

**Интерактивная программа  
«Фитнес для людей с ограниченными  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

## Цели:

- Главная цель - адаптировать людей, имеющих функциональные ограничения, к физическим и социальным условиям окружающей среды.
- Кроме того:
  - мобилизация духовных сил, формирование сознательного отношения к реальности и собственным возможностям в самореализации;
  - оптимизация функционального состояния организма, повышение уровня здоровья;
  - профилактика заболеваний и осложнений через повышение уровня неспецифических и специфических факторов защиты;
  - формирование положительных компенсаций и ликвидация отрицательных;
  - эффективное развитие локомоторно-статических функций организма;
  - гармоничное физическое развитие;

## Задачи:

- Основная задача оздоровительного фитнеса состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.
- Формирование жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков;
- на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств,
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

## Форма проведения занятий:

Проходит в форме групповых занятий. Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта возраста, степени тяжести и однородности двигательных нарушений. На групповых уроках дети, благодаря склонности к подражанию, быстрее осваивают отдельные движения и навыки, обучаясь и копируя друг - друга. Очень важен эмоциональный фон урока. С этой целью часто используют музыкальное сопровождение.

Музыка способствует успокоению и расслаблению, освоению ритмических и плавных движений.

Когда дети вместе играют, то на фоне положительного эмоционального состояния и соревновательного момента они часто выполняют движения, которые в обычных условиях им недоступны.

## **На занятиях преимущественно обладают **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)****

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц и ли их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо подбираются упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения).

## Вывод:

Оздоровительный фитнес для людей с ограниченными возможностями – это направление, которое помогает больным людям и инвалидам морально и физически адаптироваться к новым жизненным условиям, поднять свою самооценку и повысить уровень жизнестойкости.









