# Спорт для людей с ограниченными возможностями

# Sports for People with Disabilities.

Хуснутдинова Виктория Илдаровна

студент, факультета физической культуры

Новосибирский государственный педагогический университет,

РФ, г. Новосибирск

Е-mail:[Khusnutdinovavika23@icloud.com](mailto:Khusnutdinovavika23@icloud.com)

Hysnytdinova Viktoriya Ildarovna  
Student, Faculty of Physical Culture  
Novosibirsk State Pedagogical University  
Novosibirsk, Russia  
E-mail: [Khusnutdinovavika23@icloud.com](mailto:Khusnutdinovavika23@icloud.com)

Новосибирск 2024 г.

# АННОТАЦИЯ

Высокий процент населения имеющих ограниченные возможности здоровья представляет собой актуальную социальную проблему. Согласно данным Министерства здравоохранения, каждый десятый человек имеет инвалидность. Лица с ОВЗ часто испытывают снижение мотивации и нуждаются в психосоциальной поддержке. Необходимость развития и совершенствования специализированных центров поддержки данной категории населения значительно возрастает. Интеграция спорта в жизнь людей с ограниченными возможностями способствует повышению качества жизни и социальной адаптации, формируя позитивную жизненную перспективу.

# Abstract

The high percentage of the population with limited health capacities represents a pressing social issue. According to data from the Ministry of Health, one in ten people has a disability. Individuals with limited health capacities often experience reduced motivation and require psychosocial support. The necessity for the development and improvement of specialized support centers for this population significantly increases. The integration of sports into the lives of people with disabilities contributes to enhancing their quality of life and social adaptation, fostering a positive outlook on life.

# Ключевые слова: спорт, здоровье, социализация, опорно– двигательный аппарат, инвалидность, параолимпийский, реабилитация.

# Keywords: sports, health, socialization, musculoskeletal system, disability, paralympic, rehabilitation.

# СТАТЬЯ

Согласно статистике Министерства здравоохранения, лица с инвалидностью составляют около 10% населения Земли, при этом в каждой четвёртой семье присутствует член семьи с инвалидностью. Численность лиц с инвалидностью в мире превышает 800 миллионов человек. В последние десятилетия акцент в работе специалистов сместился на проблемы социальной и физической реабилитации инвалидов посредством физического воспитания, направленного на восстановление здоровья и вовлечение в общественно полезную деятельность.

Современный спорт среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) как социальное явление характеризуется рядом специфических тенденций. Ключевыми среди них являются: популяризация и развитие среди лиц с ОВЗ тех же видов спорта, что и в общей популяции, а также развитие нозологически специфических видов спорта (например, голбол); адаптация правил соревнований с учётом функциональных возможностей спортсменов; стремление к интеграции адаптивного спора и спорта здоровых людей.[1].

Федеральное агентство по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта осуществляет подготовку спортивных сборных команд России по адаптивным видам спорта, включая: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата; спорт лиц с интеллектуальными нарушениями; спорт лиц с нарушениями зрения; футбол лиц с церебральным параличом; спорт глухих[3].

Паралимпийский комитет России (ПКР) - общероссийская общественная организация, ответственная за подготовку и участие сборных команд России на Паралимпийских играх и других международных соревнованиях.

Сурдлимпийский комитет России (СКР), созданный 25 октября 2001 года, занимается развитием, пропагандой и популяризацией Сурдлимпийских игр и международного спорта глухих в России, объединяет общественные организации глухих для развития сурдлимпийского движения и спорта среди лиц с нарушениями слуха, а также обеспечивает подготовку и участие российских сборных команд на Сурдлимпийских играх.

Всероссийская федерация лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Важным нормативным документом является Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». В целях обеспечения доступности объектов спортивной инфраструктуры и спортивно-оздоровительных услуг для лиц с инвалидностью и других маломобильных групп населения были определены следующие задачи: максимальное вовлечение лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности (ЛОВЗ) в систематические занятия физической культурой и спортом. Для реализации этой задачи предусматривались следующие мероприятия:

1. Приведение спортивных сооружений в соответствие с требованиями ГОСТ и СНиП, обеспечивающими их доступность для лиц с инвалидностью;
2. Обеспечение необходимого уровня доступности спортивных объектов и физкультурно-оздоровительных услуг для лиц с инвалидностью и других маломобильных групп населения;
3. Разработка методических рекомендаций по подготовке и реализации региональных программ развития адаптивной физической культуры (АФК) для обеспечения доступности спортивной инфраструктуры для всех категорий лиц с инвалидностью и ЛОВЗ [4];

Развитие адаптивной физической культуры (АФК) требует постоянного совершенствования ее методологических основ, интегрирующих принципы педагогики, медицины и биологии. Приоритетными направлениями развития АФК и спорта являются:

1. Кадровое обеспечение: целенаправленное привлечение молодых специалистов, тренеров и лиц с инвалидностью в сферу АФК посредством создания новых рабочих мест и программ повышения квалификации.
2. Научно-методическое обеспечение: организация научно-практических конференций и семинаров, посвященных актуальным проблемам АФК и спорта. Анализ и адаптация передового зарубежного опыта. Разработка и внедрение методических рекомендаций.
3. Медико-биологическое обеспечение: внедрение эффективных физкультурно-спортивных технологий и модернизация системы медико-биологического, психолого-педагогического обеспечения тренировочного процесса спортсменов-инвалидов, включая индивидуальную работу со спортсменами, сборными командами и резервом[5].

Высокие достижения паралимпийских спортсменов, преодолевающих значительные физические и психологические барьеры, служат вдохновляющим примером для лиц с ограниченными возможностями, демонстрируя преодолимость любых препятствий. Их влияние способствует формированию инклюзивного общества, основанного на принятии и уважении к людям с различными физическими возможностями, и снижению уровня социальной стигматизации[8].

Современная история демонстрирует множество примеров успешной адаптации спортсменов с ограниченными возможностями, которые не только служат образцом для подражания, но и вносят значительный вклад в развитие паралимпийского спорта. В качестве примера можно привести Эктора Кастро, уругвайского футболиста. В 13 лет он лишился кисти правой руки, что, однако, не помешало ему достичь выдающихся результатов. В составе национальной сборной Уругвая Кастро стал олимпийским чемпионом 1928 года и чемпионом мира 1930 года, а также дважды побеждал на чемпионатах Южной Америки и трижды - на чемпионатах Уругвая. После завершения игровой карьеры Кастро работал тренером.

Другой пример - Натали дю Туа из ЮАР, пловчиха, родившаяся 29 января 1984 года в Кейптауне. Занимаясь плаванием с детства, в 17 лет она попала в автомобильную аварию, в результате которой ей ампутировали левую ногу. Несмотря на это, дю Туа продолжила спортивную карьеру, выступая как на соревнованиях среди паралимпийцев, так и среди спортсменов без ограничений. В 2003 году она одержала победу на Всеафриканских играх на дистанции 800 метров вольным стилем и завоевала бронзовую медаль на Афро-Азиатских играх на дистанции 400 метров вольным стилем. На Олимпийских играх 2008 года в Пекине дю Туа участвовала в заплыве на 10 км в открытой воде, заняв 16 место из 25 участников. Она стала первой в истории спортсменкой, удостоенной чести нести флаг своей страны на церемониях открытия как Олимпийских, так и Паралимпийских игр. Успехи этих спортсменов служат мощным стимулом для людей с ограниченными возможностями здоровья[2].

В Российской Федерации наблюдается устойчивый рост популярности паралимпийского спорта. Российские спортсмены, такие как Алексей Кузнецов (лёгкая атлетика) и Роман Петушков (биатлон), демонстрируют высокие результаты на международных соревнованиях, завоёвывая призовые места. Лёгкая атлетика является наиболее распространённым видом спорта среди спортсменов с ограниченными возможностями[4].

Летняя паралимпийская программа включает 22 вида спорта, среди которых: велоспорт, голбол, дзюдо, плавание, футбол, баскетбол на колясках, академическая гребля, бочча и др. Зимняя программа включает горнолыжный спорт, биатлон, лыжные гонки, следж-хоккей, керлинг на колясках и парасноубординг[7].  
  
Ключевым аспектом развития адаптивной физической культуры является постоянное совершенствование её научной базы, интегрирующей достижения педагогики, медицины и биологии. В связи с этим, приоритетными направлениями деятельности являются:

1. Привлечение молодых специалистов, тренеров и лиц с инвалидностью в сферу адаптивной физической культуры путём создания новых рабочих мест и обеспечения возможности повышения квалификации.
2. Организация научно-практических конференций и семинаров, посвящённых развитию адаптивной физической культуры и спорта.
3. Анализ и внедрение передового зарубежного опыта в отечественную систему адаптивной физической культуры.
4. Разработка и издание методических рекомендаций по адаптивной физической культуре и спорту.
5. Внедрение эффективных физкультурно-спортивных технологий и модернизация системы научно-методического, медико-биологического и психолого-педагогического обеспечения тренировочно - соревновательной деятельности спортсменов[6].

# Article

According to statistics from the Ministry of Health, individuals with disabilities make up about 10% of the global population, with every fourth family having a member with a disability. The number of people with disabilities worldwide exceeds 800 million. In recent decades, the focus of specialists has shifted to the issues of social and physical rehabilitation of individuals with disabilities through physical education aimed at restoring health and engaging them in socially beneficial activities.

Modern sports among individuals with limited health capabilities (LHC) as a social phenomenon are characterized by a number of specific trends. Key among these are: the popularization and development of the same sports among individuals with LHC as in the general population, as well as the development of nosologically specific sports (for example, goalball); adaptation of competition rules to account for athletes' functional abilities; and the striving for integration between adaptive sports and sports for able-bodied individuals.

The Federal Agency for Paralympic and Deaflympic Sports is responsible for preparing Russia's national teams in adaptive sports, including: sports for individuals with musculoskeletal disabilities; sports for individuals with intellectual disabilities; sports for individuals with visual impairments; football for individuals with cerebral palsy; and sports for the deaf.

The Paralympic Committee of Russia (PCR) is a nationwide public organization responsible for preparing and participating in Russian teams at the Paralympic Games and other international competitions.

The Deaflympics Committee of Russia (DCR), established on October 25, 2001, is engaged in the development, promotion, and popularization of the Deaflympics and international sports for the deaf in Russia. It unites public organizations of the deaf to promote the Deaflympics movement and sports among individuals with hearing impairments, and also ensures the training and participation of Russian national teams in the Deaflympic Games.

The All-Russian Federation of People with Musculoskeletal Disabilities (PODA).

An important regulatory document is the Federal Target Program "Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2006-2015." In order to ensure the accessibility of sports infrastructure and sports-rehabilitation services for individuals with disabilities and other groups with limited mobility, the following tasks were defined: maximum involvement of individuals with disabilities and individuals with limited life activities (LLA) in regular physical culture and sports activities. To achieve this objective, the following measures were planned:

1. Bringing sports facilities in line with the requirements of GOST and SNIP, ensuring their accessibility for individuals with disabilities;
2. Ensuring the necessary level of accessibility of sports facilities and physical rehabilitation services for individuals with disabilities and other groups with limited mobility;
3. Developing methodological recommendations for the preparation and implementation of regional adaptive physical culture (AFC) development programs to ensure the accessibility of sports infrastructure for all categories of individuals with disabilities and LLA;

The development of adaptive physical culture (AFC) requires continuous improvement of its methodological foundations, integrating the principles of pedagogy, medicine, and biology. The priority areas for the development of AFC and sports are:

1. Human resources provision: targeted attraction of young specialists, coaches, and individuals with disabilities into the AFC sector through the creation of new jobs and professional development programs.
2. Scientific and methodological support: organization of scientific and practical conferences and seminars addressing current issues in AFC and sports. Analysis and adaptation of advanced foreign experience. Development and implementation of methodological recommendations.
3. Medical and biological support: introduction of effective physical and sports technologies and modernization of the medical-biological and psychological-pedagogical support system for the training processes of athletes with disabilities, including individual work with athletes, national teams, and reserves.

The high achievements of Paralympic athletes, who overcome significant physical and psychological barriers, serve as an inspiring example for individuals with disabilities, demonstrating that any obstacles can be overcome. Their influence contributes to the formation of an inclusive society based on acceptance and respect for people with various physical abilities, as well as reducing social stigma.

Modern history showcases numerous examples of the successful adaptation of athletes with disabilities, who not only serve as role models but also make significant contributions to the development of Paralympic sports. One such example is Héctor Castro, a Uruguayan footballer. At the age of 13, he lost the hand of his right arm; however, this did not prevent him from achieving outstanding results. As part of the Uruguay national team, Castro became the Olympic champion in 1928 and the world champion in 1930, as well as winning the South American Championships twice and the Uruguayan Championships three times. After finishing his playing career, Castro worked as a coach.

Another example is Natalie du Toit from South Africa, a swimmer born on January 29, 1984, in Cape Town. Having practiced swimming since childhood, she was involved in a car accident at the age of 17, resulting in the amputation of her left leg. Despite this, du Toit continued her sports career, competing in events for both Paralympians and able-bodied athletes. In 2003, she won the 800-meter freestyle at the All-Africa Games and took home a bronze medal in the 400-meter freestyle at the Afro-Asian Games. At the 2008 Beijing Olympics, du Toit participated in the 10-kilometer open water swim, finishing 16th out of 25 participants. She became the first athlete in history honored to carry her country’s flag at the opening ceremonies of both the Olympic and Paralympic Games. The successes of these athletes serve as a powerful motivator for people with disabilities.  
  
In the Russian Federation, there has been a steady increase in the popularity of Paralympic sports. Russian athletes, such as Alexey Kuznetsov (athletics) and Roman Petushkov (biathlon), demonstrate high results at international competitions, winning prizes. Athletics is the most widespread sport among athletes with disabilities.

The Summer Paralympic program includes 22 sports, including cycling, goalball, judo, swimming, football, wheelchair basketball, rowing, boccia, and more. The Winter program includes alpine skiing, biathlon, cross-country skiing, sled hockey, wheelchair curling, and para-snowboarding.

A key aspect of the development of adaptive physical culture is the continuous improvement of its scientific basis, integrating advancements in pedagogy, medicine, and biology. In this regard, the priority areas of activity are:

1. Attracting young specialists, coaches, and individuals with disabilities into the field of adaptive physical culture by creating new jobs and providing opportunities for professional development.
2. Organizing scientific and practical conferences and seminars dedicated to the development of adaptive physical culture and sports.
3. Analyzing and implementing advanced foreign experiences into the domestic system of adaptive physical culture.
4. Developing and publishing methodological recommendations on adaptive physical culture and sports.
5. Implementing effective physical and sports technologies and modernizing the system of scientific-methodological, medical-biological, and psychological-pedagogical support for the training and competitive activities of athletes.

# Список используемой литературы

1. 2. Андреева, Ю.В. Паралимпийские игры - спортивное мастерство на грани возможного. К 30-летию со дня первого проведения / Ю.В. Андреева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3, № 11. С. 1232
2. 10. Ким, В.А. Спорт для людей с ограниченными возможностями / В.А. Ким // Фундаментальные проблемы социально-экономического развития общества: история и современность 2015. С. 219-221.
3. .<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7_2021_005.pdf>
4. <https://fishki.net/1807415-10-sportsmenov-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami-uspeshno-sorevnovavshihsja-naravne-so-zdorovymi.html>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-paralimpiyskiy-sport-perspektivy-ego-razvitiya>
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-rossii>
7. <https://sport-teams.ru/sports/paralympic>
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийский_комитет_России>

# List of References

1. Andreeva, Y.V. The Paralympic Games - Athletic Mastery at the Edge of Possibility. On the 30th Anniversary of the First Games / Y.V. Andreeva // Bulletin of Medical Internet Conferences. 2013. Vol. 3, No. 11. P. 1232
2. Kim, V.A. Sports for People with Disabilities / V.A. Kim // Fundamental Issues of Socio-Economic Development of Society: History and Modernity 2015. P. 219-221.
3. .<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7_2021_005.pdf>
4. <https://fishki.net/1807415-10-sportsmenov-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami-uspeshno-sorevnovavshihsja-naravne-so-zdorovymi.html>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-paralimpiyskiy-sport-perspektivy-ego-razvitiya>
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-rossii>
7. <https://sport-teams.ru/sports/paralympic>
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийский_комитет_России>