



Инвалидность



Инвалидность — это термин, объединяющий различные нарушения, ограничения активности и возможного участия в жизни общества.

- **Нарушения** — это проблемы, возникающие в функциях или структурах организма;
- **Ограничения активности** — это трудности, испытываемые человеком в выполнении каких-либо заданий или действий;
- **Ограничения участия** — это проблемы, испытываемые человеком при вовлечении в жизненные ситуации.

Люди с инвалидностью

В мире проживает примерно один миллиард инвалидов (это около 15% населения мира) Раньше они часто сталкиваются с трудностями равноправного участия в жизни общества.



Инвалидность является актуальной проблемой современного общества, и каждое государство сообразно уровню своего развития, приоритетам и возможностям формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов.




Тренировки инвалидов имеют свои особенности






- Тренировки проходят под контролем тренера, который знает особенности вашего организма
- Учитываются характер и длительность заболевания (время получения травмы)
- Интенсивность и продолжительность занятий ниже, паузы после выполнения нагрузки длиннее
- Продолжительные интервалы между тренировками



Классификация населения по группам здоровья

Группа здоровья	Характеристика
I	Здоровые
II	Лица, для которых есть факторы риска. Лица, которые имеют патофизиологические и биохимические изменения в организме, то есть преморбидные состояния. Лица, которые эпизодически болеют ОРВИ
III	Лица, которые часто болеют ОРВИ и больные с хроническим протеканием болезни без обострений на протяжении года
IV	Больные с хроническим протеканием заболеваний и с обострениями на протяжении года
V	Инвалиды по болезни

Классификация форм инвалидности

Буквенное обозначение	Формы инвалидности	Графическое изображение
К	Инвалиды, передвигающиеся на креслах-колясках	
О	Инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата	
С	Инвалиды с нарушениями зрения	
Г	Инвалиды с нарушениями слуха	
У	Инвалиды с нарушениями умственного развития	

Физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию людей с ограниченными возможностями здоровья, оставаться активными членами общества.

Занятия оздоровительной физкультурой и спортом – естественная форма физической реабилитации.



Влияние физической активности на организм

- Снижается артериальное давление
- Снижается холестерин
- Стимулируются защитные силы организма
- Стимулируется умственная деятельность
- Улучшается сон
- Уменьшается раздражительность и беспокойство
- Способствует снижению веса
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка и работоспособность



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!

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

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

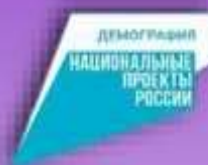


Помните, укрепляя свое здоровье, человек способен лучше справляться с проблемами, стрессом, предотвращать заболевания, а значит, у него будет больше возможностей, чтобы наслаждаться жизнью!

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.



Эффекты северной ходьбы

1

Увеличение продолжительности жизни на 10 лет

2

Снижение риска возникновения инсульта в два раза

3

Качество и скорость снижения веса в 2,5 раза быстрее и без побочных эффектов

4

Снижение артериального давления

5

Нормализует функции тазовых органов

6

Устраняет боль в любом отделе позвоночника

7

Увеличивает плотность костной ткани

8

Нормализует функцию, уменьшает и ликвидирует боли в суставах

9

Незаметная тренировка выносливости

10

Улучшение иммунного статуса

11

Улучшение сна, настроения, самочувствия

12

Повышение устойчивости при ходьбе



ВЗРОСЛЫЕ (в возрасте 18 лет и старше) С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



Не менее

**150
-300**

МИНУТ

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической
активности в течение недели



не менее

**75
-150**

МИНУТ

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

более

300

МИНУТ

физически активной
деятельности средней
интенсивности с
аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической
активности в течение недели



более

150

МИНУТ

физически активной
деятельности высокой
интенсивности с
аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2

дней в
неделю

силовые упражнения
средней или большей
интенсивности
на все основные
группы мышц



Не реже

3

дней в
неделю

выполнять различные
комплексные физические
упражнения, в которых
особое внимание уделяется
упражнениям на равновесие
и силовым упражнениям
средней или большей
интенсивности.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность
малоподвижных периодов

