

Приведенные технологии далеко не единственные в своем роде и с каждым годом инновационные организации будут радовать нас новинками в сфере спорта и физической культуры, так как данная тема как никогда остается актуальной во всем мире. Благодаря новым техникам и устройствам расширяются возможности и пределы человеческого организма, снижается уровень травматизма, спорт становится более интересным, стимулируя людей к ведению здорового образа жизни.

*Библиографический список:*

1. Nike: Глобальный запуск новой коллекции Nike Training 2022. Текст: электронный. – URL: <https://point.md/ru/novosti/business/nike-global-nyi-zapusk-novoi-kollektsii-nike-training-2022/> (дата обращения 12.04.2022)
2. Гахария, Т. Н. Цифровые технологии в спорте: состояние и перспективы / Т. Н. Гахария // Техническое обеспечение спортивной деятельности, сборник статей: материалы V Международной научно-технической конференции, [Минск, 15-16 февраля 2018 г.]: электронное издание / ред. И. В. Бельский [и др.]. - Минск: БНТУ, 2018. - С. 9-13.
3. Иванова Ю.О., Антоненко С.П., Войнова А.А., Гетун Д.О. Современные подходы к управлению объектами спортивной инфраструктуры // Вестник Московского финансово-юридического университета. - № 2. - 2021. - С. 92-100.
4. Назаренко А. А. Топ-15 технологий в спортивной индустрии. Текст: электронный. – URL: <https://issek.hse.ru/news/484743102.html> (дата обращения 12.04.2022)
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // Консультант Плюс. Версия Проф [Электронный ресурс]. – Электрон. Дан. - [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/)
6. Сайт с фитнес тренировками от Хлои Тинг. Текст: электронный. – URL: <https://chloeting.com/> (дата обращения 12.04.2022)
7. Томпсон Д. У. Обзор мировых тенденций в фитнесе на 2021 год. Текст: электронный. – URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/obzor-mirovykh-tendentsiy-v-fitnese-na-2021-god/> (дата обращения 13.04.2022)

УДК 796.078

Гаёв М.А., Комлева С.В.

Gaev M.A., Komleva S.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

*gaev\_98@mail.ru*

## ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ИНВАЛИДОВ

## THE IMPACT OF ADAPTIVE SPORTS ON THE SOCIAL ADAPTATION OF DISABLED PEOPLE

*Аннотация.* Рост инвалидности - является мировой тенденцией. Всего в мире насчитывается около 700 миллионов официально зарегистрированных инвалидов. По данным ВОЗ инвалиды составляют около 10 % населения нашей планеты. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но постепенно растет, особенно среди детей и подростков.

*Annotation.* The growth of disability is a global trend. In total, there are about 700 million officially registered disabled people in the world. According to WHO, people with disabilities make

up about 10% of the world's population. Despite the successes of medicine, their number is slowly but gradually growing, especially among children and adolescents.

*Ключевые слова:* адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, инвалид, здоровье.

*Keywords:* adaptive sport, adaptive physical culture, disabled person, health.

До недавнего времени проблемы, связанные с адаптацией людей с ограниченными возможностями, к окружающему миру, довольно значительно игнорировались, но в последнее время в результате постепенной гуманизации и толерантности общества, были приняты Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов.

С каждым годом увеличивается количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья. На сегодняшний день число детей с патологиями составляет около 80 % от общего числа новорожденных, и лишь некоторая часть этих детей получит соответствующую помощь в лечении.

По данным статистики зарубежных стран, только 10 % всех детей получают необходимую медицинскую и моделирующую помощь. В Российской Федерации в настоящее время 1.5 миллиона детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, из них только 500 тысяч детей и подростков получают необходимую поддержку в системе образования и здравоохранения.

Во многих зарубежных странах также отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя посещение реабилитационных центров, спортивных секций и клубов для инвалидов.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям - восстановить утраченное восприятие окружающего мира, создать необходимые условия для полноценного контакта с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной адаптации и воссоединения с обществом.

До последнего времени в России люди с ограниченными возможностями относились к числу фактически отдалённых от нормальной жизни. Их проблемы не обсуждались публично. Практика благоустройства городов и посёлков городского типа не предусматривала в общественных местах специальных пандусов, облегчающих для инвалидов передвижение. Многие сферы общественной жизнедеятельности были недоступны для инвалидов.

Долгие годы и многим людям в нашей стране было присуще мнение, что понятия "инвалид" и "активная двигательная деятельность" несовместимы и физические упражнения рекомендовались только отдельным группам людей с определённой распространённой и известной патологией, как кратковременная процедура, дополняющая физиотерапевтические и медикаментозные назначения. В то же время различным редким заболеваниям и отклонениям не уделялось достаточного внимания и контроля. Только в 90-е годы прошлого века были отмечены серьёзные изменения в отношении общества к инвалидам в нашей стране. В связи с этим возникла проблема изучения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта как фактора социальной интеграции инвалидов в обществе.

Адаптивная физическая культура – это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур.

Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, который основывается на постоянной двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Возникающие проблемы в данной сфере, привлекают специалистов не только в области физической культуры и реабилитации, но и, валеологов, психологов, физиологов, массажистов, медиков и других специалистов.

Адаптивный спорт – это разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры этого человека, приобщая его к освоению мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивный спорт имеет два направления:

- рекреационно-оздоровительный спорт;
- спорт высших достижений.

Рекреационно-оздоровительный спорт реализуется в школе как внеклассные занятия и в секциях по избранному виду спорта в двух формах: тренировочные занятия и соревнования.

Спорт высших достижений реализуется в спортивных, физкультурно-оздоровительных школах и общественных организациях

Опыт прошлых лет доказывает, что, если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным способом одновременно физической, психической и социальной адаптации.

Физические упражнения играют ключевую роль в данном вопросе, так как воздействуют на организм, расширяя диапазон возможностей двигательной сферы, нарушенной каким-либо дефектом.

Можно привести множество примеров, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, осваиваются сложно-координационные движения, незрячие начинают ориентированность в пространстве и тд.

Воздействие адаптивной физической культуры, и в частности, физических упражнений, представляет собой долгий процесс формирования личности, включающий в себя ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения.

Особенно заметно интеграция проявляется в системе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социально-значимые ценности, как победа, престиж, зрелище, соперничество и др. Спорт для инвалидов - это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения.

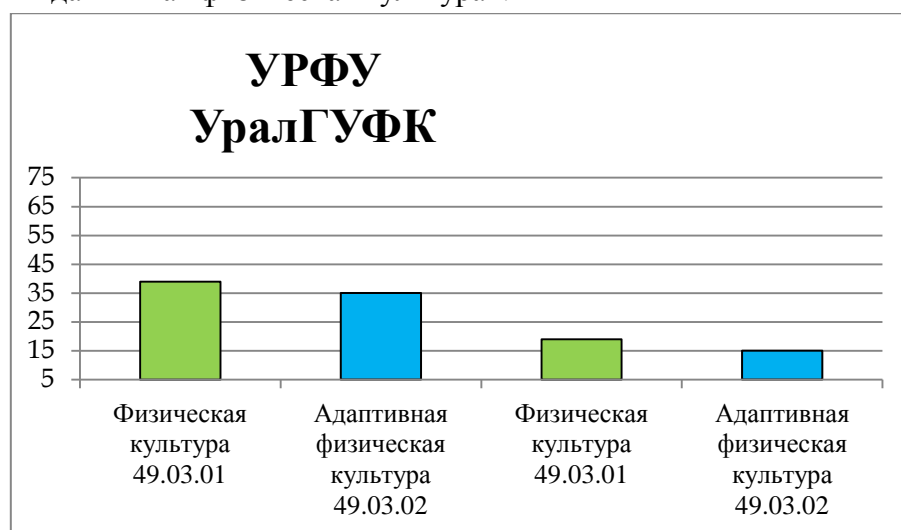
Ключевую роль также играет активная творческая деятельность, которая сопровождается не всегда точными техническими движениями, с точки зрения эстетичности, но посто-

янное стремление инвалидов к этому совершенству и позволяет им развиваться, самореализовываться и достигать наивысших результатов не только в спорте, но и в жизни.

В настоящее время в Российской Федерации сделан законодательно крупный шаг вперед в развитии спорта среди инвалидов. Теперь в Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 4 декабря 2007 года) прописано очень важное требование к исполнительным властям и органам местного самоуправления: «Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные объединения инвалидов, организуют проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки».

Особенно важно отметить заинтересованность абитуриентов в поступлении в высшие учебные заведения по направлению «Адаптивная физическая культура». Как отмечено на ниже представленных диаграммах спрос по направлению «Адаптивная физическая культура» не так заметно отличается от распространённого направления «Физическая культура», по которому учатся большинство бывших, а также действующих спортсменов.

Таблица 1. Статистика поступления абитуриентов за 2021 год в два высших учебных заведения Свердловской области, которые предоставляют возможность обучаться по направлению «Адаптивная физическая культура».



Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт должны рассматриваться как средство для социальной адаптации инвалидов в общество. Ведь они являются сильным толчком, в восстановлении связей между самим инвалидом и окружающим миром. Однако в России не до конца осознаётся важность того, что физкультура и спорт очень важны для людей с ограниченными возможностями.

Поэтому главной задачей является постоянное вовлечение в интенсивные занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом как можно большего числа инвалидов, создания условий для занятий с целью успешной интеграции человека с ограниченными возможностями в общество.

*Библиографический список:*

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. Москва: Спорт, 2016. 616 с.

2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск., Тесей, 2003.
3. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ИНФРА-М, 2016. 311 с. Текст: непосредственный.
4. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы» Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. №30//«О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Текст: электронный.

УДК 378

Герасимова Е.А., Сапегина Т.А.  
Gerasimova E.A., Sapagina T.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg*  
[t.sapagina54@yandex.ru](mailto:t.sapagina54@yandex.ru)

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПСИХОЛОГИИ THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL CULTURE AND PSYCHOLOGY

*Аннотация.* В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на психологическое и эмоциональное состояние человека, как взаимосвязь двух наук: физическая культура и психология. Показано, что регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на психологическое состояние студентов, появляется способность к саморегуляции психического состояния.

*Abstract.* The article examines the influence of physical culture and sports on the psychological and emotional state of a person, as the relationship of two sciences: physical culture and psychology. It is shown that regular physical education and sports have a positive effect on the psychological state of students, the ability to self-regulate the mental state appears.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, психологическое здоровье, эмоциональное состояние.

*Keywords:* physical culture, sports, psychological health, emotional state.

Физическую культуру в традиционном значении принято понимать, как средство поддержания и укрепления здоровья человека. Однако признано, что она может влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека.

Изучением данного явления занимается отдельная область психологии – психология физической культуры и спорта.

Целью психологии физической культуры и спорта является изучение закономерностей психической деятельности как отдельных людей, так и коллективов в условиях тренировок, физической активности, соревнований [1].

Движения являются физиологической, базовой потребностью организма любого человека, это заложено на генетическом уровне. Некоторые двигательные акты обладают способностью вызывать специфическое психологическое состояние. Например, тренировка или за-