

### Список литературы:

1. Лебедев, Е. В. Влияние спорта на эмоциональное состояние и уровень психологической удовлетворенности / Е. В. Лебедев, С. А. Урман // Вестник науки. Спорт и физическая культура. – 2024. – № 11 (80), Том 2. – С. 1432–1437.
2. Рябова, Ю. С. Физическая культура как средство профилактики при стрессе / Ю. С. Рябова // Modern European Researches. Психологические науки. – 2023. – № 4. – С. 19–24.
3. Теркин, С. А. Эутогресс – что это такое, примеры и определение положительного стресса / С. А. Теркин // RCHANA. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rhana.ru/article/obraz-zhizni-i-dolgoletie/eustress-chto-eto-takoe-primery-i-opredelenie-polozhitelnogo-stressa/>. – Дата доступа: 24.11.2024.
4. Балькова, Д. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д. В. Балькова, О. В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки. Науки о здоровье. – 2020. – № 4 (44). – С. 58–62.
5. Гузикова, Д. В. Влияние физических упражнений на психологическое здоровье студентов / Д. В. Гузикова, Н. Н. Нешерет // Вестник науки. Психологические науки. – 2024. – № 4 (73). Том 3. – С. 318–322.
6. Лопатина, О. А. Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения / О. А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Науки о здоровье. – 2022. – № 1 (25). – С. 32–37.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рингевич Г.В., Потоцкий В.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – *Олешкевич Р.П.*

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Ringevich G.V., Pototsky V.Yu.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Oleshkevich R.P.*

**Аннотация.** Данная статья была посвящена истории развития адаптивной физической культуры, включая ее эволюцию и основные этапы становления, начиная с ранних упоминаний о физической активности для людей с ограниченными возможностями и заканчивая современными подходами и достижениями. В заключение статьи представлены прогнозы и перспективы развития адаптивной физической культуры, подчеркивающие ее значимость для социальной интеграции людей с инвалидностью.

**Ключевые слова:** становление, адаптивная физическая культура, инвалидность; интеграция

**Abstract.** This article was devoted to the history of the development of adaptive physical culture, including its evolution and the main stages

of formation, starting with the early mentions of physical activity for people with disabilities and ending with modern approaches and achievements. In conclusion, the article presents forecasts and prospects for the development of adaptive physical culture, emphasizing its importance for the social integration of people with disabilities.

**Keywords:** formation, adaptive physical culture, disability; integration

**Введение.** Адаптивная физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на отвлечение пациента от заболевания путем соревновательной и восстановительной деятельности, которые помогают инвалиду жить полноценной жизнью. Актуальность темы связывается с сохраняющейся тенденцией в увеличении в социальной структуре общества процента людей с инвалидностью и отклонениями в развитии. Исходя из этого, к основным задачам адаптивной физической культуры можно отнести: поддержание здоровья у людей с инвалидностью; восстановление утраченных функциональных возможностей и физической формы; формирование различных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья. Важное место имеет создание условий для интеграции людей с инвалидностью в социум, путем участия в различных мероприятиях и соревнованиях, улучшение психологического положения, повышение уверенности в себе и самооценки [1-4].

**Цель исследования.** Изучение адаптивной физической культуры в разные исторические периоды.

**Материалы и методы.** В данной работе используются методы аналитического и исторического исследования, то есть изучение литературы по данной теме и прослеживание развития адаптивной физической культуры в истории [1].

**Основная часть.** Формирование лечебной физической культуры на территории Российской империи началось в конце 17 – начале 18 века. В это время общественные деятели и российские ученые, такие как М. В. Ломоносов, А. Л. Протасов, А. Н. Новиков, С. Г. Забелин и А. Н. Радищев, активно выступали в поддержку реабилитационного подхода в медицине. Они подчеркивали, что физическая активность является важнейшим средством для поддержания здоровья молодежи.

В 1830 году в Москве был основан первое отделение лечебной гимнастики, а через четыре года аналогичное учреждение появилось в Санкт-Петербурге, которое вскоре стало известно как Гимнастический институт. В 1838 году в Москве открылся Ортопедический институт, где, помимо лечебных мероприятий, также осуществлялась подготовка преподавателей лечебной физической культуры (ЛФК). Данные идеи были воплощены в жизнь выдающимися российскими врачами, такими как Н. И. Пирогов, Г. А. Захарин и А. А. Остроумов. Практическое применение этих разработок стало особенно актуальным после открытия в Санкт-Петербурге специализированной поликлиники для оказания помощи солдатам, пострадавшим в ходе русско-турецкой войны. Также в этот период были сформулированы основные

принципы физического воспитания, что стало заслугой П. Ф. Лесгафта, создателя уникальной системы физического образования и научного института.

С 1925 года, благодаря личной инициативе З. П. Соловьева, лечебная физическая культура начала внедряться в санаториях и домах отдыха. В это время активно создавались кафедры ЛФК и разрабатывались учебные пособия.

В результате Великой Отечественной войны существенно изменились научно-методические подходы к лечебной физической культуре. Одним из результатов этих изменений стало основание реабилитационных центров для инвалидов. Эти учреждения впервые появились в европейских странах, таких как Англия, Германия и Франция, а позже и в Соединенных Штатах Америки.

В 1980 году в Ленинграде была учреждена первая в Советском Союзе Федерация спорта для лиц с ограниченными возможностями, находящаяся под эгидой Городского спортивного комитета. Эта организация включала три направления – для людей с нарушениями зрения, слуха и с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В результате инициативы Федерации спортсменов с инвалидностью 1 августа 1981 года состоялись первые спортивные игры для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, которые проходили на базе больницы номер 40 в Сестрорецке. Возникла традиция проведения ежегодных мероприятий для инвалидов с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата) в Ленинграде. В дальнейшем эти игры привлекали участников из различных городов и союзных республик.

Важным шагом стало проведение межреспубликанского симпозиума «Физкультура и спорт как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением опорно-двигательного аппарата», который прошел в Таллине 17-18 мая 1985 года. На данном мероприятии обсуждались теоретические и научные аспекты физической культуры и спорта для инвалидов.

Установление статуса адаптивного спорта было закреплено официально в соответствии с Постановлением ЦК КПСС, ВЦСПС и Совета Министров СССР, принятом 27 марта 1986 года под номером 400, которое касалось мер по улучшению условий жизни инвалидов с детства. Также были изданы постановления Госкомспорта СССР, Минздрава СССР и Министерства просвещения СССР 9 сентября 1986 года, а также Постановление ВЦСПС от 30 октября 1986 года, которые определяли задачи Советов ДСО профсоюзов по улучшению физического воспитания инвалидов с детства. В результате, правовая основа для функционирования клубов инвалидов была закреплена в Положении о физкультурно-оздоровительных клубах инвалидов при ДСО профсоюзов.

Результатом длительной агитационной и пропагандистской работы неравнодушных к спортивному движению инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата стали I Всероссийские игры инвалидов.

Научная и общественная активность того времени концентрировалась вокруг созданной Региональной реабилитационной службы Всероссийской

Федерации Спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья (РРС ВДФСО).

18 августа 1987 года ВС ДФСО (всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество) профсоюзов издало Постановление № 18-5 «Об утверждении Положения о Федерации физической культуры и спорта инвалидов при ВС ДФСО профсоюзов». Физкультурно-спортивное движение инвалидов получает общественную известность и признание на законодательном уровне.

Распад советского государства усложнил развитие движения. Были распущены Конфедерация и Федерация спорта инвалидов СССР. Но, с другой стороны, это стимулировало создание в постсоветских странах собственных национальных организаций, занимающихся спортом для людей с ограниченными возможностями.

Физическая культура и спорт среди инвалидов всегда рассматривалось руководством Республики Беларусь как важное средство их физической реабилитации, интеграции в общество и мировое движение. 28 марта 1996 года было создано общественное объединение «Национальный паралимпийский комитет» (НПОК), который в 2016 году отметил свой двадцатилетний юбилей.

Правовые аспекты закреплены на государственном уровне: законы «О физической культуре и спорте» (2014 г. № 125-3), «О социальной защите инвалидов» (1997 г.) и «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов» (2008 г. № 422-3, Статья 39. Творчество, физическая культура и спорт среди инвалидов).

В Беларуси действуют комитеты инвалидного спорта и 70 лечебно-оздоровительных объединений и секций. Отдельной популярностью пользуются: легкая атлетика, стрельба из лука, шахматы, танцы на инвалидных колясках, шашки, плавание, велоспорт, борьба, фехтование, гонки на лыжах. Более 50 тыс. инвалидов вовлечены в спортивную активность.

Обучение тренерских и медицинских кадров для работы со спортсменами-инвалидами основано на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Отдельное место отводится психологическим аспектам формирования двигательной культуры для инвалидов. Развиваются кафедры инваспорта. Налажена работа по разработке специальных методик по применению различных тренингов на практике.

Дебют белорусской паралимпийской команды на международной арене можно датировать 1996 годом, когда спортсмены страны приняли участие в Паралимпийских играх, проходивших в Атланте, США. С этого момента белорусские атлеты начали демонстрировать высокие достижения на мировой спортивной сцене, что способствовало их известности за пределами государства. Пекинская Паралимпиада 2008 года стала рекордной по количеству участников и стран-участниц. В этом соревновании приняло участие свыше 4000 атлетов из 148 стран. Белорусская команда включала 32 спортсмена, которые состязались в шести из двадцати одного представленного вида спорта. В результате они завоевали 13 медалей: 5 золотых, 7 серебряных и 1 бронзовую,

что позволило сборной занять 21-е место среди 76 стран. Особенно выделялись спортсмены, такие как метательница диска Тамара Сивакова и пловцы Сергей Пунько, Роман Макаров, Роман Солей, а также велосипедистки Ирина Федотова и Елена Дроздова в гонках на тандемах.

На сегодняшний день более 200 белорусских атлетов регулярно участвуют в международных соревнованиях. В физкультурной и спортивной деятельности активно задействованы четыре ключевые категории инвалидности: спортсмены с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и умственными отклонениями. За почти три десятилетия белорусские спортсмены с ограниченными возможностями приняли участие в десяти Паралимпийских играх, завоевав при этом 124 медали, из которых 39 являются золотыми.

**Заключение.** А сейчас важно обобщить сказанное. Роль развития адаптивного спорта остается ключевой в становлении личности человека с ограниченными возможностями, его социальной интеграции. Программы адаптивного спорта не только предоставляют возможность для самореализации и достижения личных амбиций, но и способствуют формированию чувства социальной значимости и востребованности у участников. Участие в спортивных мероприятиях помогает людям с инвалидностью повысить свою самооценку, улучшить физическое здоровье и укрепить психологическое состояние.

Прогнозы и перспективы дальнейшего развития адаптивного спорта выглядят многообещающими. С увеличением внимания и поддержке со стороны государства, а также ростом интереса со стороны общества, ожидается расширение программ адаптивного спорта, увеличение числа участников и улучшение материально-технического оборудования. Важное место занимает поощрение образовательных инициатив, направленных на подготовку тренеров и специалистов в области адаптивного спорта, а также активное вовлечение молодежи с ограниченными возможностями в спортивные мероприятия.

#### **Список литературы:**

1. Григоревич, В. В. Возникновение и развитие паралимпийского движения в мире и Беларуси : история и современное состояние / В. В. Григоревич // Мир спорта. – 2011. – № 3 (44). – С. 57–63.
2. Горелик, В. В. История адаптивной физической культуры: учеб. пособие / В. В. Горелик, В. А. Рева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.: обл. С. 11–13; С. 15–20.
3. Матуг Фатхе, Н. С. Физическая культура в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / Н. С. Матуг Фатхе, В. А. Пономарчук // Мир спорта. – 2010. С. 26–27.
4. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125–З: в ред. от 9 января 2018 г. № 92–З: с изм. и доп. от 19 июля 2022 г. № 200–З // iLex : информ. правовая система.