Н. А. Журавский  
научный руководитель – преподователь кафедры «Физическое воспитание» ИФКиС ТГУ

Студент 1 курса

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тольяттинский государственный университет»

ПМиб-2302в

**НЕОБОДИМОСТЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ**

**Аннотация:** *в статье рассмотрена роль адаптивного спорта и его значение для людей с ограниченными возможностями здоровья. Цель статьи – с помощью обзора статей на тему спорта и адаптивного спорта, выявить главные причины проблем лиц с ограниченными возможностями в спорте и отразить важность паралимпийского спорта в жизни общества и спортсменов с разной степенью инвалидности в России.*

**Ключевые слова:** *адаптивная физическая культура,**адаптивный спорт, паралимпийский спорт, адаптивный спорт в России, физическая культура, инвалиды, спортсмены с ограниченными возможностями, интеграция инвалидов.*

Отношение к людям с ограниченными возможностями - один из показателей развития общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако из-за отсутствия благоприятных условий для социальной интеграции в различные общественные структуры сохраняется ситуация вынужденной сегрегации детей и лиц с ограниченными возможностями.

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.

Основная задача АФК и спорта - формирование жизнеспособности людей с проблемами здоровья и самочувствия, путем рационального функционального упорядочивания физических двигательных данных и внутренней силы, и их гармонизации с целью максимальной самореализации в обществе и в жизни субъекта. В этот период адаптивная физическая культура тела считается одним из самых быстроразвивающихся направлений.

Адаптивные физические тренировки помогают людям с различными хроническими заболеваниями и инвалидностью переключить внимание со своей болезни. Постоянные тренировки и общение способствуют улучшению общего физического и эмоционального состояния, дают возможность поверить в себя и обрести уверенность в благоприятном исходе болезни. Как писал Н. В. Татаренков: «Спорт для инвалидов – это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создаёт разрядку, смену эмоций и настроения». Таким образом, адаптивный спорт оказывает многогранное и глубокое влияние на психическое и физическое состояние человека, давая ему возможность быть активным и полезным в обществе.

Россия является одним из мировых лидеров в развитии адаптивного спорта. По той причине, что у нас есть спортивные адаптивные школы, реабилитационные и физкультурные учреждения, где дети и взрослые с инвалидностью могут заниматься физкультурой и спортом.

Более 15 лет существует в России Паралимпийское движение, действует Паралимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России.

Паралимпийское движение объединяет несколько направлений адаптивного спорта, где участвуют люди:

* с нарушением зрения (спорт слепых);
* с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата (ПОДА);
* с нарушениями работы центральной нервной системы (ЦНС);
* с особенностями интеллектуального развития (спорт ЛИН).

К летним паралимпийским видам спорта относятся: тяжёлая атлетика (пауэрлифтинг), лёгкая атлетика, стрельба из лука, плавание, дзюдо для слабовидящих, велосипедный спорт, теннис на колясках, фехтование на колясках, футбол 7х7, футбол 5х5, баскетбол на колясках, выездка, стрельба, сидячий волейбол, регби на колясках, танцы на колясках, голбол, настольный теннис, адаптивная гребля, парусный спорт, фехтование на колясках.

К зимним паралимпийским видам спорта относятся: биатлон, лыжные гонки, горные лыжи, керлинг на колясках, следж-гонки на льду, следж-хоккей.

В мировой и отечественной практике спорта есть немало примеров, когда спортсмены-инвалиды выходили победителями и призерами на Олимпийских играх, в чемпионатах мира, Европы, СССР и России, проводимых среди здоровых спортсменов.

Основными причинами недостаточного развития физической культуры и спорта для инвалидов являются: недостаточное количество специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря; нерешенность этих проблем в строительно-монтажном комплексе; нехватка специализированных кадров; сами инвалиды не в полной мере осознают необходимость физического совершенствования, а также недостаточная пропаганда, мотивирующая инвалидов к занятиям физкультурой и спортом. Существует также ряд организационных проблем, таких как проблемы паралимпийского спорта, который является олицетворением спорта инвалидов, и финансовые проблемы, связанные с отсутствием надежной системы внебюджетных грантов для спорта инвалидов. Также следует обратить внимание на проблему информационного освещения инвалидного спорта в нашей стране. Зачастую наши соотечественники даже не знают о выдающихся спортивных успехах спортсменов-инвалидов в России. Основная цель вовлечения инвалидов в регулярные занятия физической культурой и спортом - восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом и занятия спортом.

Кроме того, физическое воспитание и спорт помогают улучшить психическое и физическое состояние этой группы людей, способствуют их социальной интеграции и физической реабилитации.

Уровень паралимпийского спорта способствует созданию психологических установок у спортсменов. Л. А. Кирьянова писала: «Благодаря спорту у людей с ограниченными возможностями интенсивнее проходит реабилитация и социализация». С помощью этих условий можно добиться успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде, что является важным фактором для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни. Это может помочь предотвратить рост количества инвалидов среди населения. В первую очередь, необходимо подчеркнуть, что использование средств физической культуры и спорта является обязательным. С помощью паралимпийского спорта можно не только проводить физическую реабилитацию, но и социальную интеграцию инвалидов в России.

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод, что развитие адаптивного спорта среди инвалидов в России выступает одним из важнейших условий их всесторонней физической, социальной, профессиональной и медицинской реабилитации. Паралимпийские игры влияют положительно на людей с ограниченными возможностями. У людей появляется уверенность в себе и повышается самооценка, у них появляется стимул жить и двигаться вперед к новым достижениям и улучшениям результатов. Как пишет К. Е. Брюхова: «Паралимпийские игры содействуют укреплению позиций и повышению престижа инвалидов на международной арене, оказывают практическую помощь общественным объединениям инвалидов, развивающим и культивирующим виды спорта паралимпийских игр».

Список используемой литературы:

1. Брюхова Ксения Евгеньевна СОВРЕМЕННЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-paralimpiyskiy-sport-perspektivy-ego-razvitiya (дата обращения: 23.01.2024).

2. Горбунов, Г. Д. Психология и спорт / Г. Д. Горбунов // Живая психология. – 2015. – Т. 2, № 1(5). – С. 25-32. – DOI 10.18334/lp.2.1.2124. – EDN VHCUKT. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25275668 (дата обращения: 23.01.2024).

3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт / С. П. Евсеев // Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / Главный редактор: А.Д. Жуков; ЮНЕСКО, Олимпийский комитет России, Межгосударственный фонд гуманитарного сотрудничества государств-участников СНГ, Российский фонд фундаментальных исследований, Комитет Государственной Думы РФ по науке и наукоемким технологиям. – Москва : UNESCO, 2011. – С. 517-539. – EDN TSWPUZ. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23436907 (дата обращения: 23.01.2024).

4. Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Абалян А. Г. [и др.] / Адаптивный спорт : Настольная книга тренера. – Москва : ООО "ПРИНЛЕТО", 2021. – 600 с. – ISBN 978-5-6046191-8-6. – EDN IJDGWO. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47998873 (дата обращения: 23.01.2024).

5. Митрохин Евгений Александрович, Антонов Александр Александрович Адаптивная физическая культура и спорт // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. №. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-sport (дата обращения: 23.01.2024).

6. Татаренков, Н. В. Адаптивный спорт / Н. В. Татаренков, О. В. Котова // Школа молодых новаторов : Сборник научных статей международной молодежной научной конференции. В 2-х томах, Курск, 19 июня 2020 года. Том 2. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 77-80. – EDN CMWUGN. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43047039 (дата обращения: 23.01.2024).