**« Особенности занятий физической культурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата »**

 **Аннотация** : Занятия физической культурой занимают важное место в реабилитации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Эти занятия помогают восстановить физическую активность, улучшить общее состояние здоровья и повысить качество жизни. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты физиеской активности для людей с заболеваниями и травмами ОДА, включая рекомендации по выбору упражнений, подходы к тренировкам и методы реабилитации. Создание индивидуализированных программ позволяет достичь наилучших результатов, повышая функциональные возможности и социальную адаптацию пациентов.

 **Ключевые слова :** Физическая культура, нарушения опорно-двигательного аппарата, реабилитация, физичесская активность, индивидуализированный подход, здоровье, качество жизни.

Физическая культура является основным инструментом для поддержания и восстановления здоровья, особенно для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Эти нарушения могут быть вызваны травмами, заболеваниями суставов, нервными и мышечными расстройствами.Важно учитывать, что подход к физическим упражнениям для таких пациентов должен быть индивидуализированным, основываясь на их состоянии и возможностях.

 Значение физической активности Физическая активность оказывает множественные положительные воздействия на организм. Она способствует улучшению кровообращения, увеличению подвижности суставов, укреплению мышечного корсета.Кроме того, занятия спортом помогают улучшить психоэмоциональное состояние, снимая стресс и повышая общее качество жизни. Однако для людей с ограниченной мобильностью сквозь необходимость учитывать конкретные ограничения и следовать индивидуально разработанным программам.

 Основные подходы к физической культуре При создании программы тренировок для лиц с нарушениями ОДА критически важно учитывать их индивидуальные особенности. Следует проводить предварительное обследование для определения допустимых нагрузок. Ключевые подходы могут включать:

1. Инклюзивные занятия. Это предполагает использование адаптивной физической культуры, которая учитывает разные уровни ограничений и потребностей. Такие занятия могут быть как групповые, так и индивидуальные.
2. Разнообразие упражнений. Программа должна включать упражнения на гибкость, силу и кардио. Это помогает развивать разные аспекты физической активности и подводить к гармоничной реабилитации.
3. Постепенное увеличение нагрузки. Это особенно важно для предотвращения травм и перегрузок. Начинать следует с легких упражнений, постепенно увеличивая интенсивность.

 Выбор упражнений Выбор упражнений должен основываться на состоянии здоровья пациента. Например, для людей с ограниченной подвижностью рекомендуется:

- Упражнения на растяжку и гибкость. Они помогают поддерживать подвижность суставов и улучшают кровообращение.

- Силовые упражнения с небольшими весами или сопротивлением. Важно, чтобы они были не слишком интенсивными, чтобы избежать травм.

- Упражнения в воде. Плавание и аквааэробика уменьшают нагрузку на суставы и позволяют делать движения более свободно.

 Рекомендации по реабилитации Эффективная реабилитация требует многопрофильного подхода.

Основные рекомендации включают: - Работа с квалифицированными специалистами (реабилитологами, физиотерапевтами, тренерами). Это обеспечит качественное выполнение упражнений и знаний о состоянии пациента.

- Создание поддерживающей атмосферы. Стимулирование положительного отношения к занятиям и выявление их значимости для пациента помогает мотивировать к регулярным тренировкам.

 - Учет психологических аспектов. Психологическая поддержка может оказать значительное влияние на успех реабилитации. Полезно включать в занятия методы релаксации и контроля стресса.

 Проблемы и препятствия Занятия физической культурой для людей с нарушениями ОДА могут сталкиваться с рядом проблем и препятствий. Эти факторы могут негативно влиять на мотивацию и участие пациентов в занятиях. К ним относятся:

1. Психологические барьеры: Многие пациенты с ограничениями могут испытывать страх, низкую самооценку или сомнения в своих способностях. Программы реабилитации должны включать в себя элементы психотерапии и поддержки.
2. Физические ограничения: Некоторые пациенты могут иметь степень ограничения, не позволяющую им выполнять определенные движения или упражнения. В таких случаях программы должны быть строго индивидуализированы.
3. Отсутствие доступа: В некоторых случаях отсутствие необходимого оборудования или условий для занятий может привести к ограничению возможностей для реабилитации. Необходимо предусмотреть относительно доступные методы и пространство для занятий.

 Значение индивидуального подхода Индивидуализированный подход к реабилитации является основой успешной практики занятий физической культурой для лиц с нарушениями ОДА. Это позволяет максимально адаптировать тренировочную программу под нужды и возможности каждого человека.Важно проводить регулярные пересмотры программы, анализируя успехи и корректируя подходы по мере необходимости. Это создает условия для достижения наилучших результатов и формирования устойчивых привычек физической активности.

 Физическая культура и занятия спортом имеют важное значение для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Правильный выбор упражнений, адаптация программ под индивидуальные потребности и поддержка психологического состояния могут значительно улучшить качество жизни этих людей.Внедрение адаптивной физической культуры должно стать приоритетом в реабилитационных программах, способствуя восстановлению физической активности и социальной интеграции пациентов.

**Список использованных источников**

1. Кузьмичёв, А. И. (2017). Адаптивная физическая культура. М.: Спорт.
2. Петрова, Е. В. (2019). Роль физической активности в реабилитации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Журнал реабилитационной медицины, 12(3), 45-50. 3. Сидорова, М. А. (2018). Основы физиотерапии и лечебной физкультуры. М.: Медицина.

4. Иванов, П. С. (2020). Занятия физической культурой при заболеваниях суставов. Терапевтический архив, 93(5), 677-681. 5. Шумилова, Н. В. (2021). Психологические аспекты физической реабилитации. Психология и здоровье, 2(1), 123-130.