**АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Научная статья

УДК 378.14

**Бокова Вероника Сергеевна1 , Щеглова Елена Сергеевна2**

1,2 Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

[1 veronikabokova7@gmail.com](mailto:1%20veronikabokova7@gmail.com)

2 [kfvis@samgtu.ru](mailto:kfvis@samgtu.ru)

В современном мире адаптивный спорт и адаптивная физическая культура имеют особое значение как средства восстановления и улучшения физического и психологического состояния людей с ограниченными возможностями. Тема адаптивного спорта стала актуальна задолго до наших дней и имеет глубокие исторические корни. Первые шаги в этом направлении были осуществлены еще в XIX веке, когда появились первые спортивные организации для людей с инвалидностью. Адаптивный спорт начал развиваться еще почти 100 лет назад. В XVII-XIX веках было известно, что одним из важнейших факторов реабилитации лиц с ОВЗ является двигательная активность. Реабилитация выступает как комплекс мер, ориентированных на восстановление социально и личностно значимых характеристик и возможностей индивида.

Первые попытки приобщить лиц с ОВЗ были предприняты в 1888г в Берлине, когда начал формироваться первый спортивный клуб среди лиц с нарушением слуха. Впервые "Олимпийские игры для глухих" были проведены в Париже в 1924 году. В них участвовали спортсмены–представители официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Голландии, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры прибыли спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, в которых таких федераций не было. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. Начиная с 1924 года, Международный спортивный комитет глухих (МСКГ) стал каждые четыре года проводить летние Всемирные игры глухих. Позже организуются и проводятся Международные зимние Игры глухих.

Инвалиды с повреждениями опорно- двигательного аппарата стали активно приобщаться к занятиям спортом только после Второй Мировой войны. В 1944 году в Центре реабилитации больных со спинномозговыми травмами в Сток-Мандевиле была разработана спортивная программа как обязательная часть комплексного лечения. Её создатель, профессор Людвиг Гуттман, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, сделал спорт частью программы реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни, независимо от физических недостатков, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской. Со временем Гуттман стал директором Сток-Мандевильского центра и президентом Британской международной организации лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

В 1960 году была создана Международная рабочая группа, изучающая проблемы развития Адаптивного спорта. В том же году в Риме были проведены первые Международные соревнования среди лиц с ОВЗ, которые фактически можно считать первыми Паралимпийскими Играми. В 1964 году была создана Международная организация среди инвалидов, куда добавились еще 16 стран. В тот же год в Токио во время состязаний по 7 видам спорта, была одновременно обнародована официальная эмблема Международного Паралимпийского Движения. С 1976 года в состязаниях стали принимать участия спортсмены других групп повреждений, которые ранее не участвовали. С каждыми следующими играми число участников возрастало, расширялась география стран, и увеличивалось количество новых видов спорта.

С 1982 годом связано появление особого органа, который способствовал расширению Паралимпийских Игр, а через 10 лет, в 1992 году его официальное название носит МПК (Международный Паралимпийский Комитет).

Главная задача адаптивной физической культуры заключается в разработке индивидуальных программ тренировок для каждого человека с учетом его особенностей и инвалидности. Принципы адаптации физических упражнений, методы стимулирования прогресса и достижения целей будут рассмотрены в данной части работы. Адаптивный спорт может быть рекреационным или соревновательным (спорт высших достижений). Рекреационно-оздоровительные мероприятия - это занятия для детей и взрослых в спортивных клубах и организациях здравоохранения, в реабилитационных центрах и центрах социальной защиты, в домах отдыха и санаториях. Тренировки и соревнования проводятся по желанию и ставят перед собой задачу приобщить людей с ограниченными возможностями к спорту, добиться того, чтобы они получали удовольствие от занятий. Для детей с ограниченными возможностями соревнования проводятся в игровой форме. Спорт высших достижений - это соревнования на первенство для тех, кто занимается в спортивных клубах, школах и общественных объединениях инвалидов и инвалидов по развитию.Легкая атлетика, плавание, боулинг, теннис, горные лыжи, коляскинг и другие виды спорта адаптированы для людей с ограниченными возможностями. Каждый вид спорта предполагает свои особенности и требования к спортсменам. Подробно проанализируем технику выполнения упражнений, влияние тренировок на организм и психоэмоциональное состояние атлетов. Современные технологии и инновационное оборудование играют ключевую роль в развитии адаптивного спорта. Активно используются протезы, устройства управления колясками, специализированные тренажеры и другие технические средства. Рассмотрим подробно примеры успешного применения технологий для повышения результативности тренировок и улучшения качества жизни спортсменов. Включение людей с ограниченными возможностями в спортивные мероприятия имеет важное социокультурное значение. Проанализируем влияние адаптивного спорта на интеграцию инвалидов в общество, роль спортивных событий в формировании уважения к разнообразию и принятии каждого человека независимо от его физических возможностей.

Подведем итоги о важности и перспективах развития адаптивного спорта и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура помогает компенсировать, а иногда и восстановить физические и интеллектуальные способности, способствует повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека. Сегодня в нашей стране этому вопросу уделяется особое внимание. Образовательные учреждения, торговые центры и общественные места становятся более доступными для людей с ограниченными возможностями. На государственном уровне разработаны различные меры по созданию комфортной среды проживания для людей с ограниченными возможностями. В сфере здравоохранения принимаются систематические меры, направленные на снижение уровня инвалидности, восстановление и улучшение здоровья хронически больных пациентов. По официальным данным, в Российской Федерации насчитывается более двенадцати миллионов инвалидов, из которых 670 тысяч — дети. Как правило, эта группа людей испытывает трудности в социализации из-за ограниченных возможностей, барьеров и страхов, а также непонимания со стороны общества. Одна из самых актуальных задач сегодня — найти способы решить проблему социальной разобщенности изнутри. Адаптивная физическая культура включает в себя множество физиологических, а также психологических мероприятий для всех нуждающихся. Кроме того, физическое воспитание и спорт помогают улучшить психическое и физическое состояние этой группы людей, способствуют их социальной интеграции и физической реабилитации.

**Ключевые слова:** спорт, адаптивная физическая культура, инвалидность, физические упражнения, ограниченные возможности

Список источников

1. Винер Ирина Александровна, "Я – никто. Автобиография легендарного тренера", Издательство — «Эксмо»., 13 июля 2023 года, 272 стр.
2. "Опыт работы ДЮСШ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями: Сборник материалов", Издательство: Советский спорт, 2003 г., 184 стр.
3. Царик Анатолий Владимирович, "Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации", Издательство: Советский спорт, 2004 г.

**ADAPTIVE SPORTS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**

Scientific article

UDC 378.14

Veronika Sergeevna Bokova 1 , Elena Sergeevna Shcheglova 2

1.2 Samara State Technical University, Samara, Russia

1 veronikabokova7@gmail.com

2 kfvis@samgtu.ru

Refereces

1. Viner Irina Alexandrovna, "I am nobody. Autobiography of the legendary coach", Publishing house — Eksmo., July 13, 2023, 272 pages.

2. "Work experience of youth sports schools and sports clubs for the disabled and people with disabilities: Collection of materials", Publishing House: Soviet Sport, 2003, 184 pages.

1. Anatoly Vladimirovich Tsarik, "Physical rehabilitation and sports for the disabled: regulatory legal documents, implementation mechanisms", Publishing House: Soviet sport, 2004, disability, physical exercises, performance

**Информация об авторах**

С.В. Бокова – студент архитектурной кафедры АЖОЗ

С. Е. Щеглова – доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»

**Information about the authors**

S.V. Bokova – student

S. E. Shcheglova – Associate professor of the Department of Physical Education and Sports

**Вклад автора:** все авторы сделали эквивалентный вклад и подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Сontribution of the authors:** All authors have made equivalent contributions and prepared the publication.

The authors declare that there is no conflict of interest.