**РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ**

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Буторина Анастасия Денисовна,

Уральский государственный медицинский университет

Россия, Екатеринбург

 anastasiabutorina2810@gmail.com

Рямова Ксения Александровна

Уральский государственный медицинский университет

Россия, Екатеринбург

Ks.1608@mail.ru

**Ключевые слова:** спорт, физическая активность, физическая культура, люди с ограниченными возможностями здоровья, здоровье, реабилитация.

**Аннотация.** Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства.

Люди с ограниченными возможностями здоровья — это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания.

В рамках медицинской модели инвалидности состояние человека рассматривается как медицинское и биологическое затруднение. Вместо того чтобы предотвращать плохое самочувствие и способствовать благополучию, акцент делается на его коррекции. Эта модель предполагает медицинское вмешательство и лечение, а также создание специальных учреждений. Говоря о людях с инвалидностью или тем более работая с ними, необходимо понимать, что это такой же человек, как и вы, и не принижать его.

В социальной модели инвалидность рассматривается как отличие и не осуждается. Этот подход подчеркивает такие препятствия, как структурные факторы или дискриминационное поведение, мешающие физической активности. Инвалидность рассматриваются как один из видов социального неравенства, а лица с ограниченными возможностями здоровья- как социально уязвимая категория граждан .

Основная цель привлечения людей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Спорт помогает психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации:

**Физическое здоровье.**

1. Укрепление мышц, развитие подвижности суставов и улучшение координации. Это особенно важно для людей с инвалидностью, которые могут испытывать проблемы с моторикой или подвижностью.
2. Развитие выносливости и улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки увеличивают объём лёгких, укрепляют сердечную мышцу и улучшают кровообращение.
3. Профилактика заболеваний. Регулярные физические нагрузки помогают предотвратить осложнения, которые могут возникнуть из-за малоподвижного образа жизни.

**Психологическое состояние.**

1. Снижение уровня тревожности и стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение, уменьшает выраженность депрессии и повышает эмоциональную устойчивость.
2. Мотивированность к жизни и личностный рост. Достижения в спортивной карьере, участие в состязаниях , стимулируют людей с инвалидность двигаться дальше, постигать новые вершины, ставить перед собой цели, перешагивать через себя.
3. Повышение уверенности в себе. Занятия спортом помогают людям, с нарушением основной функцией организма, почувствовать себя более уверенно , понять силу своего духа.

**Социальная интеграция**

1. Развитие коммуникативных навыков. Командные виды спорта способствуют формированию чувства принадлежности к группе и помогают преодолеть социальную изоляцию.
2. Возможность самореализации и признания. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет людям с инвалидностью почувствовать свою значимость в обществе, показать свои способности и изменить обще сложившееся негативное мнение, существующие в отношении инвалидности.

Законодательно привлечение лиц с ОВЗ к занятию спортом и физической культурой основывается на Конституции Российской Федерации закреплено в Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ .Принят 16.11.2007 Государственной думой, одобрен 23.11.2007 Советом Федерации (ред. от 21.04.2025) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (статья 12. Паралимпийское движение России, сурдлимпийское движение России, специальная олимпиада России. Паралимпийский комитет России, Сурдлимпийский комитет России, Специальная олимпиада России).

Примеры видов спорта:

1. **Баскетбол на колясках**. Правила игры схожи с традиционным баскетболом, но с некоторыми адаптациями, чтобы учесть особенности передвижения на колясках. Используют коляски с улучшенной маневренностью и защитой от опрокидывания.
2. **Плавание**. Вода предоставляет уникальные возможности для тренировки, позволяя снизить нагрузку на суставы и мышцы.
3. **Лёгкая атлетика**. Для людей с ограниченными возможностями лёгкая атлетика предлагает множество адаптированных дисциплин. Спортсмены могут участвовать в соревнованиях на колясках, с протезами или без них, в зависимости от своих возможностей.
4. **Сидячий волейбол**. Это адаптированная версия традиционного волейбола, в которой участники играют сидя на полу. Правила игры схожи с обычным волейболом, но с некоторыми изменениями, чтобы учесть особенности игры в сидячем положении.
5. **Фехтование на колясках**, включенное в программу Паралимпийских игр в Риме в 1960 году, является одним из видов спорта, способствующих развитию коммуникативных навыков и укреплению чувства принадлежности к группе. В этом виде спорта используются специальные стулья с фиксацией.
6. **Бочча**  — это спортивная игра на точность, относящаяся к семейству игр с мячом. Она проводится на специально оборудованном корте. Бочча пользуется популярностью среди людей с травмами позвоночника и тяжелыми нарушениями центральной нервной системы.

Все виды спорта, в которых проходят соревнования на летних и зимних Паралимпийских играх, включены в программу Паралимпийских игр.

Спорт для людей с ограниченными возможностями за последние десятилетия сделал огромный шаг вперёд. Одна из ключевых составляющих успеха Паралимпийского спорта — это технологические инновации. Сегодня разработка протезов, колясок и экзоскелетов достигла такого уровня, что многие параспортсмены соревнуются наравне со здоровыми спортсменами в силе, скорости и выносливости. Современные протезы, оснащенные датчиками и процессорами, позволяют более точно контролировать движения, а карбоновые лезвия на протезах дают возможность прыгать и бегать на невероятной скорости.

Технологии также помогают параспортсменам восстанавливаться и тренироваться. С помощью виртуальной реальности, адаптивных тренажеров и других современных средств реабилитации спортсмены могут эффективно тренироваться и достигать максимума своих возможностей.

Появление новых дисциплин, таких как адаптивный серфинг и кибатлетика (соревнования с применением экзоскелетов и роботизированных протезов), показывает, насколько разнообразным и современным стал паралимпийский спорт.

Однако, несмотря на достижения, параспортсмены по-прежнему сталкиваются с рядом трудностей. Главная проблема — это доступ к инклюзивной инфраструктуре и спортивным площадкам.

Кроме того, параспортсменам часто приходится преодолевать стереотипы и предвзятое отношение общества. Даже сегодня спорт для людей с ограниченными возможностями не всегда воспринимается наравне с олимпийским, и задача паралимпийского движения — изменить такое отношение и доказать, что возможности человека безграничны.

Благодаря соревнованиям и успехам параспортсменов, повышается уровень инклюзии и снижается уровень предвзятости по отношению к людям с ограниченными возможностями. Паралимпийские игры освещаются СМИ наравне с Олимпийскими, и это помогает людям осознавать значимость Параолимпийского спорта и тех, кто в нём участвует.

Паралимпийский спорт — это не только борьба за медали, но и важный шаг к социальной интеграции и равенству. Люди начинают видеть не ограничения, а огромный потенциал и стойкость параспортсменов, которые вдохновляют нас не меньше, чем достижения олимпийцев.

Параолимпийский спорт учит нас тому, что истинная сила человека заключается не только в теле, но и в духе, который преодолевает любые преграды. Вдохновляясь примерами параспортсменов, мы понимаем: нет ничего невозможного, если есть воля и страсть к победе.

Библиографический список:

1. Волкова, А. М. Основная проблема адаптивной физической культуры и пути её решения.
2. Зубков, А. Е. Физическая активность людей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и продвижение.
3. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура: учеб. пособие.
4. Бегидов М. В. Социальная защита инвалидов: учебное пособие для академического бакалавриата
5. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

**ROLE OF SPORTS IN THE LIVES OF PEOPLE WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES.**

Butorina Anastasia Denisovna,

Ural State Medical University

Russia, Yekaterinburg

anastasiabutorina2810@gmail.com

Ryamova Ksenia Aleksandrovna

 Ural State Medical University

 Russia, Yekaterinburg

Ks.1608@mail.ru

**Keywords:** sports, physical activity, physical culture, people with disabilities, health, rehabilitation.

**Abstract.** Physical culture and sports are an important factor for the rehabilitation and social adaptation of people with disabilities. Physical disabilities lead to a greater or lesser degree of impaired body functions, significantly impairing coordination and making it difficult to interact socially with the outside world. This can lead to feelings of anxiety, loss of self-confidence, and even a loss of self-esteem. People with disabilities are individuals who have physical or mental impairments that limit their ability to participate in daily life activities.