

# ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

## СОЦИАЛЬНОЕ

Спорт и физкультура – это способ социальной интеграции инвалидов в общество, огромный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, признания **их как равноправных членов общества.** Спортивные занятия предоставляют инвалидам шанс проявить мужество, стать более выносливыми и в итоге изменить свою жизнь.



# ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ

Оздоровительная физкультура и спорт - весьма естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации. Именно они имеют неоценимое значение для восстановления сил инвалида, способности координировать свои действия, а также играют важную роль в развитии скорости и выносливости.





В результате физических нагрузок увеличиваются сила и подвижность нервных процессов. Вместе с этим совершенствуется взаимодействие **моторных и вегетативных функций**. Физические упражнения показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.



# ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ИНВАЛИДА

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

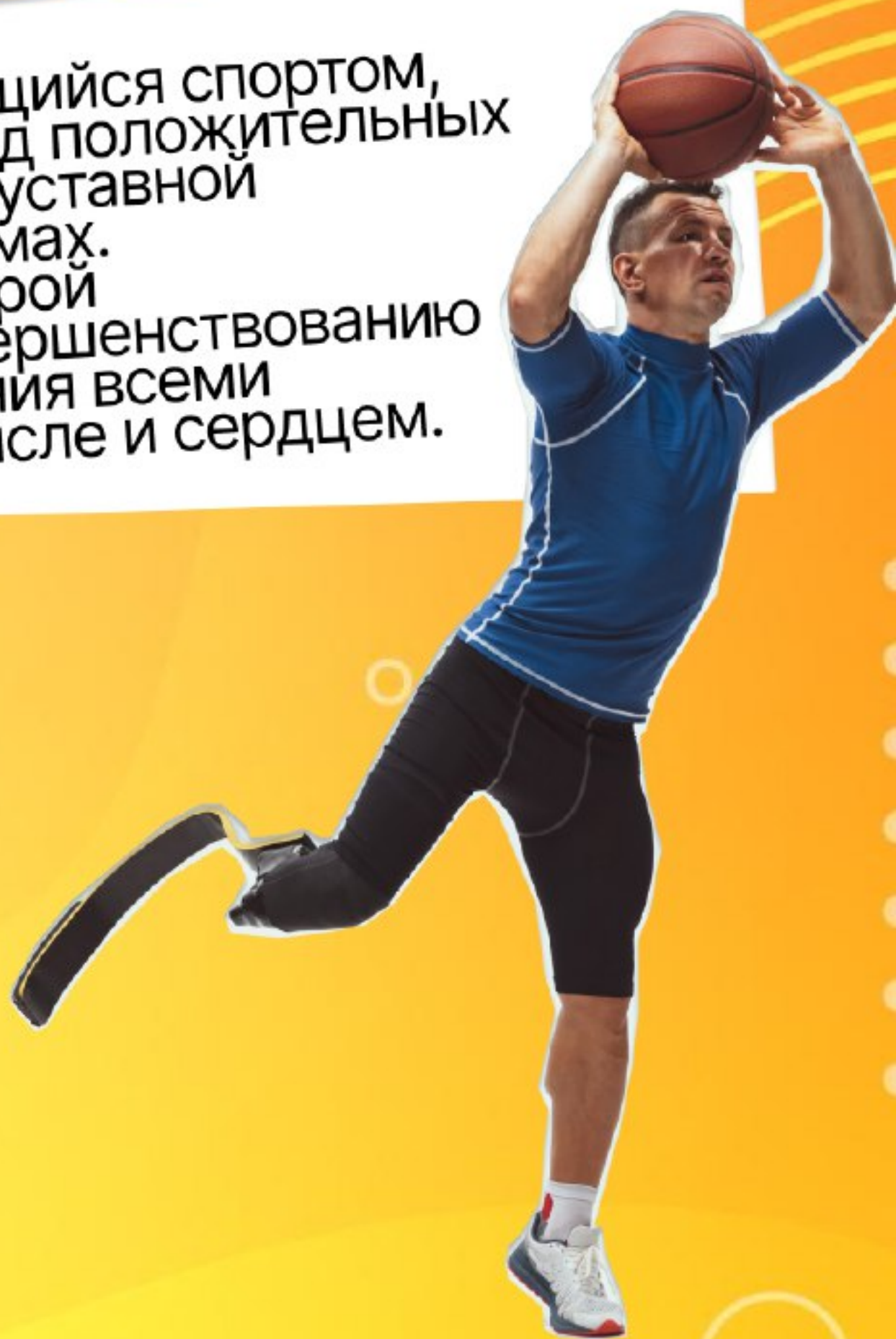
Спорт имеет значительное преимущество перед обычными физическими упражнениями - это **фактор отдыха**. Спорт как образец игровой деятельности способен восполнить потребность выразить жизненную радость и удовлетворение. Он также сокращает риск появления депрессии и является профилактикой старения.



**В современном мире существует множество видов спорта, адаптированных для любого случая инвалидности или отклонения здоровья: легкая и тяжелая атлетика, баскетбол, адаптированный велоспорт, фехтование, футбол, голбол, дзюдо, плавание, хоккей, волейбол.**



Инвалид, занимающийся спортом, может заметить ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах. Занятия физкультурой способствуют совершенствованию нервного управления всеми органами, в том числе и сердцем.





**ВЛИЯНИЕ СПОРТА  
НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**



"ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК