

Валетов Максим Рамильевич

канд. пед. наук, доцент, доцент

Подкопаева Ольга Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ, РОЛЬ

Аннотация: адаптивные виды спорта существуют в России на протяжении нескольких десятков лет, но не так давно началось их активное развитие. Авторами доказано следующее: адаптивный спорт и адаптивная физическая культура позволяют лицам с ограниченными возможностями вернуться к полноценной жизни.

Ключевые слова: спорт, адаптивный спорт, история адаптивного спорта, физическая культура, физическое воспитание.

Адаптивный спорт – это 1 из 6 видов адаптивной физической культуры, представляющий собой такой вид физической культуры, который рассчитан на людей с нарушением здоровья, одновременно с чем вобравший в себя все элементы и виды физической культуры. В направления адаптивного спорта входят те, которые могут быть использованы людьми с ограничениями здоровья. Опираясь на это, во многие правила были внесены изменения, а техники получили дополнения, также были придуманы новые спортивные дисциплины. Цель адаптивного спорта состоит не только в том, чтобы помочь людям с нарушениями здоровья приспособиться, но также она направлена на поддержание соревновательного духа и улучшение физических способностей.

Люди с ограничениями здоровья представляют собой самый незащищенный общественный слой. Инвалидность – это любое состояние, которое затрудняет человеку выполнение определенных видов деятельности или эффективное взаимодействие с окружающим миром. Эти состояния или нарушения могут

быть развивающими, интеллектуальными, умственными, физическими, сенсорными или сочетанием множества факторов.

В Российской Федерации есть 3 группы инвалидности и категория «ребёнок-инвалид». Все они могут заниматься адаптивными тренировками и выполнять адаптивные упражнения, но необходимо учитывать характер их болезни, по которой их отнесли в ту или иную группу.

Адаптивный спорт представляет собой рекреационно-оздоровительные упражнения или соревновательные спортивные занятия, направленные на получение высших достижений.

Рекреационно-оздоровительный спорт – это возможность для молодежи и взрослых заниматься спортом в специализированных клубах, медицинских учреждениях, реабилитационных центрах, а также на курортах и пансионатах. Главная цель этих занятий – стимулировать активное участие людей с различными ограничениями в спорте, обеспечивая им радость от тренировок. Для детей с ограниченными возможностями проводятся соревнования в игровой форме, чтобы сделать занятия более увлекательными и доступными.

Под спортом высших достижений подразумеваются соревнования на первенство для занимающихся в спортивных клубах, школах и общественных объединениях для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Соревновательный спорт развивается в 3-х основных направлениях [1]: Всемирные игры, Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры.

Развитие адаптивного спорта берет свое начало в XVII–XIX веках, когда стало понятно, что двигательная активность – это главный фактор, способствующий реабилитации лиц с ОВЗ.

Первая попытка привлечь к спорту людей с ограниченными возможностями произошла в Берлине в 1888 г. С 1924 г. Всемирные игры глухих проводятся каждые четыре года, а первые Олимпийские игры глухих прошли в Париже (август 1924 г). В результате положительного развития спортивных движений для людей с нарушениями слуха Игры получили название «Сурдлимпийские». В 1960 г. в Риме прошли первые международные соревнования для людей с огра-

ниченными возможностями, считающиеся первыми Паралимпийскими играми. В 1964 г. в Токио была объявлена официальная эмблема Международного Паралимпийского Движения. В 1982 г. появился особый орган, способствовавший расширению Паралимпийских Игр, а с 1992 г. его официальное название Международный Паралимпийский Комитет (МПК). Начало новой эры паралимпийского спорта (15 мая 2003 г.) отображено в обновленном логотипе МПК и подкреплено паралимпийским девизом «Дух в движении».

Как и в зарубежных странах, начало физкультурно-спортивного движения среди инвалидов в России положила лечебная физическая культура. В Советском Союзе подобная практика получила свое развитие с 1960-х г. Основателем этого направления стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования, где по просьбе директора института кафедра лечебной физкультуры стала внедрять в занятия людей с ограниченными возможностями различные элементы по видам спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание и другие виды спорта. Эту идею, поначалу казавшуюся нереальной, постепенно поддержали не только специалисты по физической и культурной терапии, но и сами инвалиды. Она приобрела большую практическую значимость и необходимость.

В 1980 г. в Советском Союзе была создана первая спортивная федерация людей с ограниченными возможностями, включающая три направления: люди с нарушениями слуха, зрения и нарушениями опорно-двигательного аппарата. Начинают создаваться секции по видам спорта, что считается первым этапом развития спортивной работы с инвалидами с нарушением органов опоры и движения. В 1980-е г. появилось множество постановлений и решений органов власти различного уровня. Физкультурно-спортивное движение инвалидов добилося общественного и национального признания. Постепенно для советских спортсменов стало возможным и участие в международных соревнованиях. Впервые сборная СССР приняла участие в Паралимпийских играх в 1988 г. в Австрии. В тот же год состоялись и первые летние Паралимпийские игры для нашей сборной. В 1991 г. произошел распад СССР. Оставшееся до Паралим-

пийских Игр 1992 г. время не позволило вновь образованным на его территории независимым государствам осуществить все формальности, связанные с представлением заявок для участия в Играх, поэтому бывшие республики СССР выступали на Паралимпийских играх в Барселоне объединенной командой Содружества Независимых Государств. В 2014 г. были проведены зимние Паралимпийские игры в Сочи. Главный прорыв заключался не в том, что народ начал смотреть на паралимпийцев, а в том, что их стали показывать на федеральных каналах. Вся страна узнала, что такое следж-хоккей, увидела, как слепые биатлонисты закрывают свои мишени, зачастую точнее, чем их зрячие коллеги.

В современном мире существует множество видов спорта, адаптированных для любого случая инвалидности или отклонения здоровья [2]: легкая и тяжелая атлетика; баскетбол в инвалидной коляске; бочча; адаптированный велоспорт; фехтование; футбол; голбол; адаптивная стрельба из лука; дзюдо; плавание.

Адаптивный спорт имеет глубокое и всестороннее воздействие на человека, способствуя его развитию как физически, так и духовно. Этот процесс формирования личности является долгосрочным и включает в себя ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Участие в адаптивном спорте также способствует накоплению индивидуального опыта в общественной сфере через участие в спортивных мероприятиях.

Основная цель адаптивного спорта – развитие спортивной культуры у людей с ограниченными возможностями, их вовлечение в общественный опыт спорта и освоение ценностей физической культуры. Содержание адаптивного спорта направлено на развитие спортивных навыков у инвалидов и также на завоевание новых вершин в различных соревнованиях с участием людей, страдающих такими же проблемами со здоровьем.

Опыт показывает, что для здоровых людей физическая активность – естественная потребность, которая выполняется ежедневно, в то время как для человека с ограниченными возможностями спорт становится необходимостью, так как он представляет собой наиболее действенное средство и метод одновременно физической, психологической и социальной адаптации.

Физические упражнения могут сильно изменить организм и повлиять на его функции. Они способны улучшить физическую форму, укрепить мышцы, улучшить координацию движений, повысить выносливость и гибкость. В практике имеется достаточное количество примеров, свидетельствующих о помощи физических упражнений и специальных тренировок при исправлении нарушений речи, они помогают с уверенностью ориентироваться в пространстве, овладевать высоким мастерством в различных видах спорта, делать первые шаги и начинать разговаривать. Активизация работы с людьми с ограниченными возможностями в физической культуре и спорте, несомненно, способствует гуманизации самого общества и изменению отношения к этой группе населения и поэтому имеет большое социальное значение.

Одной из ключевых задач остается участие большого количества инвалидов в интенсивных физических занятиях по использованию спорта и физической культуры в качестве одного из ключевых инструментов адаптации и интеграции в общественную жизнь, поскольку ментальные установки, создаваемые этой деятельностью, имеют решающее значение для успешной реинтеграции инвалидов в социальную жизнь и их участия в значимой работе. Физическое воспитание и использование спорта является эффективным методом, а в некоторых случаях единственным методом физической и социальной реабилитации. Таким образом, адаптивный спорт позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы) / С.П. Евсеев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8_adaptivnyai_sport_evseev.pdf (дата обращения: 04.03.2024).
2. Основные направления адаптивного спорта в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nadpo.ru/academy/blog/osnovnye-napravleniya-adaptivnogo-sporta-v-rossii/> (дата обращения: 04.03.2024).