

УДК:796.8.

Шамуратов Кууанышбай Хабийбуллаевич

Инструктор-методист республиканской специализированной

спортивной школы по спортивным единоборствам при

Министерстве спорта Республики Каракалпакстан. г.Нукус

E-mail: kuwanish140569@gmail.com

**“АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:
ОСНОВЫ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА И СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ
ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ”**

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya (AJT), Paralimpiya o'yinlari, rehabilitatsiya.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), паралимпийские игры, реабилитация.

Введение: Адаптивная физическая культура (АФК) играет важнейшую роль в жизни людей с ограниченными возможностями, предоставляя им возможность активно участвовать в физической деятельности и спортивных соревнованиях. Одним из ключевых аспектов АФК является её значение в формировании паралимпийских видов спорта. Паралимпийские игры стали символом силы духа, стойкости и стремления к успеху, а адаптивная физическая культура является основой, на которой строятся тренировки и спортивные достижения участников.

Цель и задачи. Изучить особенности АФК при различных видах паралимпийского спорта и влияние его на качество жизни людей с ограниченными возможностями.

Методы и организация исследований. Нами были изучены исследования, посвященные различным аспектам адаптивной физической культуры и проведен анализ роли АФК в социальной интеграции и улучшении качества жизни паралимпийцев.

Результаты и обсуждение. Паралимпийские виды спорта — это соревнования, специально адаптированные для спортсменов с инвалидностью. Они включают в себя как модифицированные версии традиционных видов спорта (например, баскетбол на колясках), так и уникальные дисциплины, созданные специально для людей с ограниченными физическими возможностями (например, бочча).

Занятия спортом на уровне паралимпийских игр требуют специальных подходов к тренировкам, медицинскому сопровождению и психологической поддержке. В этом контексте адаптивная физическая культура предоставляет систему подготовки, которая учитывает физиологические и психологические особенности спортсменов, способствует развитию их физических и функциональных возможностей [1,3]

АФК — это система занятий физическими упражнениями, разработанная с учётом индивидуальных потребностей и возможностей людей с инвалидностью. Основная цель адаптивной физической культуры заключается в поддержании физического здоровья, улучшении психоэмоционального состояния, а также реабилитации и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура играет важнейшую роль в формировании паралимпийских видов спорта, обеспечивая их базу для физической подготовки. Она направлена на развитие таких качеств, как сила, гибкость, выносливость, координация движений, которые необходимы для успешных выступлений на соревнованиях. Кроме того, АФК способствует социализации людей с инвалидностью, позволяя им развивать навыки общения и командной работы, что имеет огромное значение как в повседневной жизни, так и в спортивной деятельности [1]

Существует множество паралимпийских видов спорта, каждый из которых адаптирован для людей с определенными ограничениями:

- Легкая атлетика: включает бег, прыжки, метания и многоборье. Спортсмены соревнуются в различных классах, основанных на их функциональных возможностях.
- Плавание: соревнования проводятся для спортсменов с различными видами инвалидности, включая нарушения опорно-двигательного аппарата и зрения.
- Баскетбол на колясках: командный вид спорта, в котором участвуют люди с ограниченными возможностями передвижения. Игра проводится на стандартной баскетбольной площадке с некоторыми адаптациями правил.
- Голбол: игра для слепых и слабовидящих, в которой используется мяч с звуковыми эффектами. Цель — забить мяч в ворота соперника, ориентируясь на звук.

Занятия адаптивной физической культурой оказывают положительное влияние не только на физическое здоровье, но и на психоэмоциональное состояние людей с инвалидностью. Регулярные физические нагрузки помогают снижать уровень стресса, улучшать настроение и повышать самооценку. Это особенно важно для людей, которые в силу своих ограничений часто испытывают психологическое давление и социальную изоляцию.

С медико-биологической точки зрения, АФК способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной функции, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению общего уровня физической активности. Регулярные занятия физической культурой также снижают риск развития вторичных осложнений, таких как гиподинамия, ожирение, сахарный диабет, которые часто встречаются у людей с ограниченной подвижностью.

Одной из важнейших задач адаптивной физической культуры является социальная интеграция людей с инвалидностью. Занятия спортом способствуют формированию чувства принадлежности к коллективу, повышают уверенность в себе и развивают навыки самоорганизации. Участие в соревнованиях, таких как паралимпийские игры, даёт спортсменам возможность почувствовать свою значимость, что является важным фактором в формировании положительного образа жизни [2]

Для многих людей с инвалидностью занятия спортом становятся не просто способом поддержания физической формы, но и возможностью раскрыть свой потенциал, достичь успехов на международном уровне. Это в свою очередь ведет к изменению отношения общества к людям с инвалидностью: они начинают восприниматься не как объекты помощи, а как полноценные участники социальной жизни.

В Узбекистане адаптивная физическая культура и паралимпийские виды спорта активно развиваются. Созданы специализированные учреждения, проводятся соревнования, направленные на интеграцию людей с ОВЗ в спортивную жизнь страны. Особое внимание уделяется выявлению и поддержке талантливых спортсменов, а также созданию условий для их профессионального роста.

Заключение. Значение адаптивной физической культуры в формировании паралимпийских видов спорта невозможно переоценить. Она обеспечивает физическую и психологическую подготовку спортсменов, способствует их социальной интеграции и повышению качества жизни. Паралимпийские игры, являясь символом силы воли и стремления к успеху, демонстрируют неограниченные возможности человека, несмотря на физические ограничения. Адаптивная физическая культура продолжает оставаться ключевым фактором в развитии паралимпийского спорта, и её значение будет только возрастать в будущем.

Библиография:

1. Абельгази, Е. (2020). Адаптивная физическая культура: методика и практика. Москва: Издательство "Академия".
2. Вайнерт, М. (2022). Социальная реабилитация через спорт: роль адаптивной физической культуры. Журнал "Физическая культура и здоровье", 8(3), 15-23.
3. Карпов, А., и Селиванова, Е. (2021). Паралимпийский спорт: история и перспективы развития. Вестник спортивной науки, 12(4), 42-53.