

ХАБИБУЛЛИН Альберт Багъзанурович,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный
энергетический университет»,
старший преподаватель,
e-mail: Khabibullin-1972@mail.ru

ИЛЬИН Сергей Николаевич,
Казанский Государственный Институт
Культуры (КазГИК),
старший преподаватель,
e-mail: silin8209@mail.ru

РОЛЬ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Аннотация. Цель данной статьи — исследовать влияние технологий на адаптацию физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Авторы ставят перед собой несколько задач: проанализировать развитие адаптивных спортивных устройств, таких как специализированные коляски и бионические протезы; рассмотреть влияние VR-технологий и мобильных приложений на активность и здоровье пользователей; а также оценить роль комплексных соревнований, включая Паралимпийские игры, в популяризации инклюзивного спорта.

Гипотеза заключается в том, что использование современных технологий значительно улучшает качество жизни людей с ограниченными возможностями, способствуя их активному участию в спортивной деятельности и социальной жизни. Для проверки данной гипотезы авторы применяют методы анализа, сравнения и обобщения данных из различных источников. Результаты исследования показывают, что технологии положительно влияют на физическую активность и ментальное здоровье пользователей, предоставляя им новые возможности для занятий спортом. Адаптивные устройства помогают преодолевать физические ограничения, создавая комфортные условия для тренировок и соревнований. Кроме того, авторы подчеркивают важность образовательных ресурсов и поддержки сообществ для обмена опытом, создания чувства принадлежности и повышения осведомленности о возможностях инклюзивного спорта. Важно отметить, что участие в спортивных мероприятиях не только способствует физическому развитию, но и улучшает социальные навыки и самооценку участников. Статья демонстрирует, что технологии играют ключевую роль в инклюзии людей с ограниченными возможностями в спортивную жизнь и общество, способствуя их интеграции и активному участию в различных мероприятиях. Это, в свою очередь, открывает новые горизонты для развития адаптивного спорта и формирования более инклюзивного общества.

Ключевые слова: технологии, адаптивный спорт, физическая культура, люди с ограниченными возможностями, специализированные устройства, виртуальная реальность, мобильные приложения, Паралимпийские игры, инклюзия, здоровье.

KHABIBULLIN Albert Bagzanurovich,
Kazan State Power Engineering University,
Senior Lecturer

ILYIN Sergey Nikolaevich,
Kazan State Institute of Culture (KazGIK),
Senior Lecturer

THE ROLE OF TECHNOLOGY IN THE ADAPTATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Annotation. The purpose of this article is to investigate the impact of technology on the adaptation of physical education for people with disabilities. The authors set themselves several tasks: to

analyze the development of adaptive sports devices, such as specialized strollers and bionic prostheses; to consider the impact of VR technologies and mobile applications on user activity and health; and to assess the role of complex competitions, including the Paralympic Games, in popularizing inclusive sports.

The hypothesis is that the use of modern technologies significantly improves the quality of life of people with disabilities, contributing to their active participation in sports and social life. To test this hypothesis, the authors use methods of analysis, comparison and generalization of data from various sources. The results of the study show that technology has a positive effect on physical activity and mental health of users, providing them with new opportunities for sports. Adaptive devices help to overcome physical limitations, creating comfortable conditions for training and competition. In addition, the authors emphasize the importance of educational resources and community support to share experiences, create a sense of belonging and raise awareness of the possibilities of inclusive sports. It is important to note that participation in sports events not only promotes physical development, but also improves social skills and self-esteem of participants. The article demonstrates that technology plays a key role in the inclusion of people with disabilities in sports life and society, contributing to their integration and active participation in various events. This, in turn, opens up new horizons for the development of adaptive sports and the formation of a more inclusive society.

Key words: *technologies, adaptive sports, physical education, people with disabilities, specialized devices, virtual reality, mobile applications, Paralympic Games, inclusion, health.*

И для кого не секрет, что спорт является важным аспектом здорового образа жизни человека. Причем не только для физической формы, но и для ментального здоровья. В последнее время снова можно наблюдать тенденцию на спортивный образ жизни. Последний раз такой рост был замечен в поп-культуре Америки 80-ых годов или в советском пространстве, пропагандирующие здоровый образ жизни плакаты которого может вспомнить сейчас старшее поколение. Но задавался ли кто-нибудь вопросом как люди с ограниченными возможностями могли быть причастны к этим движениям? Могли ли они повторить упражнения за девушками в ярких комбинезонах и с начесами, что заполнили эфиры телепередач? Существовало ли оборудование способное помочь им в выполнении, казалось бы, обычных упражнений для среднестатистического человека? На самом деле адаптивные устройства действительно раньше существовали. В начале 20 века уже были разработаны первые протезы и вспомогательные устройства для людей с ограниченными возможностями, которые использовались в спортивной деятельности. Однако эти устройства были довольно примитивными. С развитием технологий адаптивные устройства стали более специализированными и функциональными. Кроме того, в 1976 году в Торонто прошли первые Паралимпийские игры, что способствовало увеличению интереса к адаптивным видам спорта и созданию специализированного оборудования.

В современном мире технологии играют ключевую роль для улучшения качества жизни людей с особенностями. Эти инновационные решения делают повседневную жизнь более удобной и открывают новые горизонты возможностей,

среди которых активное участие в спортивной жизни общества. Разработка адаптивных спортивных устройств, таких как специализированные спортивные коляски, позволяет людям с ограниченными возможностями участвовать в спортивных играх. Адаптивные коляски для баскетбола, например, обеспечивают большую маневренность, надежность и скорость, что позволяет своим пользователям активно участвовать в занятиях адаптивным баскетболом. Эти коляски спроектированы с учетом особенностей спортсменов, что делает их более эффективными и удобными в использовании. Они могут выполнять сложные маневры, участвовать в соревнованиях и демонстрировать свои навыки, что не только способствует физическому развитию, но и укрепляет дух соревновательности и командной работы.

Однако технологии не ограничиваются только адаптивными устройствами. В последние годы все большую популярность набирают VR устройства. Эти устройства предоставляют дополнительные возможности для занятий спортом, позволяя людям с ограниченными возможностями погрузиться в увлекательные и доступные спортивные мероприятия.

С помощью VR-технологий можно заниматься в безопасной и комфортной среде, что особенно важно для тех, кто может испытывать трудности с физической активностью. Виртуальная реальность позволяет тренироваться без страха травм и препятствий, которые могут быть в реальном мире. Это создает уверенность у пользователей, что позволяет им сосредоточиться на себе и на процессе тренировки.

Кроме того, появились мобильные приложения, специально адаптированные для людей с особыми потребностями. Эти приложения пред-

лагают множество функций, направленных на улучшение физической активности и общее благополучие пользователей.

Одной из ключевых особенностей таких приложений являются персонализированные тренировки. Они предлагают индивидуальные программы, учитывающие физические ограничения пользователя, что позволяет выбирать упражнения, соответствующие уровню подготовки и типу инвалидности. Это дает возможность постепенно увеличивать нагрузку и достигать поставленных целей.

Также многие приложения предлагают персонализированные планы питания, которые учитывают особенности здоровья пользователей с ограниченными возможностями, так как некоторые из них соблюдают специальные диеты. Это помогает следить за рационом и получать необходимые питательные вещества для поддержания энергии и здоровья.

Приложения в том числе рекомендуют безопасные упражнения, минимизируя риск травм. Например, они могут предлагать альтернативные варианты для людей с ограниченной подвижностью или тех, кто восстанавливается после травмы. Визуальные инструкции и видео-демонстрации помогают правильно выполнять упражнения и избегать ошибок.

Некоторые приложения создают сообщества, где пользователи могут делиться своим опытом, получать поддержку и советы от других людей с аналогичными ограничениями. Это способствует созданию чувства принадлежности и может вдохновлять на продолжение занятий спортом.

Развитие технологий во многом способствовало организации комплексных соревнований и мероприятий, в которых люди с разными возможностями могут соревноваться на равных. Современные спортивные мероприятия становятся более популярными и доступными благодаря передовым технологиям, которые обеспечивают высококачественную трансляцию и широкий доступ к информации.

Паралимпийские игры, которые проводятся каждые 4 года, привлекают внимание миллионов зрителей по всему миру. Технологические достижения позволяют людям с ограниченными возможностями, их семьям и друзьям следить за соревнованиями из любой точки мира. Это не только повышает интерес к инклюзивным видам спорта, но и помогает повысить осведомленность о проблемах, с которыми сталкиваются спортсмены с ограниченными возможностями.

Технологическое развитие помогло организаторам создать условия, более доступные для участников. Среди них стоит отметить адаптиро-

ванные спортивные площадки, специализированное оборудование и транспортные средства, а также системы поддержки зрителей с ограниченными физическими возможностями. Такие меры делают участие в соревнованиях более комфортным и безопасным.

Популяризация комплексных мероприятий способствовала развитию высокотехнологичного протезирования, позволяющего спортсменам с ампутированными конечностями участвовать в соревнованиях. Новейшие бионические протезы, реагирующие на движения пользователя, позволяют спортсменам демонстрировать свои способности в различных видах спорта. Это не только улучшает результат, но и стимулирует других участников.

Стоит отметить, что комплексные соревнования также способствовали созданию специальной одежды и обуви, адаптированной к потребностям спортсменов с ограниченными возможностями. Организации, проводящие подобные мероприятия, активно сотрудничают с производителями, чтобы обеспечить участников качественными и удобными комплектами с учетом особенностей физической активности.

Не стоит забывать про онлайн-курсы и вебинары по адаптивной физической культуре, которые являются важным инструментом для тренеров, и специалистов, работающих с людьми с ограниченными возможностями. Эти платформы предоставляют уникальную возможность обмена опытом и знаниями, благодаря чему происходит развитие новых методик и подходов в работе с этой категорией людей.

Виртуальные образовательные ресурсы позволяют людям с ограниченными возможностями собираться вместе с участниками из разных регионов и стран, делиться своими успехами, а также находить решения для различных проблем. Это способствует их инклюзии в обычный социум и активному участию в жизни общества. Например, тренеры могут изучать современные технологии адаптации тренировочных процессов, применяемые в разных странах, и внедрять их в свою практику, что помогает людям с ограниченными возможностями стать более вовлеченными в спортивные и социальные мероприятия.

Вебинары, проводимые экспертами в области адаптивного спорта, позволяют слушателям задавать вопросы и получать обратную связь в реальном времени, из чего следует активный обмен мнениями и лучшее понимание специфики работы с людьми с ограниченными возможностями. Участники могут делиться своим опытом и находить новые решения для различных ситуаций, а также получать ценные рекомендации по улучшению тренировочных программ и методик.

В современном мире технологии играют решающую роль в адаптации физической культуры для людей с ограниченными возможностями. Инновационные решения, такие как адаптивные спортивные устройства, VR-технологии и специализированные мобильные приложения, значительно улучшают качество жизни и открывают новые горизонты для участия в спортивной деятельности. Эти технологии не только способствуют физическому развитию, но и укрепляют дух соревновательности, командной работы и социальной интеграции.

Список литературы:

- [1] Абдулхакова Г.З., Гончарова О.Л. Исследование влияния реализации государственной программы «Доступная среда» на качество жизни инвалидов // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2014.
- [2] Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. Томск, 2006.
- [3] Воробьева Е.В., Богданович Н.Г., Садовникова А.М. (ред.). Адаптивная физическая культура: теория и практика. Иркутск: Иркутский филиал ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2012.
- [4] Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов //

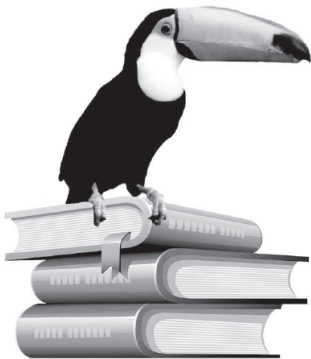
Материалы Российского национального конгресса «Человек и его здоровье». Санкт-Петербург, 1998. С. 34–35.

- [5] Евсеев С.П. Методические рекомендации. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы). Москва, 2021.

Spisok literatury:

- [1] Abdulkhakova G.Z., Goncharova O.L. Issledovanie vliianiia realizatsii gosudarstvennoi programmy «Dostupnaia sreda» na kachestvo zhizni invalidov // Teoreticheskie i prikladnye aspekty sovremennoi nauki. 2014.
- [2] Bashkirova M.M. Fizicheskaya aktivnost' i sport sredi invalidov: real'nost' i perspektivy. Tomsk, 2006.
- [3] Vorob'eva E.V., Bogdanovich N.G., Sadovnikova A.M. (red.). Adaptivnaia fizicheskaya kul'tura: teoriia i praktika. Irkutsk: Irkutskii filial FGBOU VPO «RGUFSMiT», 2012.
- [4] Evseev S.P. Adaptivnaia fizicheskaya kul'tura i sotsial'naia integratsiia invalidov // Materialy Rossiiskogo natsional'nogo kongressa «Chelovek i ego zdorov'e». Sankt-Peterburg, 1998. S. 34–35.
- [5] Evseev S.P. Metodicheskie rekomendatsii. Adaptivnyi sport (pravovye, organizatsionnye i metodicheskie osnovy). Moskva, 2021.





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.