РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Фарғона давлат университети,
жисмоний тарбия ва адаптив спорт назарияси.
Бабаев Камилжан Кадиржанович
Фозилов Нозимжон Санжарбек угли

Аннотация: Мақолада имконияти чекланган шахсларнинг жамиятга ижтимоий интеграциялашуви жараёнида адаптив спортнинг ўрни ва педагогик-психологик аҳамияти тадқиқ этилган. Шунингдек, адаптив жисмоний тарбия ва спорт воситалари орқали шахснинг жисмоний ребилитацияси, руҳий барқарорлигини ошириш ҳамда уларнинг жамиятдаги ижтимоий мақомини мустаҳкамлаш йўллари илмий асослаб берилган.

Калит сўзлар: адаптив спорт, ижтимоий интеграция, имконияти чекланган шахслар, жисмоний ребилитация, психологик мослашув, жисмоний тарбия.

Аннотация: В статье рассматривается роль адаптивного спорта в процессе социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое внимание уделяется педагогическим и психологическим аспектам влияния адаптивной физической культуры на личность, физическую реабилитацию, эмоциональную стабильность и укрепление социального статуса данной категории граждан в современном обществе.

Ключевые слова: Адаптивный спорт, социальная интеграция, лица с ограниченными возможностями здоровья, физическая реабилитация, психологическая адаптация, физическая культура.

Abstract: The article examines the role of adaptive sports in the social integration of persons with disabilities. Special attention is paid to the pedagogical and psychological aspects of the impact of adaptive physical culture on the individual, physical rehabilitation, emotional stability, and the strengthening of the social status of this category of citizens in modern society.

Keywords: Adaptive sport, social integration, persons with disabilities, physical rehabilitation, psychological adaptation, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования проблемы социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) обусловлена гуманистическими тенденциями современного общества, ориентированными на признание равных прав, свобод и возможностей каждого человека независимо от его психофизического состояния. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 15% мирового населения имеют те или иные формы инвалидности. В этих условиях ключевой задачей государства и научного сообщества становится не просто медицинская реабилитация таких граждан, а их полноценная интеграция в систему общественных отношений, трудовую деятельность и культурную жизнь.

Одним из наиболее эффективных и действенных инструментов достижения этой цели выступает **адаптивный спорт**. В отличие от традиционных форм реабилитации, адаптивная физическая культура и спорт воздействуют на человека комплексным образом: восстанавливают

утраченные двигательные функции, формируют психологическую устойчивость, расширяют круг социального общения и разрушают стереотипные барьеры общественного восприятия.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОВЗ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Процесс интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья представляет собой многоаспектное явление, включающее медицинский, психологический, педагогический и социальный компоненты. Исторически сложилось так, что инвалидность рассматривалась преимущественно через призму медицинского подхода, где акцент делался на лечении и изоляции пациента. Однако современная парадигма опирается на социальную модель инвалидности, согласно которой главные барьеры кроются не столько в физических ограничениях индивида, сколько в средовых и психологических препятствиях, создаваемых обществом.

Адаптивный спорт выступает мощным катализатором преодоления данных барьеров. Он трансформирует пассивного потребителя медицинских услуг в активного субъекта спортивной и общественной деятельности. В трудах ведущих исследователей подчеркивается, что занятия адаптивной физической культурой (АФК) и спортом способствуют:

- Восстановлению биомеханических и физиологических функций организма;
- Формированию адекватной самооценки и преодолению комплекса неполноценности;
- Интеграции в коллектив единомышленников и расширению коммуникативных связей;
- Развитию волевых качеств, целеустремленности и дисциплины.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА НА ЛИЧНОСТЬ

Психологическая адаптация лиц с ОВЗ часто сопряжена с глубокими кризисными состояниями, вызванными приобретенной или врожденной инвалидностью. Тревожность, депрессивные тенденции, социальная замкнутость — типичные барьеры, препятствующие нормальной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность создает уникальную среду, в которой эти барьеры нивелируются. В процессе регулярных тренировок и соревнований спортсмены с ОВЗ преодолевают не только внешние физические нагрузки, но и внутренние психологические страхи. Достижение спортивных результатов (будь то победа на региональных соревнованиях или личный рекорд) формирует чувство собственной значимости, полезности и востребованности.

С социальной точки зрения, адаптивный спорт выполняет несколько ключевых функций:

1. **Коммуникативная функция:** спорт объединяет людей со схожими жизненными ситуациями, создавая мощные группы поддержки, а также интегрирует их в инклюзивную среду здоровых спортсменов.
2. **Престижно-статусная функция:** спортивные достижения меняют общественное мнение об инвалидности. Общество начинает воспринимать таких людей не как объектов социальной помощи, а как сильных, талантливых атлетов и рекордсменов (ярким примером тому служат Паралимпийские и Сурдлимпийские игры).
3. **Профессионально-трудовая ориентация:** многие успешные спортсмены после завершения карьеры продолжают деятельность в качестве

тренеров, спортивных организаторов, судей или амбассадоров инклюзивного движения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Эффективность интеграции лиц с ОВЗ средствами адаптивного спорта во многом зависит от создания качественных организационно-педагогических условий. К числу основных факторов, определяющих успешность этого процесса, относятся:

- **Кадровое обеспечение:** подготовка высококвалифицированных специалистов в области адаптивной физической культуры, обладающих не только тренерскими навыками, но и глубокими знаниями в сфере спортивной медицины, психологии и инклюзивной педагогики.
- **Материально-техническая база:** адаптация спортивных сооружений (пандусы, лифты, специализированное инклюзивное оборудование, доступные раздевалки), обеспечение специальным инвентарем для различных нозологических групп (коляски для регби и тенниса, звуковые мячи для слабовидящих и т.д.).
- **Государственная поддержка и финансирование:** развитие региональной инфраструктуры адаптивного спорта, создание инклюзивных спортивных клубов шаговой доступности, информационная пропаганда ценностей адаптивного спорта в средствах массовой информации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проведенному анализу, можно сделать вывод, что адаптивный спорт является одним из наиболее эффективных инструментов социальной интеграции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями

здоровья. Он решает комплекс взаимосвязанных задач: от восстановления физического потенциала и укрепления здоровья до формирования устойчивой психологической позиции и изменения общественного сознания в отношении инвалидности. Дальнейшее развитие теории и практики адаптивного спорта требует междисциплинарного подхода, объединяющего усилия педагогов, психологов, медиков и государственных институтов с целью создания по-настоящему инклюзивного и безбарьерного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Health Organization. (2018–2026). *World report on disability / Global status report on physical activity*. Geneva: WHO.

2. International Paralympic Committee. (2021). *IPC Strategic Plan: Envisioning an inclusive world through Para sport*. Bonn: IPC.

3. Шапкова, Л. В. (2018). *Частные методики адаптивной физической культуры*: учебное пособие. Москва: Советский спорт.

4. Евсеев, С. П. (2020). *Адаптивная физическая культура: теория, методика и практика*. Москва: Спорт.

5. Brittain, I., & Beacom, A. (2016). *The role of international disability sport organisations in the global development of sport for persons with disabilities*. Sport in Society, 19(8), 1121-1144.

6. Howe, P. D., & Silva, C. F. (2017). *The fiddle of disability: Rethinking the body in sport*. Sport, Education and Society, 22(5), 578-592.

7. Misener, L., & Darcy, S. (2022). *Managing disability sport: From social integration to legacy outcomes*. Journal of Sport Management, 36(3), 245-260.