

А.С. Тарануха

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*  
*E-mail: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Роль спорта в жизни инвалидов**

Люди с физическими ограничениями нуждаются в спортивных упражнениях.

Можно порадовать их подарками, или сделать другие приятные вещи. Но действительно полезным будет спорт. Иногда бывает тяжело уговорить человека вернуться к жизни. Физкультура используется в качестве дополнительных реабилитационных методов.

Физические упражнения способствуют выработке гормона радости и счастья. Человек будет рассматривать спорт как маленькую победу. С каждым днем его движения будут усиливаться и нагрузки достигать высших высот. Люди с ограниченной физической способностью должны вести максимально активный образ жизни. Если некоторые части тела отказали в движении, то остальные в это время нуждаются в активной подвижности.

Для инвалидов существуют свои спортивные игры. Занимаясь спортом человек, налаживает контакт с миром. Любая спортивная тренировка значительно увеличивает возможности организма.

Спортивные упражнения, а особенно коллективный спорт могут инвалидам, вернуться к жизни, наладить контакт с окружающими людьми [2].

При систематических занятиях спортом, у инвалидов:

- происходит расширение их функциональных возможностей;
- оздоравливается организм;
- улучшается опорно-двигательный аппарат;
- происходит оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- укрепляется психика;
- мобилизуется воля;
- возникает ощущение полезности обществу и социальной защищенности.

Особенности тренировок:

Перед началом спортивных занятий необходимо получить консультацию у врача.

Для занятия спортом от преподавателя (тренера) требуется знание особенностей патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид, занимающийся спортом, быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания [3].

Необходимы более длительные паузы после выполнения того или иного вида физической деятельности;

Большое значение имеет питание, фитотерапия, различные виды массажа, упражнения на растяжение соединительно-тканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

Важность спорта в жизни инвалида обусловлена тем, что спортивные тренировки обязывают организм человека работать с повышенными требованиями, что заставляет лучше функционировать все его системы.

Спорт инвалидов претворяется в жизнь, и успешно развивается. Число спортсменов-инвалидов, – участников международных соревнований постоянно возрастает, но, наряду с этим, привлечение инвалидов к спорту на местах осуществляется не столь активно [1].

Что необходимо для внедрения инвалидов в спортивную жизнь нашего города:

- развитие спортивной инфраструктуры, а также требуемых специалистов на местах;
- понимание общественными деятелями и руководителями организаций спорта, важности проблемы развития спорта для инвалидов;
- сервисы, содействующие вовлечению инвалидов к данной деятельности, среди которых – транспортная и территориальная недоступность спортивных центров;

## Секция 38. Физкультура и спорт

– специальное оборудование, инвентарь и спортивные сооружения с адаптацией к требованиям инвалидов.

### Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Елифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.