

# АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья

УДК 378.14

**Бокова Вероника Сергеевна<sup>1</sup>, Щеглова Елена Сергеевна<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

<sup>1</sup> [veronikabokova7@gmail.com](mailto:veronikabokova7@gmail.com)

<sup>2</sup> [kfvis@samgtu.ru](mailto:kfvis@samgtu.ru)

В современном мире адаптивный спорт и адаптивная физическая культура чрезвычайно важны как средства восстановления и улучшения физического и психологического состояния людей с ограниченными возможностями. Тема адаптивного спорта стала актуальной задолго до наших дней и имеет глубокие исторические корни. Первые шаги в этом направлении были сделаны уже в XIX веке, когда были созданы первые спортивные организации для людей с ограниченными возможностями. Адаптивный спорт начал развиваться почти 100 лет назад. В 17.-19. века было известно, что одним из важнейших факторов реабилитации инвалидов является физическая активность. Реабилитация выступает как комплекс мероприятий, направленных на восстановление социально и личностно значимых характеристик и способностей личности.

Первые попытки включить людей с ограниченными возможностями были предприняты в 1888 году в Берлине, когда начал формироваться первый спортивный клуб среди людей с нарушениями слуха. Первые Олимпийские игры глухих прошли в Париже в 1924 году. В них приняли участие спортсмены, представляющие официальные национальные федерации Бельгии, Великобритании, Нидерландов, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры приехали спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, у которых таких федераций не было. В программу игр вошли соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию. С 1924 года Международный комитет спорта глухих (ISDC) организует летние Всемирные игры глухих каждые четыре года. Позже организуются и проводятся Международные зимние игры глухих.

Инвалиды с травмами опорно-двигательного аппарата начали активно заниматься спортом только после Второй мировой войны. В 1944 году Реабилитационный центр после травм спинного мозга в Сток-Мандевилле разработал спортивную программу как

неотъемлемую часть комплексного лечения. Его создатель, профессор Людвиг Гутманн, преодолевающий вековые стереотипы в отношении людей с ограниченными физическими возможностями, включил спорт в программу реабилитации пациентов с травмами спинного мозга. На практике он продемонстрировал, что занятия спортом для людей с ограниченными физическими возможностями создают условия для успешной жизни, восстанавливают душевное равновесие, позволяют вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков, укрепляют физические силы, необходимые для обращения с инвалидной коляской. Со временем Гуттман стал директором Сток-Мандевильского центра и президентом Британской международной организации по лечению инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В 1960 году была создана международная рабочая группа для изучения проблем развития адаптивного спорта. В этом же году в Риме прошли первые международные соревнования для людей с ограниченными возможностями, которые можно считать первыми Паралимпийскими играми. В 1964 году была создана Международная организация инвалидов, к которой присоединились еще 16 стран. В том же году в Токио в ходе соревнований по 7 видам спорта была представлена одновременно официальная эмблема Международного Паралимпийского движения. С 1976 года в соревнованиях стали участвовать спортсмены других групп травм, ранее не участвовавшие в соревнованиях. С каждой последующей игрой число участников увеличивалось, география стран расширялась, добавлялись новые виды спорта.

1982 год был связан с созданием специального органа, который способствовал расширению Паралимпийских игр, а спустя 10 лет, в 1992 году, его официальное название стало МПК (Международный паралимпийский комитет).

Основной задачей адаптивного физического воспитания является разработка индивидуальных программ тренировок для каждого человека с учетом его особенностей и возможностей. В этой части работы будут рассмотрены принципы адаптации физических упражнений, методы стимулирования прогресса и достижения целей. Адаптивный спорт может быть развлекательным или соревновательным (спорт высоких достижений). Оздоровительно-оздоровительная деятельность – это деятельность детей и взрослых в спортивных секциях и организациях здравоохранения, в реабилитационных центрах и центрах социальной защиты, в домах престарелых и санаториях. Тренировки и соревнования проводятся по собственному усмотрению и направлены на то, чтобы приблизить спорт к

людям с ограниченными возможностями и сделать их занятия приятными. Для детей с ограниченными возможностями соревнования проходят в игровой форме. Спортивные состязания — первенства для участников спортивных секций, школ и общественных объединений людей с ограниченными возможностями и отклонениями в развитии, легкая атлетика, плавание, боулинг, теннис, горнолыжный спорт, ходьба и другие виды спорта адаптированы для людей с ограниченными возможностями. Каждый вид спорта имеет свою специфику и требования к спортсменам. Мы подробно обсудим технику выполнения упражнений, влияние тренировок на организм и психоэмоциональное состояние спортсменов. Современные технологии и инновационное оборудование играют ключевую роль в развитии адаптивного спорта. Активно используются протезы, устройства управления колясками, специализированные тренажеры и другие технические средства. Давайте подробнее рассмотрим примеры успешного использования технологий для повышения тренировочных результатов и улучшения качества жизни спортсменов. Вовлечение людей с ограниченными возможностями в спортивные мероприятия имеет важное социокультурное значение. Проанализируем влияние адаптивного спорта на интеграцию людей с ограниченными возможностями в общество, роль спортивных мероприятий в развитии уважения к многообразию и принятия каждого человека независимо от его физических возможностей.

Подведем итог значению и перспективам развития адаптивного спорта и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура способствует компенсации, а иногда и восстановлению физических и интеллектуальных способностей, способствует повышению функционального состояния организма, улучшению физических свойств, 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 системные меры по снижению уровня инвалидности, восстановлению и улучшению состояния здоровья хронически больных. По официальным данным, в Российской Федерации более двенадцати миллионов инвалидов, из них 670 тысяч — дети. Как правило, эта группа людей испытывает трудности в социализации из-за ограниченности возможностей, барьеров и страхов, а также непонимания со стороны общества. Одной из наиболее актуальных задач сегодня является поиск путей решения проблемы социальной разобщенности изнутри. Адаптивная физическая культура включает в себя ряд физиологических, а также психологических мероприятий для всех, кто в этом

нуждается. Кроме того, физическое воспитание и спорт способствуют улучшению психического и физического благополучия этой группы людей, способствуют их социальной интеграции и физической реабилитации.

**Ключевые слова:** спорт, адаптивная физическая культура, инвалидность, физическая активность, 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., 576 страниц
4. Фролов Ф.П. Организационные формы и методы социализации инвалидов в современной России //Вестник Южно-Российского государственного технического университета (Новочеркасского политехнического института). Серия: Социально-экономические науки. – 2011, 292 страницы

#### **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

In the modern world, adaptive sports and adaptive physical culture are extremely important as a means of restoring and improving the physical and psychological condition of people with disabilities. The topic of adaptive sports has become relevant long before our days and has deep historical roots. The first steps in this direction were taken already in the 19th century, when the first sports organizations for people with disabilities were created. Adaptive sports began to develop almost 100 years ago. At 17.-19. centuries, it has been known that one of the most important factors in the rehabilitation of disabled people is physical activity. Rehabilitation acts as a set of measures aimed at restoring socially and personally significant characteristics and abilities of an individual.

The first attempts to include people with disabilities were made in 1888 in Berlin, when the first sports club for people with hearing impairments began to form. The first Olympic Games for the Deaf were held in Paris in 1924. Athletes representing the official national federations of Belgium, Great Britain, the Netherlands, Poland, France and Czechoslovakia took part in them. Athletes from Italy, Romania and Hungary, who did not have such federations, came to the Games. The games program included competitions in athletics, cycling, football, shooting and swimming. Since 1924, the International Deaf Sports Committee (ISDC) has organized the summer World Deaf Games every four years. Later, the International Winter Games for the Deaf are organized and held.

Disabled people with musculoskeletal injuries began to actively engage in sports only after the Second World War. In 1944, the Stoke Mandeville Spinal Cord Injury Rehabilitation Center developed a sports program as an integral part of comprehensive treatment. Its creator, Professor Ludwig Gutmann, overcoming age-old stereotypes regarding people with disabilities, included sport in the rehabilitation program for patients with spinal cord injuries. In practice, he demonstrated that playing sports for people with disabilities creates conditions for a successful life, restores peace of mind, allows them to return to a full life regardless of physical disabilities, and strengthens the physical strength necessary to handle a wheelchair. Over time, Guttman became director of the Stoke Mandeville Center and president of the British International Organization for the Treatment of Disabled People with Musculoskeletal Disabilities.

In 1960, an international working group was created to study the problems of developing adaptive sports. In the same year, the first international competitions for people with disabilities were held in Rome, which can be considered the first Paralympic Games. In

1964, the International Organization of Disabled Persons was created, which was joined by 16 other countries. In the same year in Tokyo, during competitions in 7 sports, the official emblem of the International Paralympic Movement was presented simultaneously. Since 1976, athletes from other injury groups who had not previously participated in competitions began to participate in competitions. With each subsequent game, the number of participants increased, the geography of countries expanded, and new sports were added.

1982 was associated with the creation of a special body that contributed to the expansion of the Paralympic Games, and 10 years later, in 1992, its official name became the IPC (International Paralympic Committee).

The main task of adaptive physical education is to develop individual training programs for each person, taking into account his characteristics and capabilities. This part of the work will consider the principles of adaptation of physical exercises, methods of stimulating progress and achieving goals. Adaptive sports can be recreational or competitive (high performance sports). Health and wellness activities are the activities of children and adults in sports sections and healthcare organizations, in rehabilitation centers and social protection centers, in nursing homes and sanatoriums. Training and competitions are conducted at our own discretion and are aimed at bringing the sport closer to people with disabilities and making their experience enjoyable. For children with disabilities, competitions are held in a playful way. Sports competitions - championships for participants in sports sections, schools and public associations of people with disabilities and developmental disabilities; athletics, swimming, bowling, tennis, skiing, walking and other sports are adapted for people with disabilities. Each sport has its own specifics and requirements for athletes. We will discuss in detail the technique of performing exercises, the effect of training on the body and the psycho-emotional state of athletes. Modern technologies and innovative equipment play a key role in the development of adaptive sports. Prosthetics, wheelchair control devices, specialized simulators and other technical means are actively used. Let's take a closer look at examples of successful use of technology to improve training results and improve the quality of life of athletes. Involving people with disabilities in sports activities has important sociocultural significance. Let's analyze the impact of adaptive sports on the integration of people with disabilities into society, the role of sports events in developing respect for diversity and acceptance of each person, regardless of their physical abilities.

Let us summarize the significance and prospects for the development of adaptive sports and adaptive physical culture. Adaptive physical culture helps to compensate and sometimes restore physical and intellectual abilities, helps to increase the functional state of the body, improve physical properties, psycho-emotional stability and adaptive reserves of the human body. Today in our country special attention is paid to this issue. Educational institutions, shopping centers and public places are becoming more accessible to people with disabilities. At the state level, various measures have been developed to create a comfortable living environment for people with disabilities. In the healthcare sector, systemic measures are being taken to reduce the level of disability, restore and improve the health status of chronically ill people. According to official data, there are more than twelve million disabled people in the Russian Federation, of which 670 thousand are children. As a rule, this group of people experiences difficulties in socialization due to limited opportunities, barriers and fears, as well as misunderstanding from society. One of the most pressing tasks today is to find ways to solve the problem of social disunity from the inside. Adaptive physical education includes a number of physiological as well as psychological activities for everyone who needs it. In addition, physical education and sport contribute to improving the mental and physical well-being of this group of people, promoting their social integration and physical rehabilitation.

#### 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.
3. Anatoly Vladimirovich Tsarik, "Physical rehabilitation and sports for the disabled: regulatory legal documents, implementation mechanisms", Publishing House: Soviet sport, 2004, disability, physical exercises, performance, 576 pages
4. Frolov F.P. Organizational forms and methods of socialization of disabled people in modern Russia // Bulletin of the South Russian State Technical University (Novocherkassk Polytechnic Institute). Series: Socio-economic sciences. – 2011, 292 pages

### **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 of the architectural department of AJOZ

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.

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

The authors declare that there is no conflict of interest.