

ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТ: РЕСУРС ДЛЯ РАЗВИТИЯ И МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Осипова Альфия Ибрагимовна

Инструктор по адаптивной физической культуре

ГБУСОН «Центр социальной работы инвалидов и детей инвалидов Невского района»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье обосновывается необходимость развития инклюзивного спорта, как важного направления социальной и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. На примере организации тренировочного процесса незрячих и слабовидящих спортсменов-любителей в дисциплине «бег» раскрывается потенциал инклюзивных практик в адаптивном спорте. Анализируются ключевые звенья взаимодействия в инклюзивной среде, а также основные барьеры, с которыми сталкиваются специалисты при организации тренировочного процесса. Автор подчеркивает значимость инклюзивного спорта, как ресурса личностного развития, социализации и повышения качества жизни людей с инвалидностью.

Ключевые слова: незрячие, слабовидящие, инклюзивный спорт, адаптивный спорт, бег с лидером, социализация.

В современной системе социальной и физической реабилитации инклюзивный спорт занимает особое место, выступая не только средством физического развития, но и важным инструментом социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Как справедливо отмечают исследователи, в адаптивном спорте инклюзия становится практической реализацией личностно ориентированной гуманистической концепции отношения общества к инвалидам [1].

Инклюзия в широком смысле представляет собой принятие многообразия людей, равенство на уровне человеческих отношений и коммуникации. В контексте спорта это понятие обретает конкретные черты: равенство на спортивной арене, спортивный азарт, развитие физических качеств, личные и командные достижения.

Инклюзивный спорт выступает не просто формой физической активности. Он становится мощным ресурсом личностного развития, социализации и повышения качества жизни людей с инвалидностью. Включенность в спортивную деятельность трансформирует внутренний мир человека: формируется интерес к саморазвитию, возникает стремление улучшать результаты, раскрывать таланты, расширять круг общения, строить личные и профессиональные планы. Практика показывает, что у участников инклюзивных программ происходят глубинные изменения: от замкнутости и подавленности – к открытости, уверенности и жизненной активности. Некоторые из них, пройдя путь от новичка до спортсмена, сами становятся помощниками и тренерами, передавая опыт новым поколениям. Личные трудности, пережитые при поддержке сообщества, трансформируются из тяжёлого груза в трамплин для дальнейшего развития.

Рассмотрим потенциал инклюзивного спорта на примере взаимодействия спортсменов с нарушением зрения (незрячих и слабовидящих) и зрячих лидеров-проводников в рамках легкоатлетической дисциплины «бег». В данной модели формируется тандем, в котором партнёры соединены единой целью и достигают высоких спортивных результатов лишь при условии полной синхронизации движений, взаимного доверия и психологической совместимости. Достижение устойчивых результатов в таком тандеме – итог длительного тренировочного процесса, включающего:

- систематическую физическую подготовку;

- работу инструктора по адаптивной физической культуре;
- сопровождение волонтеров;
- психологическую настройку спортсменов;
- формирование устойчивых коммуникативных связей внутри пары.

Бег как циклический вид спорта с преобладанием аэробных нагрузок оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм лиц с нарушением зрения: улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает общую выносливость, способствует нормализации обменных процессов. Важным преимуществом данной дисциплины является её доступность. Бег не требует сложного специализированного оборудования, что позволяет вовлекать в регулярные занятия широкий круг лиц.

С психологической точки зрения занятия бегом в инклюзивном формате способствуют: повышению самооценки и уверенности в своих силах, формированию позитивного телесного образа, развитию волевых качеств, преодолению социальной изоляции. По мере улучшения спортивных результатов возрастает и положительное психологическое воздействие, формируется устойчивая мотивация к продолжению занятий. Как подчёркивается в специальной литературе, спорт для слабовидящих препятствует развитию дефектов обмена веществ и нарушений вегетативных функций, а также способствует их компенсации. Более того, значение спорта для лиц с поражением зрения оценивается специалистами как более значимое, чем для лиц с нормальным зрением, что обусловлено необходимостью дополнительной сенсорной компенсации и поддержания функционального состояния организма [2].

Несмотря на очевидный потенциал, развитие инклюзивного спорта, в том числе организации тренировочного процесса для незрячих и слабовидящих спортсменов, сопряжено с рядом системных проблем:

1. Кадровый дефицит – недостаток квалифицированных инструкторов по адаптивной физической культуре, подготовленных к работе с данной категорией лиц, а также дефицит лидеров-проводников.
2. Финансовые ограничения – мероприятия развиваются преимущественно за счёт благотворительных фондов.
3. Недостаточное развитие инклюзивной инфраструктуры – отсутствие специализированных беговых дорожек, адаптированных стадионов, недостаточная доступность спортивных объектов.

Преодоление указанных барьеров требует системного подхода, включающего совершенствование профессиональной подготовки специалистов, развитие государственно-частного партнёрства в сфере адаптивного спорта и формирование доступной спортивной среды.

Таким образом, инклюзивный спорт и сопутствующая ему среда инклюзивного общения выступают главными мотивирующими факторами и ресурсом для личностного роста. Признание ценности каждого человека, независимо от его физических возможностей, и объединение усилий позволяют достигать результатов, недоступных при индивидуальной изоляции. Инклюзивный спорт – это путь к равным возможностям, взаимной поддержке и полноценной жизни в обществе.

Литература:

1. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: учеб. пособие / С.П. Евсеев [и др.]; под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 273 с.
2. Жуков Ю.Ю., Технологии адаптивной физической культуры в работе с лицами с сенсорными нарушениями (для слепых и слабовидящих): учеб. пособие / Ю.Ю. Жуков. – СПб.: [б. и.], 2019. – 186 с.