

Подводя итоги, можно сказать, как физическая культура влияет на профессиональную подготовку:

1. Укрепление здоровья. Регулярные занятия физической культурой укрепляют иммунитет, улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Это позволяет будущим специалистам обладать энергией, высокой трудоспособностью и справляться с повышенными нагрузками, неизбежными в профессиональной деятельности. Здоровый организм является основой для успешного обучения и работы.

2. Развитие коммуникативных навыков. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, способствуют развитию коммуникативных навыков, учат работать в команде, взаимодействовать с другими людьми и находить общий язык. Эти навыки играют важнейшую роль в успешной работе в любом коллективе, где требуется умение эффективно общаться, координировать действия и находить взаимопонимание.

3. Воспитание ответственности и дисциплины. Привычка выполнять физические упражнения в четко определенное время и при любых обстоятельствах воспитывает ответственность и самодисциплину.

Эти качества необходимы для успешной работы в любой профессии. Физическая подготовка играет важную роль в формировании конкурентоспособного специалиста. Совершенствование инфраструктуры физического воспитания в вузах является неотъемлемым условием подготовки высококвалифицированных и всесторонне развитых кадров для страны.

*Библиографический список:*

1. Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний» - Государственное казенное учреждение Краснодарского края "Краевой методический центр" [электронный ресурс]
2. Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» - распоряжение №377/р «О физкультурно-спортивных клубах ОАО «РЖД»»
3. Exercise and stress: Get moving to manage stress - Mayo Clinic [электронный ресурс]
4. World health statistics 2023: monitoring health [электронный ресурс]

УДК 796

**Щербакова Е. А., Пермяков О. М.**

Shcherbakova E. A., Permyakov O. M.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg, Russia*

*yekaterina\_shcherbakova\_05@mail.ru*

[Oleg\\_magic@mail.ru](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

## **ПОДДЕРЖКА И РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ** **SUPPORT AND DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SPORTS IN RUSSIA**

*Аннотация.* В статье рассматривается важность поддержки и развития адаптивного спорта в России. Представлены основные направления государственной

поддержки для развития адаптивного спорта. Развитие адаптивного спорта способствует не только физическому и психологическому благополучию людей с ограниченными возможностями, но и повышает их уровень толерантности и взаимопонимания в обществе.

*Ключевые слова:* адаптивный спорт, лица с ограниченными возможностями здоровья, образование, пропаганда, интеграция.

*Abstract.* The article discusses the importance of supporting and developing adaptive sports in Russia. The main directions of state support for the development of adaptive sports are presented. The development of adaptive sports contributes not only to the physical and psychological well-being of people with disabilities, but also increases their level of tolerance and mutual understanding in society.

*Keywords:* adaptive sports, people with disabilities, education, advocacy, integration.

На сегодняшний день, одним из главных направлений в социально-экономическом развитии нашей страны, является обеспечение участия лиц с ограниченными возможностями здоровья во всех сферах жизни общества, включая занятия физической культурой и спортом.

Эффективным механизмом, способствующим полной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в социуме, является адаптивный спорт [5].

Адаптивный спорт является неотъемлемой частью физической культуры и спорта, предоставляя возможности для занятий физической активностью лицам с ограниченными возможностями. В настоящее время этому вопросу уделяют значительное внимание.

Адаптивный спорт является важным аспектом социальной жизни, и его поддержка на государственном уровне необходима. Развитие адаптивного спорта не только способствует физическому и психологическому благополучию людей с ограниченными возможностями, но и помогает им социализироваться. Кроме того, поддержка адаптивного спорта может стать стимулом для развития других форм физической активности и здорового образа жизни среди населения в целом [3].

Одним из ключевых направлений в развитии адаптивного спорта является создание условий для занятий на всех уровнях – от массового до профессионального. Для этого необходимо совершенствовать инфраструктуру спортивных объектов, обеспечивать доступность спортивных сооружений и оборудования для людей с ограниченными возможностями здоровья, а также проводить работу по популяризации адаптивного спорта среди населения.

Для обеспечения доступности объектов спортивной инфраструктуры людям с ограниченными возможностями здоровья необходима реализация следующих мероприятий [1]:

- приведение спортивных сооружений в соответствие с требованиями ГОСТ;
- разработка методических рекомендаций по подготовке и реализации программ развития адаптивной физической культуры;
- обеспечение доступности спортивных объектов с учетом климатогеографических факторов;

- поддержка учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре в субъектах Российской Федерации.

Важным аспектом является подготовка квалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры. Это включает в себя разработку образовательных программ, проведение научных исследований и внедрение новых технологий в процесс обучения и тренировки.

Адаптивный спорт – это разновидность спорта, направленная на формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов. Это направление способствует физическому и психическому развитию, интеграции в общество, а также повышению качества жизни людей с ограниченными возможностями. Основной целью адаптивного спорта является социальная интеграция таких людей, их реабилитация и адаптация в обществе через занятия спортом. Адаптивный спорт также важен для общества в целом, потому что он способствует повышению уровня толерантности, взаимопонимания и солидарности между людьми с различными возможностями и взглядами.

Как пишет К. Е. Брюхова, паралимпийские состязания способствуют укреплению влияния и повышению уважения к людям с ограниченными возможностями на международной арене, предоставляя конкретную помощь сообществам инвалидов, продвигающим и поддерживающим паралимпийские виды спорта [2].

Россия – это одна из стран лидеров по развитию адаптивного спорта. Именно поэтому у нас существуют спортивные адаптивные школы, реабилитационные и физкультурные учреждения, где дети и взрослые с инвалидностью могут заниматься физической культурой и спортом.

По мнению Журавского Н. А. адаптивный спорт развит недостаточно, так как нет полного количества и комплектаций спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, не хватает специализированных кадров. Существует также ряд организационных сложностей, таких как проблемы паралимпийского спорта, который является олицетворением спорта людей с ограниченными возможностями, и трудности в финансовом плане, которые связаны с отсутствием надежной системы внебюджетных грантов для спорта людей с ограниченными возможностями здоровья. Также следует обратить внимание на проблему информационного освещения данного направления спорта в нашей стране. Зачастую наши соотечественники даже не знают о выдающихся спортивных успехах в адаптивном спорте [4].

Для развития адаптивного спорта в настоящее время существуют следующие способы поддержки:

1. Финансирование. Государство и частные инвесторы выделяют средства на развитие адаптивного спорта, строительство спортивных объектов и проведение соревнований.

2. Пропаганда. Распространение информации о пользе адаптивного спорта для людей с ограниченными возможностями, привлечение внимания общественности к проблемам адаптивного спорта.

3. Обучение тренеров. Создаются программы обучения для тренеров, работающих с людьми с ограниченными возможностями, организация курсов и семинаров по адаптивной физической культуре.

4. Поддержка спортсменов. Предоставляется материальная помощь спортсменам, происходит обеспечение их спортивным инвентарем и экипировкой, организуются поездки на соревнования.

5. Создание доступной среды. Планируется строительство множества новых спортивных объектов, приспособленных для занятий адаптивным спортом, оборудование спортивных площадок и залов.

Поддержка адаптивного спорта со стороны государства может осуществляться через различные программы и проекты, направленные на развитие спортивной инфраструктуры, подготовку кадров и проведение спортивных мероприятий. В частности, это может включать в себя предоставление субсидий и грантов для спортивных организаций и тренеров, а также организацию спортивных соревнований различного уровня.

Кроме того, необходимо уделять внимание вопросам социальной адаптации людей с ограниченными возможностями через адаптивный спорт. Это может включать в себя программы по трудоустройству и профессиональной ориентации, а также мероприятия по социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Государственные органы власти, спортивные федерации и общественные организации должны сотрудничать в развитии и поддержке адаптивного спорта. Важно создать условия для участия лиц с ограниченными возможностями здоровья в спортивных мероприятиях, чтобы они могли чувствовать себя полноценными участниками спортивного сообщества.

Таким образом, поддержка и развитие адаптивного спорта в России является важным направлением государственной политики, которое способствует укреплению здоровья населения, развитию спортивной инфраструктуры и повышению конкурентоспособности страны на международной арене.

*Библиографический список:*

1. Блохин, С. А. Современное состояние и тенденция развития адаптивного спорта в России и за рубежом / С. А. Блохин, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин, В. Х. Хисамутдинов, Р. Х. Халиуллин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 34-40.
2. Брюхова, К. Е. Современный паралимпийский спорт: перспективы его развития / К. Е. Брюхова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Т. 3. № 12. С. 11-22.
3. Горбунов, Г. Д. Психология и спорт / Г. Д. Горбунов // Живая психология. 2015. Т. 2, № 1 (5). С. 25–32.
4. Журавский, Н. А. Необходимость адаптивной физической культуры и спорта в России / Н. А. Журавский // Молодой ученый. 2024. № 4 (503). С. 218-220.
5. Никифорова, О. Н. Развитие адаптивного спорта в Российской Федерации на современном этапе (статистический анализ) / О. Н. Никифорова, В. В. Чешихина // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. С. 48-53.

УДК 796.011:378.18

*Яшонков М. Р., Осипова Л. Ф.*