

УДК 796.032

Шуба Л.В.¹, Шуба В.В.², Шуба В.О.³

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

³ доц., проф. кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Анотація. Адаптивний спорт відіграє важливу роль у підвищенні самооцінки, фізичного здоров'я та загального благополуччя людей з обмеженими можливостями. Він також сприяє формуванню позитивного ставлення до інклюзії та різноманітності в суспільстві.

Ключові слова: спортивні змагання, люди з обмеженими можливостями, інклюзія, фізична реабілітація.

Abstract. Adaptive sports play an important role in improving the self-esteem, physical health and general well-being of people with disabilities. It also promotes positive attitudes towards inclusion and diversity in society.

Key words: sports competitions, people with disabilities, inclusion, physical rehabilitation

Адаптивний спорт – це вид спорту, спрямований на залучення людей з обмеженими можливостями до фізичної активності та спортивних змагань [5].

Цей спорт має довгу історію розвитку, яка виросла з потреб і бажання людей з обмеженими можливостями брати участь у фізичних активностях та спортивних заходах. Історії виникнення адаптивного спорту мала характерні особливості:

1. Після перших світових війн початок ХХ століття) багато військових повернулися з травмами та інвалідностями. У багатьох країнах були створені програми реабілітації, включаючи фізичну терапію та спортивні заняття, щоб допомогти військовослужбовцям адаптуватися до нових обставин і покращити якість їхнього життя.

2. 1950-1960 роки – в цей період розвитку адаптивного спорту були створені перші спеціалізовані програми для людей з різними видами обмежень. З'явилися перші спортивні змагання для людей з обмеженими можливостями, що відкрило нові можливості для їхньої участі у спорті.

3. 1970-1980 роки – виникла національна та міжнародна організаційна структура для керування адаптивним спортом. Велике значення надавалося проведенню Паралімпійських ігор та інших міжнародних змагань [1, 3, 6].

Паралімпійські ігри – це міжнародний мультиспортивний захід для

спортсменів з фізичними, інтелектуальними та зоровими обмеженнями. Ці змагання проводяться раз на чотири роки, безпосередньо після Літніх або Зимових Олімпійських ігор. Паралімпійські ігри є найпрестижнішими змаганнями для спортсменів з обмеженими можливостями і мають значний вплив на розвиток адаптивного спорту та підвищення усвідомлення громадськості щодо можливостей людей з інвалідністю. Основні характеристики Паралімпійських ігор є:

1). Розмаїття спортивних дисциплін – легку атлетику, плавання, баскетбол на візках, настільний теніс, бокс, катання на візках, гірський лижний спорт, керлінг, стрільбу, фехтування тощо. Кожні Літні та Зимові Паралімпійські ігри можуть включати різні види спорту залежно від місця проведення та організаційних можливостей.

2). Категорії учасників – поділяються на різні категорії в залежності від характеру їхніх обмежень. Ці категорії включають в себе спортсменів з руховими порушеннями, слуху, зору, інтелектуальними обмеженнями, а також спортсменів з ампутаціями тощо.

3). Місце проведення – Паралімпійські ігри проводяться у різних містах та країнах світу. Господарями Паралімпійських ігор можуть бути країни, які також були господарями Олімпійських ігор, але це не обов'язково.

4). Паралімпійські ігри організовує та проводить Міжнародний паралімпійський комітет (International Paralympic Committee, IPC), який встановлює правила та норми для участі спортсменів, а також координує підготовку та проведення ігор.

Міжнародні змагання для глухих часто відомі як «Світові ігри глухих» або «Дефлімпійські ігри». Ці змагання є мультиспортивною подією, яка проводиться для спортсменів з вадами слуху. Організацією, що керує цими змаганнями, є Міжнародний союз спортивних глухих (International Committee of Sports for the Deaf, ICSD).

Світові ігри глухих включають в себе широкий спектр спортивних дисциплін, таких як легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, волейбол, теніс, столи для більярду, гірськолижний спорт, боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, карате, та інші. Ці змагання проводяться зазвичай кожні чотири роки, аналогічно Олімпійським і Паралімпійським іграм. Вони мають велике значення для спортсменів з вадами слуху, а також для сприяння розвитку спорту серед глухих спільнот по всьому світу.

Різновид таких змагань мають важливе значення як для спортсменів з обмеженими можливостями, так і для суспільства в цілому, сприяючи соціальній інтеграції, розумінню та прийняттю людей з інвалідністю, а також підтримці та популяризації адаптивного спорту.

4. 1990-2000 роки – спостерігався значний розвиток адаптивного спорту. З'явилися нові види спорту для людей з різними видами обмежень, вдосконалювалися технології та обладнання для спортсменів з інвалідністю.

5. Сьогодні адаптивний спорт продовжує розвиватися, з'являються нові ініціативи та програми, спрямовані на розширення доступу людей з обмеженими можливостями до спортивних змагань та фізичної активності [1, 6].

Ця галузь спорту враховує потреби та можливості людей з різними видами обмежень, включаючи людей з інвалідністю, ампутаціями, порушеннями зору, слуху, руховими порушеннями тощо. Адаптивний спорт забезпечує можливість участі у спорті та розвитку фізичних навичок незалежно від обмежень.

Основні принципи адаптивного спорту включають:

1. Інклюзія. Створення середовища, де люди з обмеженими можливостями можуть брати участь разом із тими, у кого немає обмежень [2, 4].

2. Адаптація. Застосування спеціального обладнання, правил та методів тренувань для врахування потреб та можливостей учасників з обмеженими можливостями.

3. Розвиток. Поширення можливостей для розвитку навичок та вдосконалення учасників у спортивних змаганнях.

Важливо відзначити, що адаптивний спорт став не лише засобом фізичної реабілітації та розвитку, а й важливим інструментом для соціальної інтеграції та підвищення самооцінки людей з обмеженими можливостями.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів : Край, 2006. 346 с.

2. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. Київ : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.

3. Національний комітет спорту інвалідів України. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/Національний_комітет_спорту_інвалідів_України

4. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А. А. Київ : «А. С. К.», 2012. 308 с.

5. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 264 с.

6. Як народилась Паралімпіада URL: <https://bartka.com.ua/list/interesting/yaknarodilasparalimpiada>