**Адаптивная физкультура и спорт как средство социализации людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях Крайнего севера.**

Проблема полноценного физического развития людей (школьников), проживающих в условиях Крайнего Севера, в настоящее время особо значимая. Такие факторы как низкая температура ,полярная ночь, слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, геомагнитные бури и т.д., влияют на адаптивную перестройку организма человека , а это в свою очередь , создаёт дополнительную нагрузку на его организм. Особое значение эта проблема имеет для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Для того чтобы целенаправленно проводить коррекционную деятельность с данной группой людей, необходимо знать истинную картину причин их ограничений в здоровье или инвалидности. При этом следует отметить, что общая заболеваемость у людей с ОВЗ выше чем у здоровых людей. Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность - обычная потребность, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Так ,если у нормальных людей Крайнего Севера все характеристики не отличаются от таковых у людей Средней полосы России, то у людей с ограничениями здоровья эти показатели гораздо хуже. При этом у данной группы людей снижение общей выносливости обусловлено ухудшением аэробных функций, в результате чего максимальное потребление кислорода при выполнении стандартной нагрузки снижено более чем на 28%. Это может быть обусловлено тем, что в период полярной ночи содержание гемоглобина у людей снижается. В районах Крайнего Севера не учитывать этот показатель нельзя, так как даже незначительное снижение концентрации гемоглобина у людей указывает на снижение адаптивных процессов. **Адаптивная физическая культура** – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ОВЗ, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Конечно, область применения её - всеобъемлющая, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодёжи ухудшается. И не только в нашей стране. Адаптивная физкультура получила широкое распространение во многих зарубежных странах. Хорошо подготовленные специалисты требуются в санаториях, в учебных заведениях, в спортивных коллективах, в домах отдыха. Но главное – адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество. Каким образом ?

- способность к преодолению не толь физических , но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

- сознательное отношение к своим силам;

- выработка компенсаторных навыков, то есть использование функций разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

- потребность быть здоровым, насколько это возможно , и вести здоровый образ жизни;

- сознание необходимости своего личного вклада в общество;

- желание улучшить свои личностные качества; , из них 19112 дети

- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

На начало года в ЯНАО проживает15900 инвалидов и лиц с ОВЗ, из них 19112 дети. Доля лиц с ОВЗ и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в автономном округе составляет 1438 человек. Несмотря на такие маленькие цифры занимающихся спортом инвалидов, наш регион занимает одно из первых мест по этому показателю среди субъектов РФ. Это говорит о том что адаптивная физкультура не достаточно развита в настоящее время и тому есть ряд причин

-отсутствие социально-экономических условий для решения этой проблемы;

-полное отсутствие условий для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом, и прежде всего передвижение в общественном транспорте, отсутствие специализированных спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и др.;

-отсутствие профессиональных организаторов , инструкторов и тренеров профессиональной подготовкой; -низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов; - Для инвалидов плавание, ходьба босиком по траве, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний, что особенно важно для нашего края.

В этом году в нашем городе проводилась **« XV11** **Параспартакиада Ямало-Ненецкого автономного округа».** Спартакиада проводилась с целью популяризации и развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на Ямале среди инвалидов, пропаганды здорового и активного образа жизни, выявления сильнейших спортсменов для формирования сборных команд по адаптивным видам спорта Ямало-Ненецкого автономного округа. Популярность мероприятия растёт с каждым годом , если в 2010 году в Новом Уренгое принимало участие 69 спортсменов, то в Надым приехало более 130 спортсменов с ограничениями в здоровье. Опыт накопленный в нашем округе , свидетельствует о серьёзных победах и достижениях, с одной стороны, среди которых можно выделить : лидирующие позиции Ямала по количеству спортсменов-инвалидов, открытие новых специализированных центров , победы и участие наших спортсменов –инвалидов на всероссийских и международных соревнованиях. А с другой стороны – о существующих проблемах, требующих своего решения в ближайшей перспективе, и касающихся, в первую очередь, обеспечения доступа людей с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом, за счёт;

1. Создание специализированных учреждений – школы адаптированной физической культуры. 2 2. Создание условий для более раннего вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья всех групп, формирующего у них личной потребности в ведении активного образа жизни. 3. Организация соответствующей профессиональной подготовки кадров для работы по методикам адаптивной физической культуры с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Привлечение людей с ОВЗ к занятиям физическими упражнениями зачастую означают восстановление утраченной связи с окружающим миром, создаёт психологические установки, необходимые для успешного воссоединения с обществом и участия в полезном труде. Практически не существуют заболевания, при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть оп правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и другое. Использование средств физической культуры являются эффективным, а в ряде случаев и реальным единственным средством реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

**Задачи** и содержание адаптированной физической культуры –раскрытие потенциала возможностей средств и методов, каждый из которых имеет специфическую направленность , способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида , но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой , психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению успехов в личной жизни.

г.Надым Вовк Э.В