

(снижение иждивенческих нагрузок на бюджет, развитие нишевых рынков спортивных товаров и услуг), а также в компаративном анализе эффективности различных моделей организации мероприятий. Теоретически значимым представляется осмысление инклюзивного спорта не как периферийного направления адаптивной физкультуры, а как самостоятельного социокультурного феномена, вносящего вклад в построение социального капитала и укрепление ценностей открытого общества.

Литература

1. Борисенко-Клепач, Н. М. Степень готовности туристического рынка Беларуси к внедрению инклюзивных подходов: результаты исследования / Н. М. Борисенко-Клепач, А. Я. Глушакова, С. В. Живалковская; БГУ, Фак. международных отношений, Каф. международного туризма. – Минск: БГУ, 2017. – 35 с.: ил. – Библиогр.: с. 30.
2. Всемирная туристская организация ЮНВТО: Рекомендации по доступному туризму [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.disright.org/sites/default/files/source/12.12.2016/yunvto_rekomendacii_po_dos_turnomu_turizmu.pdf. – Дата доступа: 10.08.2025.
3. Конвенция о правах инвалидов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml. – Дата доступа: 10.08.2025.
4. Accessible Events Checklist / Disability Services Commission / Government of Western Australia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.disability.wa.gov.au/Global/Publications/Understanding%20disability/Built%20environment/Accessible%20events%20checklist.pdf>. – Дата доступа: 10.08.2025.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ АФК НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Е.Ю. Катунова, С.В. Седоченко

Voronezhskaya государственная академия спорта, Российская Федерация
e-mail: kurlena@bk.ru

Аннотация. В статье освещается вопрос влияния в современном мире инновационных технологий на занятия адаптивной физической культурой молодежи с ограничениями возможностями здоровья. Популяризация занятий спортом через внедрение информационных технологий в жизнь людей, утративших некоторые функциональные возможности, их дальнейшее вовлечение и адаптацию в занятия физической культурой и активную жизнь.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, цифровые технологии, молодежь с ограниченными возможностями здоровья.

INNOVATIVE FORMS AND METHODS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND THEIR IMPACT ON THE LEVEL OF YOUTH PARTICIPATION IN PHYSICAL CULTURE WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

E.U. Katunova, S.V. Sedochenko

Voronezh State Academy of Sports, Russian Federation

Abstract. The article highlights the impact of innovative technologies on adaptive physical education for young people with disabilities in the modern world. The article promotes sports activities through the introduction of information technologies into the lives of people who have lost some of their functional abilities, and encourages their further involvement and adaptation in physical education and active lifestyles.

Keywords: adaptive physical education, digital technologies, and young people with disabilities.

Согласно исследованиям ученых в последние годы увеличивается количество детей и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья [1]. За последние пять лет были изучены и опубликованы материалы на тему современных технологий в области АФК. В работах исследованы темы широкого внедрения цифровых технологий в процесс адаптивного физического воспитания молодежи с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [2]. Исследовались методы виртуальной и дополнительной реальности и их влияние на социальную интеграцию людей с ОВЗ. Изучены методы государственной поддержки развития АФК [3]. А также проблематика инновационных методов в реабилитации лиц с ОВЗ [4]. Исследований раскрывающих комплексное применение разнообразных факторов для вовлечения молодежи с ОВЗ в занятия АФК нами не найдено. Актуальность статьи заключается в выявлении и резюмировании форм и методик, способствующих успешной интеграции молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в мир спорта.

Цель исследования - определить уровень влияние инновационных подходов в физкультурно-спортивной деятельности на молодежь с ограниченными возможностями здоровья.

Материал и методы. Анализ литературных источников и официальных интернет-ресурсов по теме исследования. Проанализированы, какие именно современные технологии создают мотивацию к ведению здорового образа жизни, помогают раскрыть личный потенциал, способствуют физическому совершенствованию и как следствие, улучшению в состоянии здоровья.

Работа реализовывалась в рамках выполнения технического задания Министерства спорта России научно-методического обеспечения темы «Разработка модели вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, основанных на систематизации деятельности модельных площадок по обобщению и распространению опыта по вовлечению различных категорий населения («фокус групп») в занятия физической культурой и спортом» по ГЗ № 777-00010-24-00 ПР, раздел 2, часть 2 на 2024 год и на плановый период 2025 года.

Результаты и их обсуждение. Проблема интеграции в общество молодых людей с ОВЗ приобретает все большую значимость. Согласно статистике в России 5% детей и молодых людей живут с теми или иными ограничениями в здоровье, а это 1,5 млн. человек и их число увеличивается [1].

Современные инновационные технологии в области адаптивной физической культуры и их преимущества для молодежи с ОВЗ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Современные инновационные технологии в области адаптивной физической культуры и их преимущества для молодежи с ОВЗ

Технология	Пример применения	Преимущества
Цифровые платформы и сервисы	Видеоконференцсвязь для индивидуального занятия с тренером Онлайн платформы для АФК Специальные приложения с блоками занятий	Доступность (дома, на отдыхе) Индивидуальный подход Можно делиться успехами, задавать интересующие вопросы
«Умная» экипировка и гаджеты	Экзоскелеты, сенсорные перчатки, «умные» протезы	Повышает эффективность и безопасность тренировок лиц с ограниченными возможностями здоровья
Тренировочные программы	Мобильные приложение с персональными планами тренировок	Профессиональный подход к составлению программ с возможностью корректировки
Спортивно-оздоровительный мониторинг и телемедицина	Консультации реабилитологов и медицинских работников удаленно	Контроль за состоянием здоровья

Согласно таблице 1 существующие технологии в области адаптивной физической культуры (цифровые платформы и сервисы; «умная» экипировка и гаджеты; тренировочные программы; спортивно-оздоровительный мониторинг и телемедицина), способствуют вовлечению молодежи с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой.

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» включает в себя, в том числе преобразование в сфере цифровых технологий в области адаптивной физической культуры. В последние годы неоспоримым фактом является

влияние цифровых технологий на все сферы деятельности человека, в том числе на формирование физкультурно-спортивного вектора молодежи с ограничениями возможностями здоровья. Активное освещение в интернете возможностей адаптивной физической культуры, подкрепленное использованием современных технологий от «умной» экипировки до обучающих программ. Все вышеперечисленное является мощным стимулом для вовлечения в занятия физической культурой молодежи с ОВЗ [5].

Широкое применение в физической активности молодежи с ограниченными возможностями здоровья получили технологии виртуальной (VR) и дополнительной реальности (AR). Ключевые преимущества данных технологий заключается в скорректированном уровне физической нагрузки, реалистичный тренировочный процесс, а также наименьший риск в получении травм. Все это делает VR и AR технологии все более востребованными и перспективными [2]. Одним из современных трендов в организации тренировок молодежи с ограниченными возможностями здоровья является геймификация. Приложения VR дополняют его, позволяя участвовать в соревнованиях в виртуальном пространстве.

Стоит сказать о мерах государственной поддержки. В рамках государственных инициатив «Доступная среда» и «Спорт-норма жизни» происходит активное внедрение инновационных технологий в сферу адаптивной физической культуры (таблица 2).

Таблица 2 – Меры государственной поддержки развития адаптивной физической культуры

Направление	Меры
Образование и кадровое обеспечение	Постоянное обучение и развитие тренеров по адаптивному спорту (курсы, переподготовка) Обновление программ в ВУЗах (внедрение дисциплин о современных технологиях в АФК) Обмен опытом (проведение международных конференций и практических мастер-классов)
Нормативно-правовое обеспечение	Реализация программы «Доступная среда» Федеральный проект «Спорт-норма жизни» Разработка и внедрение ФГОС для специалистов АФК
Материально-техническое оснащение и финансирование	Субсидирование строительства спортивных объектов (пандусы, адаптированные залы и пр.) Оснащение залов АФК «Умными» тренажерами Выделение целевых средств на закупку инвентаря
Информационная деятельность и мотивация	Проведение различных соревнований, фестивалей для людей с ограниченными возможностями здоровья Организация информационных кампаний, популяризирующих занятия АФК Вручение грантов спортсменам и тренерам АФК

Государственная поддержка позволяет обновлять материально-технологическую базу и готовить компетентные кадры, а также популяризирует занятия АФК организовывая информационные кампании [3].

Методы внедрения инновационных подходов в занятия адаптивной физической культурой представлены в таблице 3.

Среди изучаемых методов представлены комплексные методические разработки, модифицированные под потребности различных групп молодежи с ограниченными возможностями здоровья; разработка онлайн-платформ, мобильных приложений с видеоуроками, чаты для общения; использование различных современных устройств («умные» часы, фитнес-браслеты, фитнес-кольца), отслеживающих показатели состояния здоровья и физическую активность; усовершенствование методик с использованием инновационных систем. Все вышеперечисленные методы расширяют потенциал молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в реализации своих потребностей в рамках занятий адаптивной физической культурой. Что способствует сохранению и укреплению их здоровья, интеграции и социализации в обществе, а так же улучшает психоэмоциональное состояние.

Таблица 3 – Методы внедрения инновационных подходов в занятия адаптивной физической культурой

Направление	Цель	Методы
Комплексный подход	Обеспечить целостный подход для максимальной эффективности	Комплексные методические разработки, модифицированные под потребности различных групп молодежи с ограниченными возможностями здоровья
Популяризация	Создание доступной среды для молодежи с ограниченными возможностями здоровья, их взаимодействия с тренерами	Разработка онлайн-платформ, мобильных приложений с видеоуроками, чаты для общения
Мониторинг и персонализация	Мотивация пользователей современных фитнес-устройств через объективные данные о влияние нагрузок на состояние здоровья	Использование различных современных устройств («умные» часы, фитнес-браслеты, фитнес-кольца), отслеживающих показатели состояния здоровья и физическую активность
Совершенствование тренировочного процесса	Коррекция для роста профессионального результата занимающейся	Усовершенствование методик с использованием инновационных систем

Очень важное значение в занятиях адаптивной физической культурой имеет реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья. Среди инновационных методов в реабилитации следует выделить миофасциальный релиз (МФР) – это техника массажа, выполняемая с помощью рук (тренера, родственников, самомассажа) и специальных инструментов роллов, мячей для регулярного расслабления мягких тканей. МФР решает проблему мышечного напряжения при отсутствии времени на регулярный массаж и физиотерапию. Результатом воздействия МФР является снижение болевого синдрома и повышение результативности занимающегося. К современным методам реабилитации можно отнести методику Пилатес, особенно действенна при патологиях шейного отдела. Суть методики в наборе специальных упражнений для укрепления мышц шеи и снятия нагрузки с шейного отдела. Регулярное выполнение упражнений так же способствует снятию мышечного напряжения и как следствие улучшает качество жизни [4].

Заключение. Таким образом, важной задачей государства и общества является создание условий для занятий адаптивной физической культурой людей с ограниченными возможностями здоровья. Уровень влияния инновационных технологий в адаптивной физической культуре на занятия спортом молодежи с ОВЗ высок. Такие современные технологии, как цифровые платформы и сервисы, «умная» экипировка и гаджеты, специальные тренировочные программы, геймификация помогают преодолеть трудности, повышают интерес к тренировкам. Возможность общаться в чате с тренером и единомышленниками является существенным стимулом к систематическим тренировкам, поддерживает устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой. Современные методики реабилитации МФР и Пилатес ускоряют процесс восстановления мышц после тренировок. Меры государственной поддержки адаптивной физической культуры создают доступную среду для молодых людей с ОВЗ, увеличивая долю их вовлечения в занятия физической культурой.

Литература

1. Ленкова, Н. Д. Методика диагностирования уровня социализации молодых людей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-просветительской деятельности / Н. Д. Ленкова // Современное художественное образование: теория и практика : VII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, в рамках деятельности учебно-педагогического округа № 8, посвящённая Году семьи, Воронеж, 29 ноября 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2024. – С. 73-79.
2. Новиков, А. А. Цифровые технологии в адаптивной физической культуре / А. А. Новиков // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2022 года / Отв. редактор Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2022. – С. 345-348.

3. Бекболатова, Т.С. Инновационные подходы к адаптивной физической культуре: использование технологий и современного оборудования/ Т.С. Бекболатова, М.Ж.Б.Н. Чакабаева, Б.Н. Турмантай // Endless Light in Scient – 2024.–2.–С.41-51

4. Пушкин, С.А., Васильев В.А. Современные методики комплексной реабилитации / С.А. Пушкин, В.А. Васильев // Сборник научных трудов ВГАС 2019-2023 г.г. –10-ти летие Науки и технологий 202-2031/ Воронежская государственная академия спорта. –Москва: Издательство ООО «Ритм», 2023. – С. 146-149

5. Внедрение моделей вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом: методические рекомендации / В.А. Васильев, П.Ю. Королев – Воронеж: ВГАС – 2025–68 стр.

УДК 796.83+572.087

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО БОКСА НА ДИНАМИКУ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У МУЖЧИН 25–30 ЛЕТ С АМПУТАЦИЕЙ НОГИ

Л.В. Королева, Э.В. Гзарян

Смоленский государственный университет спорта, Российская Федерация

e-mail: kluv@bk.ru

e-mail: gemmachann@mail.ru

Аннотация. В статье описывается влияние адаптивного бокса на антропометрические показатели мужчин 25–30 лет с ампутацией ноги выше колена.

Ключевые слова: адаптивный бокс, ампутация, тренировочный процесс.

IMPACT OF ADAPTIVE BOXING AGENTS ON ANTHROPOMETRIC INDICATORS DYNAMICS IN MEN 25–30 YEARS WITH AMPUTATION OF LOWER EXTREMITY

L.V. Koroleva, E.V. Gzraryan

Smolensk state university of sports, Smolensk, Russia

Abstract. The article describes the effect of adaptive boxing on the anthropometric indicators of men 25–30 years old with leg amputation above the knee.

Keywords: adaptive boxing, amputation, training process.

Актуальность. В настоящее время реабилитация людей с ограниченными возможностями включает в себя множество подходов, и адаптивный бокс – один из перспективных. Бокс, развивая ключевые физические качества, такие как скорость, выносливость, силу, координацию и гибкость, может быть особенно полезен для людей с ОВЗ [1, 2].

События 2022 года, связанные со специальной военной операцией, привели к увеличению числа людей, нуждающихся в реабилитации после ранений и травм, полученных в зоне боевых действий. По данным К.К. Щербина, директора института протезирования и ортезирования Центра Альбрехт, за 2024 год: больше половины участников спецоперации, которых признали инвалидами по результатам медико-социальной экспертизы, имеют ампутации (а именно 54%). У 25% инвалидов СВО имеется ампутация верхних конечностей, а у 75% – нижних [1]. Статистика показывает, что значительная часть участников СВО, получивших инвалидность, имеют ампутации конечностей, что подчеркивает необходимость эффективных методов реабилитации, учитывающих специфические потребности данной группы людей.

Адаптивный бокс – один из видов спорта, который может стать важным реабилитационным средством для инвалидов – участников СВО. Популярность адаптивного бокса растет, что подчеркивает актуальность нашего исследования.

Объект исследования: процесс занятий адаптивным боксом мужчин с ампутацией ноги.

Предмет исследования: влияние средств адаптивного бокса на развитие антропометрических показателей у мужчин - ампутантов.