Автор: Administrator
01.12.2022 09:49 - Обновлено 01.12.2022 19:54

В Волгоградской области проводится Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью.

3 декабря во всём мире отмечается ежегодный Международный День инвалидов - в преддверии этой даты своими взглядами и советами поделился титулованный спортсмен, чемпион Сурдлимпийских игр по лёгкой атлетике, официальный посол Всероссийского комплекса ГТО в Волгоградской области, а также заместитель директора регионального Центра развития адаптивных видов спорта Алексей Савостин.

Всем нам этот день позволяет ещё раз заострить внимание на реализацию различных прав и возможностей людей с инвалидностью. Считаю, что одним из важных факторов является ведение здорового образа жизни, занятий посредством адаптивной физической культуры. В обществе бытует мнение, что люди с инвалидностью зачастую становятся объектами жалости и сочувствия. Но быть инвалидом - не всегда равно беспомощности. Есть много примеров, когда 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. Можно подумать, что возможности таких людей ограничены, но на самом деле именно эти люди своим трудолюбием, жизнелюбием, силой воли показывают, что их возможности безграничны.

Примером для всего общества являются участники Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. Несмотря на жизненные трудности, ограничения со здоровьем и физические комплексы, они собирают волю в кулак, сражаются и побеждают, проявляя немалую силу и высокие морально-волевые качества, заставляя восхищаться собой весь мир. Спортсмены-инвалиды доказывают, что с любыми физическими ограничениями можно справиться, а для ведения здорового образа жизни вообще нет преград. Эти люди настоящие символы силы духа, целеустремленности и безграничных возможностей преодоления как себя, так и непростых жизненных обстоятельств. Нельзя отрицать, что жизнь с инвалидностью очень непроста: она наполнена ежедневными трудностями и бытовыми неудобствами. Но при этом инвалидность совсем не повод вести закрытый образ жизни. В современном мире существует множество вариантов физической нагрузки для людей с ограниченными возможностями.

Убежден, что инвалидность не является непреодолимым барьером на пути к общению и социально-активной жизни. Люди с ОВЗ могут и должны вести ЗОЖ, активно заниматься адаптивной физической культурой и спортом и не поддаваться негативному влиянию собственных физических комплексов и вредных привычек. Ведь как сказал древнегреческий философ Аристотель: "Движение — это жизнь, а жизнь — это движение!" Поэтому необходимо ежедневно начинать день с небольшой утренней зарядки. Дыхательная гимнастика и несколько элементарных упражнений приведут мышцы в тонус, придадут бодрости, настроят на оптимистичный лад. Благо, сейчас век современных технологий и в глобальной сети интернет можно посмотреть различные примеры и в силу своих особенностей выполнять комплекс упражнений. Главное, получать от этого удовольствие.

Не стоит, конечно, ограничиваться только утренними зарядками в домашних условиях, необходимо искать возможность хотя бы 2-3 раза в неделю заниматься адаптивной физической культурой. Ведь сейчас очень активно продвигается направление выполнения норм ГТО среди людей с инвалидностью. У нас в регионе созданы Центры тестирования ГТО, в которых можно проверить свои силы. Для каждой нозологии и каждого возраста разработаны свои виды испытаний и нормативы. Ознакомившись с ними, можно целенаправленно готовиться к выполнению нормативов Всероссийского комплекса. Регулярные занятия физической активностью — это эффективный способ переключить внимание с собственных проблем, выйти из зоны ограниченного комфорта, обрести новый круг общения, адаптироваться к новым жизненным условиям.

Нельзя забывать, что инвалидность - не повод оставлять активную жизнь и бросать занятия спортом. Нужно только ориентироваться на собственное самочувствие и допустимый уровень физических возможностей, чтобы не усугубить текущее состояние здоровья. Непременно любая спортивная активность должна быть одобрена врачом и проходить под наблюдением опытных специалистов. Нужно стараться больше времени проводить на улице, дышать свежим воздухом, ведь это тоже оказывает благотворное воздействие на организм. Нужно постоянно заставлять себя двигаться и двигаться. Спорт для людей с инвалидностью — это всегда активный отдых, дарящий общение, возможность самоутвердиться, а также спектр самых разнообразных положительных эмоций. Многим он помогает найти в жизни свой новый путь. Поэтому я очень благодарен спорту, за то, что он дал мне возможность посмотреть страну, мир, приобрести много друзей и расширить свои границы.