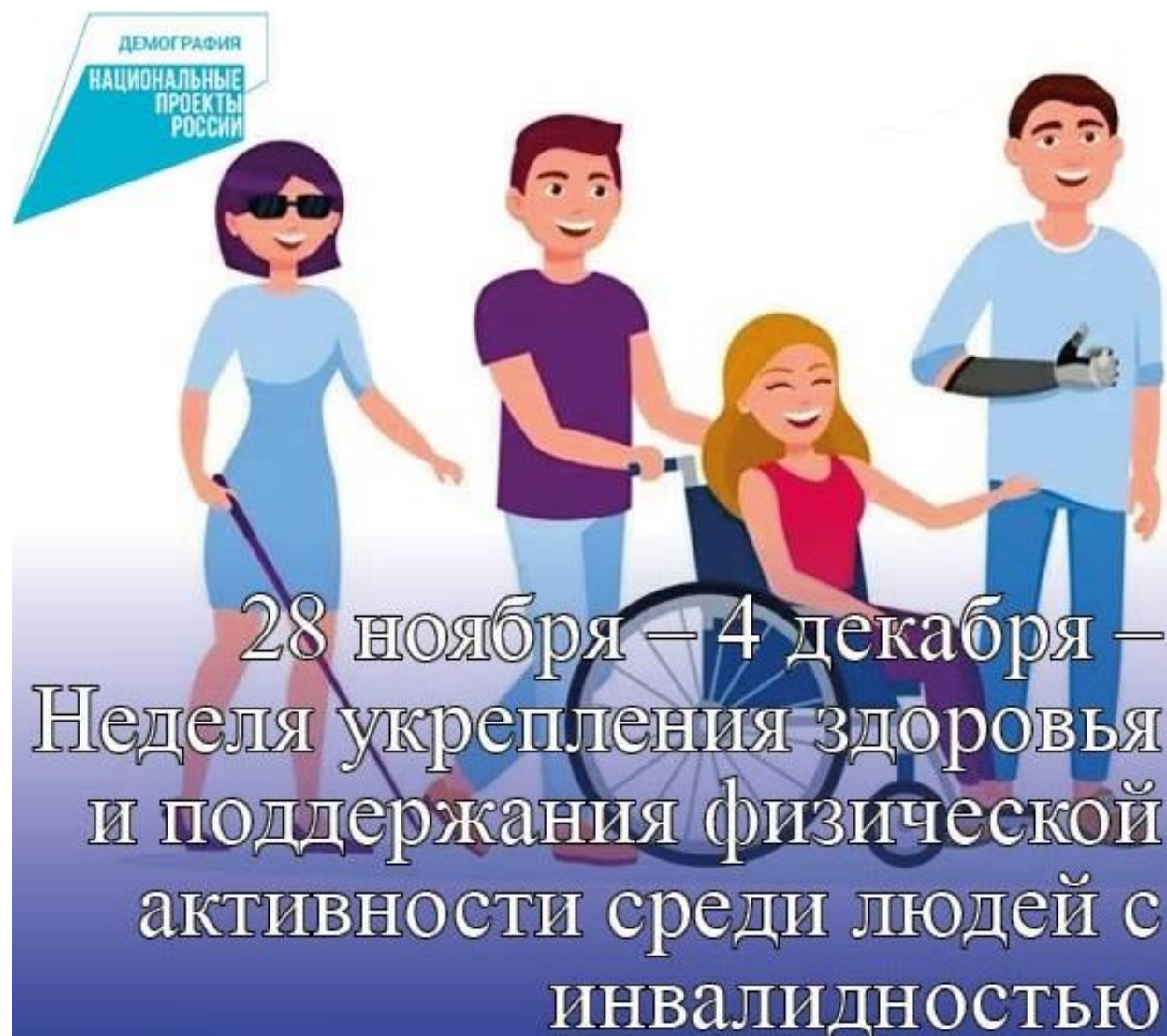


## Неделя укрепления здоровья и поддержание физической активности среди людей с инвалидностью



Ежегодно 3 декабря во всем мире отмечают День инвалидов — международное мероприятие, направленное на привлечение внимания к интеграции инвалидов в жизнь общества.

Инвалидность — стойкое, длительное или постоянное, нарушение трудоспособности, вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием (врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, органов слуха, зрения, центральной нервной системы, органов кроветворения и др.).

Люди с инвалидностью зачастую становятся объектами жалости и сочувствия, однако многие люди с ограниченными возможностями не опускают руки, находят в себе силы вести ЗОЖ, добиваются больших высот в самых разных отраслях любой человеческой деятельности. В том числе и в спорте.

Некоторые возможности таких людей действительно ограничены, но их воля, моральная сила, выносливость и трудолюбие не знают границ. Примером для всех дееспособных людей являются участники Паралимпийских игр. Несмотря на все жизненные трудности, проблемы со здоровьем и физические комплексы, ставшие на их пути, они собирают волю в кулак, сражаются и побеждают, проявляя недюжинную силу и высокие морально-волевые качества.

Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью. Вовлечение лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества является важнейшим условием обеспечения прав человека, достижения устойчивого развития, установления мира и безопасности. Защита прав инвалидов — это не только вопрос справедливости, но и инвестиция в общее будущее.

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует: 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

- По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
- По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью, и

чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

## Укрепление здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью

Люди с ограниченными возможностями — такие же люди, как и любой из нас. Они почти ничем не отличаются

Важным фактором формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у граждан с инвалидностью является возможность быть полезным обществу. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть таковыми.



Занятия физкультурой и участие в спортивных соревнованиях становятся формой общения и дают возможность вернуться к активной жизни, восстанавливая психическое равновесие, снимая ощущение изолированности и психологические барьеры, возвращая чувство уверенности в себе.

Для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок, многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в спортивных марафонах. Достаточно ежедневно вставать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, и делать элементарную утреннюю гимнастику.

По возможности ограничьте время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью

По возможности уделяйте аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 2ч 30 мин - 5ч в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 1ч 15мин - 2ч 30мин в неделю

**Инвалидность - не приговор!**

ДЕПАЛУМАНДИ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

По возможности старайтесь быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа

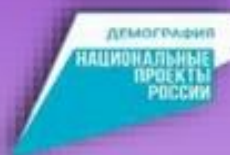


Помните, укрепляя свое здоровье, человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит, у него будет больше возможностей, чтобы наслаждаться жизнью!

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

## 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

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



**ДВИЖЕНИЕ – ОТ БОЛЕЗНЕЙ СПАСЕНИЕ**

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