психологической неполноценности: потеря уверенности в самом себе, эгоцентризм, люди становятся все менее стрессоустойчивыми. Конечно, человек, оказавшийся в состоянии инвалидности, не может изменить происходящее, но он должен уметь приспосабливаться к окружающей среде, окружающему обществу, научиться жить полноценной жизнью. В процессе всего этого качество жизни человека-инвалида увеличится, это обусловлено тем, что у него будет стремление к жизни, любовь к окружающим. Исходя из мнения экспертов, качество жизни – понятие довольно широкое, многогранное понятие, но несравнимо более широкое, чем понятие «уровень жизни».

Физическое воспитание и спорт являются одним из основных средств для социально-бытовой реабилитации и адаптации людей-инвалидов. Физическое недомогание и невыполнение минимумов для нормального развития организма приводят к нарушению функций организма человека,

ухудшает координацию, значительно влияет на затруднение возможности «контакта с окружающим миром». У людей в таких случаях возникают чувства тревоги, теряют чувства собственного «я», возникает сомнение уверенности в самом себе.

На самом деле привлечь человека-инвалида к спорту – это как восстановить их контакт с окружающим миром, люди с ограниченными возможностями, начав заниматься физической культурой, начинают чувствовать себя «по-новому», у них рождается любовь к окружающим, проявляется желание жить и стремиться хоть к малейшему, но выздоровлению. В таких ситуациях очень важна и необходима поддержка окружающих: родителей, друзей, знакомых.

Сегодня в нашей стране сделан довольно крупный «шаг вперед», все больший оборот набирает развитие спорта среди людей с ограниченными возможностями, при поддержке Росспорткомитета. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 04.12.2007 в обращении к властям исполнения и местному самоуправлению требует проведение спортивно-массовых мероприятий и участием лиц – инвалидов, создать детские адаптивные школы, детско-юношеские клубы по физической подготовке детей-инвалидов, а также филиалы и структурные подразделения по организации спорта.

Выполнение упражнений значительно влияют на опорно-двигательную систему человека, препятствуют возникновению дегенеративных изменений организма, которые связаны с изменением возраста, уменьшением двигательной активности. Эти факторы значительно объясняют позитивное влияние занятий спортом и физкультурой на организм людей в целом. Поэтому, можно бесконечно говорить о необходимости физических нагрузок на организм человека, но при этом необходимо учитывать самочувствие человека и его уровень физической подготовки, что бы занятия определенными физическими упражнениями не нанесли вред здоровью человека.

В заключение можно смело сказать, что физические нагрузки и спорт на организм людей с ограниченными возможностями влияют положительно, передают стимул к достижению успеха, позволяют уменьшить внутреннюю стигматизацию, но при этом повышают социальную адаптивность и реабилитацию в современном мире. Для привлечения внимания и стимула людей-инвалидов необходимо расширение мировоззрения, информационного поля на основе средств массовой информации, а также необходимы оздоровительные и реабилитационные центры, спортивные школы, социальные комплексы по вовлечению детей и взрослых с ограниченными возможностями к физической культуре, спорту и активности как важнейшему условию повышения их качества жизни. Имеется необходимость в психологических центрах помощи маломобильным людям, для мотивации их к приобщению к современной полноценной жизни.

Таким образом, комплексные занятия физической культурой являются эффективным средством предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии, которые возникли в процессе жизнедеятельности человека, обеспечивающую последующую коррекцию, которая служит важнейшим средством компенсации нарушений.

Список используемой литературы

1. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию людей-инвалидов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/47/5856/>.
2. Малахов Г.П. Создание собственной системы оздоровления. – ЗАО "Весь", 1999.
3. Место и роль физической культуры и спорта в жизни людей с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// infourok.ru/statya-mesto-i-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-reabilitacii-lyudey-sogranichennimi-vozmozhnostyami-904287.html](https://infourok.ru/statya-mesto-i-rol-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-reabilitacii-lyudey-sogranichennimi-vozmozhnostyami-904287.html).