

## **В ЮАО уделяется большое внимание развитию спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья**

15.04.2016



В ЮАО для людей с инвалидностью есть большие возможности для занятий спортом. Руководство округа уделяет большое внимание развитию соответствующей инфраструктуры. Одно из главных учреждений, работающее с инвалидами, – Центр физической культуры и спорта (ЦФКиС) ЮАО. Он находится в районе Чертаново Южное по адресу: Россошанский проезд, 4/4. При центре работает множество бесплатных секций для лиц с ОВЗ. Подробнее об этом в нашей рубрике «Спорт в ЮАО».

### ***Секция скандинавской ходьбы***

Скандинавская ходьба или «северная» (Nordic Walking) – разновидность спортивной, появившаяся в Финляндии в 40-х годах XX века. В последние годы в России выросло количество приверженцев этой разновидности фитнеса. Это ходьба со специальными палками, похожими на лыжные, вид спорта не имеет никаких противопоказаний, поэтому полезен для лиц с ОВЗ и людей старшего возраста. Эффективность аэробной тренировки чрезвычайно высока – одно из лучших упражнений для снижения веса, улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем, нормализации кровяного давления, поддержания тонуса мышц, тренировки выносливости и коррекции осанки.

### ***Плавание***

Плавание по праву считается одним из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств для лиц с ОВЗ, а также является способом закаливания организма. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для правильного формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, уменьшаются мышечное и психоэмоциональное напряжение, пропадает скованность движений. Кроме того, улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивается жизненная емкость легких и повышается интенсивность обменных процессов.

### ***Новус***

Этот вид спорта пришел к нам из Латвии. Новус относится к группе киевских игр. Стол для занятия им в форме квадрата разделён на четыре зоны, в которых располагаются деревянные пешки двух цветов для каждого игрока. По углам находятся четыре лузы. Задачей каждого игрока является с помощью кия и битка загнать свои пешки, находящиеся на противоположном конце стола, в любую из четырёх луз. Новус тренирует точность, глазомер, быстроту реакции, способность продумывать свои действия, а также терпение.

### ***Бочча***

Это итальянская спортивная игра на точность. Она близка к боулингу, петанку и боулзу и широко распространена по всей Европе и на других континентах, куда была завезена мигрантами из Италии. В бочку могут играть люди, передвигающиеся на колясках и имеющие тяжелые нарушения опорно-двигательного аппарата. Кстати, она с 1984 года входит в программу Паралимпийских игр.

### **Пауэрлифтинг**

Силовой вид спорта, казалось бы, не подходящий для лиц с ограниченными возможностями. Однако это совершенно не так. К занятиям допускаются ампутанты классов от А1 до А4, спортсмены с церебральным параличом, а также лица с повреждением опорно-двигательного аппарата. В пауэрлифтинг входят 3 дисциплины: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги.

Этими видами спорта люди с ограниченными возможностями могут заниматься в ЦФКиС. Кроме того, в центре также проводятся занятия по дартсу, бадминтону, бильярду, шашкам и шахматам и армспорту. Ознакомиться с расписанием работы секций можно [здесь](#).

Также в Южном округе работают центры реабилитации инвалидов. Они находятся в районах Бирюлево Восточное (ул. Липецкая, д. 46, корп. 1), Братеево (ул. Ключевая, д. 12, корп. 1) и Нагатино-Садовники (Нагатинский бульвар, д. 6).

Продолжая тему спорта среди лиц с ОВЗ в ЮАО, нельзя не сказать об одной из крупнейших окружных спартакиад для инвалидов – «Мир равных возможностей». Регулярно спортсмены округа соревнуются в разных видах спорта. В минувшие выходные в физкультурно-оздоровительном комплексе «Дорожная 44» прошли состязания по волейболу. Первое место в турнире заняла команда спортсменов из района Нагатино-Садовники.

Фото: [Центр физической культуры и спорта ЮАО](#)

---

Адрес страницы: <http://chertanovo-severnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/2792653.html>

---

[Управа района Чертаново Северное](#)