# Ценностные аспекты физической культуры обучающихся с ОВЗ и инвалидов

Физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни каждого человека, и оно особенно важно для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в силу своей ценности для развития физических, когнитивных, социальных и эмоциональных способностей. Физическое образование предоставляет инклюзивные возможности для общего развития всех учащихся, независимо от их способностей.

Взрослые инвалиды и люди с ограниченными возможностями часто испытывают дополнительные трудности, будучи исключенными или стигматизированными из спортивных занятий из-за наложенных на них ограничений. По этой причине физическое воспитание становится еще более важным для этой категории населения, поскольку оно является местом, где каждый может быть принят, несмотря на его инвалидность или нарушения.

Такие виды физической активности, как ходьба, плавание, танцы, баскетбол на колясках и другие виды деятельности, адаптированные к различным потребностям, доказали свою полезность для людей с ограниченными возможностями. Физические упражнения способствуют развитию силы и моторики, улучшая координацию движений и повышая выносливость у людей с более высоким уровнем нарушений. Кроме того, физические упражнения помогают повысить уверенность в себе, усиливая чувство самоопределения у людей с ограниченной подвижностью, поскольку они чувствуют себя более независимыми в своих возможностях, выполняя спортивные упражнения, которые позволяют им лучше ориентироваться в окружающей среде или способствуют их взаимодействию в группе.

Кроме того, доказано, что физическая культура способствует развитию как когнитивных навыков, таких как запоминание и решение общих проблем, так и социальных навыков, таких как общение при работе в команде, что может способствовать снижению уровня изоляции среди этих групп, которые часто подвержены одиночеству из-за отсутствия других видов досуга, предлагаемых в школе или за ее пределами. Кроме того, при участии в программах физической активности учащихся с особыми потребностями наблюдались преимущества, связанные с эмоциональным контролем; отмечались меры по укреплению уверенности в себе, а также методы управления стрессом, адаптированные специально для этого сегмента населения, способствующие психическому благополучию через стимулируемый физическими упражнениями выброс эндорфинов, а также улучшению восприятия образа тела после выполнения сложных заданий под руководством инструкторов, обладающих высоким уровнем знаний в области адаптивных методов спорта, предназначенных для людей, живущих повседневной жизнью, подверженных постоянным нарушениям, ограничивающим их полный потенциал без внешней помощи после трудного процесса обучения, который может оказаться обескураживающим, если будет выполняться без структур поддержки, подобных тем, которые предоставляются в рамках курсов физической культуры для этих групп населения по всему миру.

В заключение следует отметить, что физическая культура необходима всем членам нашего общества, но особенно в ней нуждаются те, кто страдает нарушениями, ограничивающими повседневные функции, поэтому необходимо приложить дополнительные усилия для искоренения всех форм дискриминации таких граждан, способствуя развитию инклюзивных инициатив, чтобы и они могли наслаждаться свободой движения, улучшающей общее качество жизни благодаря безграничным возможностям, которые открывают программы адаптивной спортивной подготовки, доступные сегодня во всем мире, предоставляя ресурсы, направленные на то, чтобы помочь учащимся с ограниченными возможностями участвовать в жизни общества вместе со сверстниками, находящимися в одном пространстве, преодолевая неблагоприятные моменты, вызванные большими ограничениями по сравнению с другими школьными товарищами, что позволяет использовать их во время занятий, обеспечивая прогресс в образовании, направленный на полную интеграцию в общество в целом.