

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОСОБЫХ ГРУПП:
ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ, ПРОБЛЕМЫ И
ПЕРСПЕКТИВЫ**

Иванов А.М.

*(Стерлитамакский филиал УУНиТ,
студент гр. АИС-21)*

Шейко Г.А.

*(Стерлитамакский филиал УУНиТ, Старший преподаватель кафедры
физвоспитания)*

Аннотация: Инклюзивная физкультура стремится обеспечить равные возможности для всех людей, независимо от их способностей, участвовать в физической активности. Эта статья обсуждает преимущества инклюзивной физкультуры для особых групп, а также барьеры, которые ограничивают ее доступность. Рассматривается современное развитие инклюзивной физической культуры и способы адаптации физических упражнений для удовлетворения различных потребностей. Статья описывает различные способы сделать спорт доступным для людей с ограниченными возможностями, включая специальные устройства, адаптированные упражнения и оборудование.

Ключевые слова: Инклюзивная физкультура, физкультура для особых групп, адаптация физкультуры, барьеры для инклюзивной физкультуры, преимущества инклюзивной физкультуры, специальная олимпиада, история инклюзивного спорта, современное развитие.

**PHYSICAL EDUCATION FOR SPECIAL GROUPS: AN INCLUSIVE
APPROACH TO HEALTH, PROBLEMS AND PROSPECTS**

Ivanov A.M.

(Sterlitamak branch of UUNiT, student of group AIS-21)

Sheiko G.A.

(Sterlitamak branch of UUNiT, Senior Lecturer of the Department of Physical Education)

Abstract: Inclusive physical education aims to provide equal opportunities for all people, regardless of their abilities, to participate in physical activity. This article examines the benefits of inclusive physical education for specific groups, as well as the barriers that limit its accessibility. The directions for the development of inclusive physical culture and ways to adapt physical exercises for each of the different styles are considered. The article describes various ways to make sports accessible to people with disabilities, including special devices, adapted sports and equipment.

Key words: Inclusive physical education, physical education for special groups, adaptation of physical education, barriers to inclusive physical education, advantages of inclusive physical education, Special Olympics, history of inclusive sports, modern development.

Физическая культура важна для всех, но для людей с ограниченными возможностями доступ к спорту часто затруднен. История инклюзивного спорта началась с проявления заботы и сострадания. В США, Юнис Кеннеди и ее супруг Сарджент, столкнувшись с ограничениями, которые испытывала их дочь Розмари после операции на головном мозге, решили создать пространство, где люди с ограниченными возможностями могли бы развиваться и общаться.

В 1963 году они переоборудовали свой дом в Мэриленде, превратив его в спортивный комплекс, доступный для всех. Эта инициатива стала отправной точкой, доказав, что люди с нарушениями развития могут не только вести полноценную жизнь, но и добиваться успехов в спорте.

В России инклюзивный спорт также имеет длинную историю. В 1914 году в Москве появились первые спортивные секции для слабовидящих, предлагающие футбол, лыжи и конькобежный спорт. Сегодня инклюзивный спорт получает новую динамику.

Проект "Инклюзивный спорт для всех", реализуемый благотворительным фондом Владимира Потанина и Специальной

Олимпиадой России, ставит амбициозную цель - создать 80 специальных школ в 15 регионах страны. Эти школы станут центрами подготовки и развития спортивных навыков у людей с особенностями развития, способствуя их участию в различных соревнованиях.

Специальная Олимпиада России – это уникальная платформа, объединяющая спортсменов с ограниченными физическими и интеллектуальными возможностями. В отличие от традиционных Олимпийских игр, здесь нет разделения по национальности, а команды формируются из спортсменов разных стран.

Это делает Специальную Олимпиаду по-настоящему международным событием, которое объединяет людей разных культур и национальностей. Так же, как и на обычных Олимпийских играх, спортсмены соревнуются в самых разных дисциплинах - от легкой атлетики до баскетбола, футбола, плавания, боулинга, художественной гимнастики и многих других. Спортсмены тренируются усердно, чтобы показать свои лучшие результаты.

Еще одной особенностью Специальной Олимпиады является то, что на соревнованиях участвуют не только люди с особенностями развития, но и спортсмены без ограничений. Это создает атмосферу взаимопонимания и взаимоуважения, демонстрирует возможность совместной деятельности людей с разными возможностями.

Спортсмены Специальной Олимпиады становятся примером для многих людей, показывая, что упорство, труд и желание победить могут преодолеть любые трудности. В России Специальная Олимпиада проводится регулярно, создавая возможность для спортсменов с ограниченными возможностями проявить себя и получить незабываемые впечатления от участия в спортивных мероприятиях.

Инклюзивный спорт – это не про победу, а про объединение людей с разными возможностями и расширение границ. В данный момент инклюзивная физическая культура является одним из приоритетных направлений развития нашего государства. Понятие «инклюзивный спорт» закреплено законом, и подразумевает под собой обеспечение любому ребенку доступа к спорту, с учетом их особенностей, возможностей и потребностей.

Для детей с ограниченными возможностями спорт полезен: Улучшает физическое здоровье и двигательные навыки. Повышает настроение и

уверенность в себе. Инклюзивная физическая культура играет ключевую роль в адаптации таких детей к социальной жизни, также дает возможность отдыхать и получать удовольствие.

Чтобы сделать спорт доступным, используют: Специальные устройства, например, коляски или ходунки. Упражнения, которые можно выполнять с учетом ограничений. Специальное оборудование, например, тренажеры для инвалидов. Существуют разные виды инклюзивной физкультуры: Адаптивный спорт – это специальные соревнования, адаптированные под потребности людей с ограниченными возможностями, например, баскетбол на колясках.

Инклюзивные фитнес-центры предлагают специализированное оборудование и программы, а также помощь персональных тренеров. Инклюзивные уроки физкультуры в школах позволяют детям с ограниченными возможностями заниматься вместе со всеми. Программы отдыха и досуга, например, прогулки в парке или танцы на колясках.

Несмотря на все преимущества, есть некоторые препятствия для инклюзивной физкультуры: Недостаточно доступных мест, оборудования и транспорта для людей с ограниченными возможностями. Недостаток доступной инфраструктуры, высокие затраты на специальное оборудование и программы, предубеждения и дискриминация - все это создает серьезные барьеры для занятия спортом.

Не все тренеры имеют опыт работы с людьми с ограниченными возможностями. Профессиональная подготовка тренеров - это ключ к успеху инклюзивной физкультуры. Необходимо проводить специальные курсы и тренинги, чтобы предоставить тренерам необходимые знания и навыки для работы с людьми с ограниченными возможностями. Все люди должны иметь равные шансы на образование, работу, участие в общественной жизни и доступ к ресурсам. Поддержка людей с ограниченными возможностями помогает создать более справедливое и равное общество для всех.

Важно помнить, что инклюзивная физическая культура должна быть адаптирована к уровню физического здоровья каждого человека. Также необходимо грамотно использовать разнообразные методы и подходы при проведении занятий спортом, чтобы сделать их максимально эффективными для всех.

Список литературы:

1. Инклюзивная физкультура в школах: <https://www.edutopia.org/article/5-ways-make-pe-more-inclusive-all-students/>
2. Адаптация физкультуры для студентов с ограниченными возможностями: <https://www.khanacademy.org/teaching-content/pe-for-students-with-disabilities/a/pe-for-students-with-disabilities>
3. Советы по созданию инклюзивной среды физкультуры: <https://www.understood.org/en/articles/making-pe-more-inclusive-for-all-students>