

Дата поступления рукописи в редакцию: 20.02.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 10.03.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-2-583-585

ХАБИБУЛЛИН Альберт Багъзанурович,
ФГБОУ ВО «КГЭУ»,
г. Казань, Республика Татарстан,
e-mail: mail@law-books.ru

ИШМУХАМЕТОВА Наиля Фаритовна,
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский
технологический университет»,
г. Казань, Республика Татарстан,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-
строительный университет»,
г. Казань, Республика Татарстан,
e-mail: mail@law-books.ru

ИЛЬИН Сергей Николаевич,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный
архитектурно-строительный университет»,
г. Казань, Республика Татарстан,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»,
г. Казань, Республика Татарстан,
e-mail: mail@law-books.ru

ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: РАСШИРЕНИЕ ГРАНИЦ ВОЗМОЖНОГО

Аннотация. В статье рассматривается инклюзивный спорт как инструмент социальной интеграции и реабилитации людей с инвалидностью. Анализируются история вопроса, современные тенденции и основные барьеры для его развития. Особое внимание уделено адаптивным видам спорта, модификации правил и оборудования, а также роли тренеров в обеспечении эффективных занятий. Подчеркивается важность инклюзивного спорта не только для физического здоровья, но и для формирования самооценки, уверенности и активной жизненной позиции, способствующих полноценному участию в жизни общества.

Ключевые слова: инклюзивный спорт, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями, реабилитация, социальная интеграция, физическая культура, адаптация, тренер, барьеры, мотивация, уверенность в себе.

HABIBULLIN Albert Bagzanurovich,
FSBEI HE "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

ISHMUKHAMETOVA Nailya Faritovna,
FSBEI HE Kazan National Research Technological University,
Kazan, Republic of Tatarstan,
FSBEI HE Kazan State University
of Architecture and Civil Engineering,
Kazan, Republic of Tatarstan

ILYIN Sergey Nikolaevich,
FSBEI HE Kazan State University
of Architecture and Civil Engineering,
Kazan, Republic of Tatarstan,
FSBEI HE Kazan State Institute of Culture,
Kazan, Republic of Tatarstan

INCLUSIVE SPORT FOR PEOPLE WITH DISABILITIES: PUSHING THE BOUNDARIES OF WHAT IS POSSIBLE

Annotation. *The article considers inclusive sport as a tool for social integration and rehabilitation of people with disabilities. The article analyzes the history of the issue, current trends and the main barriers to its development. Special attention is paid to adaptive sports, modification of rules and equipment, as well as the role of coaches in ensuring effective classes. The importance of inclusive sports is emphasized not only for physical health, but also for the formation of self-esteem, confidence and an active lifestyle that promotes full participation in society.*

Key words: *inclusive sport, adaptive sport, people with disabilities, rehabilitation, social integration, physical education, adaptation, coach, barriers, motivation, self-confidence.*

Инклюзивный спорт, подразумевающий совместное участие людей с инвалидностью и здоровых лиц, является важнейшим инструментом социальной интеграции. Он способствует не только улучшению физического и психического здоровья, но и играет решающую роль в повышении самооценки, укреплении уверенности и формировании активной жизненной позиции. Исторический обзор отражает эволюцию от медицинской модели к признанию прав людей с инвалидностью на самореализацию в спорте [1].

Исторические предпосылки в России

Развитие адаптивного спорта в СССР было тесно связано с реабилитацией ветеранов Великой Отечественной войны. Использовались средства физической культуры для восстановления здоровья и интеграции в общество [2]. С распадом СССР адаптивный спорт получил новый импульс, интегрируясь в международное паралимпийское движение [3]. Несмотря на растущий интерес и внедрение программ, сохраняются проблемы доступности объектов и финансирования.

Преимущества инклюзивного спорта

Участие в инклюзивном спорте обеспечивает комплексный положительный эффект:

- Физическое здоровье: Укрепление сердечно-сосудистой системы, мышечной силы, улучшение координации [4].
- Психическое благополучие: Снижение тревожности и депрессии, повышение самооценки, развитие социальных навыков [5].
- Социальная интеграция: Взаимодействие с разными людьми, разрушение стереотипов, формирование толерантного общества [6].
- Реабилитация: Восстановление утраченных функций после травм и заболеваний.
- Развитие личности: Формирование лидерских качеств, ответственности и уверенности в себе.

Адаптивные виды спорта и модификации

Инклюзивный спорт предполагает адаптацию существующих видов (легкая атлетика, плавание, волейбол сидя, фехтование на колясках) и создание новых (бочче, голбол). Ключевые принципы модификации включают изменение правил, адаптацию оборудования (протезы, специализированные мячи, коляски), обеспечение доступной среды и наличие квалифицированного персонала.

Роль тренеров

Тренеры играют центральную роль в создании инклюзивной среды. Их ключевые компетенции включают: знание основ адаптивной физической культуры, умение разрабатывать индивидуальные программы, навыки адаптации упражнений, понимание медицинских аспектов и способность создавать мотивирующую атмосферу.

Барьеры и проблемы в России

Развитие инклюзивного спорта сталкивается с серьезными препятствиями:

- Недостаточное финансирование инфраструктуры и оборудования.
- Низкая осведомленность общества о возможностях адаптивного спорта.
- Физические барьеры (недоступность объектов и транспорта).
- Дефицит квалифицированных специалистов.
- Социальные стереотипы и дискриминация.
- Отсутствие единой системы классификации спортсменов.

Рекомендации по развитию

Для преодоления барьеров необходим комплекс мер:

- Увеличение финансирования адаптивного спорта.
- Информационные кампании для повышения осведомленности общества.

- Устранение физических барьеров на спортивных объектах.
- Подготовка квалифицированных тренеров и специалистов.
- Борьба со стереотипами через образовательные программы.
- Разработка единой системы классификации.
- Поддержка научных исследований в области адаптивной физкультуры.
- Развитие сотрудничества между государством и общественными организациями.

Заключение

Инклюзивный спорт является мощным инструментом реабилитации и повышения качества жизни людей с инвалидностью. Преодоление существующих барьеров требует скоординированных усилий государства, специалистов и общества. Создание доступной среды позволит людям с ограниченными возможностями реализовать свой потенциал и вести полноценный образ жизни. Инклюзивный спорт — это инвестиция в гармоничное общество, где каждый человек чувствует себя полноправным членом.

Список литературы:

- [1] Евсеев, С. П. (2010). Адаптивная физическая культура: учебное пособие. Москва: Советский спорт.
- [2] Дмитриев, А.Ю., Шапкова, Л.В. (2005). Адаптивная физическая культура и спорт: учебник для студентов высших учебных заведений. СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.
- [3] Осадчих А.И. (2018). Инклюзивное физическое воспитание: состояние, проблемы и перспективы развития. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики, (2), 82-87.
- [4] Николаева Е.И., Завьялова О.Л. (2012). Психологические аспекты адаптивной физической культуры и спорта. СПб.: СПбГУ.
- [5] Петрова Н.Г., Захарова Л.М. (2019). Социальная интеграция инвалидов посредством адаптивной физической культуры и спорта. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 14(4), 148-154.

[6] Евсеев, С.П., Шапкова, Л.В. (2000). Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт.

[7] Мхитарян, А.Д., Бирюкова, Е.В. (2015). Проблемы доступности спортивных сооружений для инвалидов. Наука и спорт: современные тенденции, 8(2), 99-103.

[8] Литош, Н.Л. (2009). Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика обучающихся. Москва: СпортАкадемПресс.

References:

[1] Evseev, S.P. (2010). Adaptive Physical Education: Tutorial. Moscow: Soviet sport.

[2] Dmitriev, A.Yu., Shapkova, L.V. (2005). Adaptive physical education and sports: a textbook for higher education students. SPb.: Publishing House SPbGAFK named after P.F. Lesgaft.

[3] Osadchikh A.I. (2018). Inclusive physical education: status, challenges and development prospects. Physical Education and Sports: Integrating Science and Practice, (2), 82-87.

[4] Nikolaeva E.I., Zavyalova O.L. (2012). Psychological aspects of adaptive physical culture and sports. St. Petersburg: St. Petersburg State University.

[5] Petrova N.G., Zakharova L.M. (2019). Social integration of persons with disabilities through adaptive physical education and sports. Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical culture and sports, 14 (4), 148-154.

[6] Evseev, S.P., Shapkova, L.V. (2000). Theory and organization of adaptive physical education. Moscow: Soviet sport.

[7] Mkhitarian, A.D., Biryukova, E.V. (2015). Problems of accessibility of sports facilities for disabled people. Science and Sport: Contemporary Trends, 8 (2), 99-103.

[8] Litosh, N.L. (2009). Adaptive physical education: psychological and pedagogical characteristics of students. Moscow: SportAkademPress.

