

# Спорт для инвалидов



Это ставит целый спектр задач перед государством, которое должно обеспечить инвалидам надлежащие условия социализации с последующей интеграцией в обществе. Многие страны, в том числе и Россия, проводят масштабную деятельность, направленную на создание различных спортивных центров и мероприятий для людей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья). Несмотря на существующие преграды, состоящие в основном из материальных бюджетных трудностей, спорт инвалидов стремительно набирает силу, постепенно выходя на новые уровни.

## Спорт – необходимое условие для интеграции

Опыт многих развитых стран неоднократно показывает, что спорт для инвалидов является одним из важных инструментов в системе реабилитации и дальнейшей адаптации в обществе. Для людей, имеющих различные виды нарушений здоровья, соответственно, и цели подобных занятий будут разительно отличаться.

Для кого-то это будет основная возможность расширить или улучшить качество своих функциональных способностей. В то время как для других – отличный шанс овладеть спортивным мастерством высокого класса, и что в последнее время нередко обсуждается в СМИ, пополнить паралимпийскую сборную страны.

Согласно разработанной государством программе «Развитие физической культуры и спорта», количество людей-инвалидов к 2020 году должно вырасти на 20%. Это довольно неплохие перспективы для России, особенно если учесть, что в 2017 году данный показатель уже равнялся 14%, тогда как в 2012 году он едва доходил до 3,5%.

**Из СМИ!** Депутат Госдумы РФ, тринадцатикратная паралимпийская чемпионка Римма Баталова с полной уверенностью заявляет: «Сегодня в России каждый инвалид имеет возможность заниматься спортом!»

Кроме этого, в своем выступлении она же добавляла информацию о необходимости расширения учебных баз вузов путем открытия отделений,

направленных на подготовку специалистов по адаптивной физкультуре. Благодаря таким нововведениям, у большого количества людей с ОВЗ появится шанс улучшить качество жизни и даже найти свое призвание.

Баталова не раз делала акцент на том, что во всех странах спортивные объекты проектируются с обязательным учетом потребностей людей-инвалидов. Постепенно Россия к этому тоже пришла, и все современные постройки подобного типа по закону должны быть благоустроены для спортивных занятий инвалидов.

### Адаптивная физкультура

Как уже не раз упоминалось, привлечение людей с ОВЗ к спорту и физкультуре, является весомым фактором для их социализации. Опыт организации подобных мероприятий в России, как и в остальных странах, очередной раз доказывает, что данный процесс включает в себя целый ряд последовательных этапов. Самый первый – это признание инвалидного спорта как равноценной составляющей общего движения.

## Спорт инвалидов должен приводить к эстетическому эффекту.



Необходимо обучить инвалида такому набору двигательных навыков, которые будет маскировать дефект и позволять инвалидам не выделяться из общества здоровых людей.

На сегодняшний момент не только в Москве, но и по всей стране работает довольно большое количество федераций для людей с ОВЗ, клубов и физкультурно-оздоровительных секций. Это позволяет всем желающим не только поправить свое здоровье, но и включиться в жизнь общества, исходя из своего состояния.

## **Более всего предпочитают в России следующие виды спорта:**

- легкая атлетика,
- мини-футбол,
- шашки и шахматы,
- стрельба из лука,
- плавание, биатлон,
- фехтование, дзюдо.

Кроме этого, широко востребованы танцы для инвалидов-колясочников, велоспорт, лыжный и конный. Многообразие предложений в центрах позволяет всем желающим выбрать наиболее подходящий для себя вид физических нагрузок и получать удовольствие от каждого проведенного занятия.

**Исторический факт!** Впервые отдельной командой Россия участвовала в зимних Паралимпийских играх в 1994 году в Лиллехаммере (Норвегия), а до этого входила в состав сборной СССР в 1988 году.

Следующим этапом развития спорта для людей с ОВЗ является подготовка медицинских и тренерских кадров, которые будут работать со спортсменами, имеющими инвалидность. На базах некоторых государственных институтов уже проходит подготовка будущих специалистов по следующим направлениям: «Физическая реабилитация и эрготерапия» и «Адаптивная и оздоровительная физкультура».

Очень важно в работе с такими спортсменами создание и внедрение специальных направлений тренировочной деятельности, а также поиск оригинальных аспектов психологического подхода для использования их после занятий. Для решения этих задач в высших учебных заведениях открываются специализированные кафедры, персонал которых занимается исключительно вопросами инваспорта.

Определенная часть данных вопросов решается Министерством спорта и туризма, Паралимпийским комитетом и соответствующими федерациями. На сегодняшний день Россия является одной из самых сильных стран в мире, которые участвуют в спортивном движении людей с ОВЗ. Российские спортсмены-инвалиды, благодаря своим победам, уже стали известны во всем мире.

Регулярные тренировки и достижение довольно высоких результатов помогают им справляться с трудностями, которые раз за разом становятся на пути в повседневной жизни. Инвалидный спорт постоянно подтверждает, что его участники – полноправные члены общества. Они поднимают международный престиж России и вносят немалый вклад в развитие спорта.

На текущий момент физкультурно-спортивная деятельность проводится с четырьмя **нозологическими группами инвалидов** – людьми с дефектами слуха, зрения, нарушением функций опорно-двигательного аппарата и интеллекта. На этой основе существуют и периодически открываются различные организации, объединяющие вышеперечисленные категории людей с ОВЗ.



*Каждый человек, имеющий ОВЗ, может выбрать доступный вид спорта*

За время существования Паралимпийских игр российские спортсмены выиграли 268 медалей на летних соревнованиях и 153 – на зимних. В общем, была выиграно 421 медаль, из которых золотых – 145.