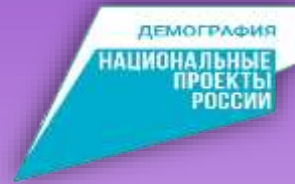


Инвалидность – не повод отказываться от занятий спортом и активного образа жизни.

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.

Значение физической культуры и спорта в жизни инвалида:

Терапевтическое значение:

лечебные упражнения 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

Социальное значение:

это средство социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром

Психологическое значение спорта как отдыха:

у спорта есть значительное преимущество перед формальными физическими упражнениями - это фактор отдыха. Спорт восполняет потребность выразить жизненную радость и удовлетворение, заложенные в каждом человеке



Двигательные функции инвалида, занимающегося спортом, претерпевают изменения - отмечается ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах



ДВИЖЕНИЕ – ОТ БОЛЕЗНЕЙ СПАСЕНИЕ

В результате тренировки увеличиваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма



Физическая культура — это особая область культуры, которая выполняет реабилитационную роль путем развития двигательного аппарата, повышения работоспособности, удовлетворения потребности в общении, восстановлении психологического статуса, самореализации при занятиях спортом