**Влияние адаптивной физической культуры и физических упражнений на качество жизни людей с ограниченными возможностями**

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для людей с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Физические нагрузки, являясь мощным средством воздействия на организм человека, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной системы, нарушенной каким-либо стойким дефектом.

Адаптивная физическая культура — это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Нередко адаптивная физкультура становиться той возможностью инвалидов, которая поможет им стать полноценным членом социума. При занятиях и соревнуясь с людьми, у которых похожие проблемы, человек способен реализовать себя как индивид, полноценно развиваться, добиваться определенных успехов и научиться взаимодействовать в обществе.

Ребенок, имеющий то или иное заболевание, сможет только по-настоящему жить, узнать себя, «выбраться из запертой клетки», исключительно в социуме, именно в нем, происходит формирование его личности, познание себя и своего окружения, радости движения, он начинает чувствовать себя частичкой целой системы, понимает, что он не один такой, что есть дети, находящиеся в похожем положении, учиться взаимодействовать с ними, дружить, работать в команде, ощущать вкус победы или поражения.

Адаптивная физическая культура позволяет:

* осваивать новые двигательные навыки и умения, для того чтобы компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;
* решение проблемы изолированности, преодоление комплекса неполноценности, например, пассивность ребенка, уровень повышенной тревожности, отсутствие веры в собственные силы или с другой стороны, работа над собственной завышенной самооценкой – агрессия по отношению к другим, эгоизм.
* средства и методы адаптивной физической культуры позволяют комплексно и всесторонне развивать у детей физические возможности, улучшать координацию и поддерживать тонус всего самочувствия в целом.

Люди с ограниченными возможностями здоровья видят в занятиях адаптивной физической культурой активное средство социально-психологической реабилитации, которое раскрывает реальный уровень их жизненных возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм и дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры.

*Материал подготовлен   
инструктором-методистом по адаптивной физической культуре  
Павловой Екатериной Сергеевной*