

здоровьем. Чтобы избежать этого, следует консультироваться с врачами, которые после обследования расскажут про противопоказания и дадут рекомендации для уровня физической активности. А профессиональные тренеры, в свою очередь, помогут подобрать оптимальную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей организма, что не умеет делать ни одна технология.

Заключение. Цифровые технологии играют как положительную, так и отрицательную роль на физическую активность молодёжи и формирование здорового образа жизни. Чтобы уменьшить негативное влияние технологий, следует соблюдать баланс. Во-первых, контролировать экранное время, ограничивая длительное использование гаджетов. Во-вторых, следует ответственно подходить к физическим тренировкам. Перед началом тренировок молодёжи необходимо проконсультироваться с медицинскими специалистами и профессиональными тренерами, чтобы достичь поставленных целей, не рискуя своим здоровьем.

Литература.

1. Игаева, А. В. Анализ причин снижения физической активности у молодежи / А. В. Игаева // Наука через призму времени. – 2024. – № 5. – С.63–65.
2. Исаева, Э. Л. Заболевания связанные с работой за компьютером и их профилактика / Э. Л. Исаева, М. А. Баташева // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 11 – С. 915–916.
3. The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review / V. A. Goodyear, G. Wood, B. Skinner, J. L. Thompson // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2021. – Vol. 18(1) – P. 1–19.
4. Wang, Y. Systematic evaluation of mobile fitness apps: Apps as the Tutor, Recorder, Game Companion, and Cheerleader / Y. Wang, W. B. Collins // Telematics and Informatics. – 2021. – Vol. 59. - P. 1–46.

УДК 37.015.3:796.077.5-056.24

ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПОДХОДЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ковачева И.А., Федосеева А.А.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В статье представлены результаты исследования, посвященного инклюзивным подходам в адаптивной физической культуре для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Исследование охватывает

ключевые аспекты адаптивной физической активности, включая доступность спортивных программ, социальную интеграцию и психологическое благополучие участников. Результаты исследования подчеркивают важность развития инклюзивных подходов в адаптивной физической культуре и предлагают рекомендации для государственных и общественных организаций, направленные на преодоление существующих барьеров и расширение возможностей для лиц с ОВЗ. **Ключевые слова:** Адаптивная физическая культура, инклюзивные подходы, физическая активность, психологическое благополучие.

INCLUSIVE APPROACHES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION: OVERCOMING BARRIERS AND DEVELOPMENT PROSPECTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Kovacheva I.A., Fedoseeva A.A.

State University of Social Sciences and Humanities, Kolomna, Russian Federation

*The article presents the results of a study on inclusive approaches in adaptive physical education for people with disabilities (PWD). The study covers key aspects of adaptive physical activity, including the availability of sports programs, social integration, and psychological well-being of participants. The results of the study emphasize the importance of developing inclusive approaches in adaptive physical education and offer recommendations for government and public organizations aimed at overcoming existing barriers and expanding opportunities for people with disabilities. **Keywords:** Adaptive physical education, inclusive approaches, physical activity, psychological well-being.*

Введение. Актуальность исследования инклюзивных подходов в адаптивной физической культуре обусловлена необходимостью создания равных возможностей для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в сфере физической активности и спорта. В современном обществе вопросы инклюзии и доступности становятся все более значимыми, особенно в контексте формирования инклюзивного общества, где каждый человек, независимо от своих физических возможностей, может реализовать свой потенциал.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в улучшении качества жизни лиц с ОВЗ, способствуя их физическому, эмоциональному и социальному развитию. Однако, несмотря на очевидные преимущества, многие люди с ограниченными возможностями сталкиваются с серьезными барьерами, такими как отсутствие специализированных программ, недостаток квалифицированных тренеров и недоступность спортивной инфраструктуры.

Кроме того, в условиях глобализации и роста внимания к вопросам инклюзии, адаптивная физическая культура становится инструментом не только для улучшения здоровья, но и для социальной интеграции лиц с ОВЗ.

Это особенно важно в контексте формирования толерантного и инклюзивного общества, где каждый человек чувствует себя частью сообщества.

Материалы и методы исследований. Для проведения исследования использовались следующие методы:

1. Опросы: Проведение анкетирования среди лиц с ОВЗ в возрасте от 16 до 40 лет. Опрос охватывал аспекты участия в адаптивных спортивных программах, доступность инфраструктуры, уровень удовлетворенности и социальной интеграции. Было опрошено 58 человек.

2. Анализ существующих данных: Изучение статистики по участию лиц с ОВЗ в спортивных мероприятиях и программах, а также данных о доступности спортивных объектов.

3. Сравнительный анализ: Сравнение данных участников адаптивных программ и тех, кто не участвует в них, по различным параметрам, включая физическое и эмоциональное состояние.

Результаты исследований.

1. Уровень участия в адаптивных программах: По данным опроса, 65% респондентов с ОВЗ участвуют в адаптивных спортивных программах. Из них 70% отмечают улучшение физического состояния, а 60% – укрепление социальных связей.

2. Социальная интеграция: Анализ данных показал, что 75% участников адаптивных программ чувствуют себя частью сообщества, что положительно влияет на их самооценку и социальную идентичность.

3. Барьеры для участия: Среди респондентов, не участвующих в адаптивных программах (35% опрошенных), 50% указали на отсутствие доступной инфраструктуры, 30% – на недостаток информации о программах, а 20% – на отсутствие интереса.

4. Физическое и психологическое состояние: 85% участников адаптивных программ сообщают о высоком уровне удовлетворенности жизнью и улучшении психологического состояния по сравнению с 40% среди тех, кто не участвует в таких программах.

Заключение. Исследование подтверждает значительное влияние адаптивной физической культуры на физическое, эмоциональное и социальное благополучие лиц с ОВЗ. Однако выявленные барьеры, такие как недоступность инфраструктуры и недостаток информации, указывают на необходимость разработки инклюзивных программ и улучшения доступности спортивных объектов.

Рекомендуется:

- Разработка государственных программ, направленных на создание доступной спортивной инфраструктуры для лиц с ОВЗ.

- Подготовка квалифицированных тренеров и специалистов в области адаптивной физической культуры.

- Проведение информационных компаний, направленных на повышение осведомленности о возможностях участия в адаптивных программах.

В заключение можно отметить, что инклюзивные подходы в адаптивной физической культуре играют ключевую роль в преодолении социальных

барьеров и создании равных возможностей для лиц с ОВЗ. Развитие этой сферы способствует не только улучшению качества жизни отдельных людей, но и формированию более инклюзивного и гармоничного общества.

Литература.

1. Алексеева, О. П. Технологические инновации в области адаптивной физической культуры / О. П. Алексеева // Современное педагогическое образование. – 2022. - № 2.
2. Долгов, А. В. О правовом регулировании в сфере адаптивной физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации / А. В. Долгов // Евразийская адвокатура. – 2023. - № 2 (61).
3. Инновационные технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Аксенов, А. В. Шевцов // Теория и практика физической культуры. - 2021. - №10.
4. Муллер, О. Ю. Психолого-педагогические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у лиц с ограниченными возможностями здоровья / О. Ю. Муллер // Психофизиология. - 2022. - №3.
5. Непомнящих, П. А. Особенности занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями / П. А. Непомнящих // Вестник науки. – 2023. - № 6 (63).

УДК 796.06:347.51:615.2

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Козлова К.А.

УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Актуальность настоящей темы обусловлена тем, что проблема допинга самая сложная в области профессионального спорта, касающаяся всех государств. Наша страна активно разрабатывает пути решения данной проблемы, и одними из направлений являются внедрение новых видов ответственности и ужесточение ответственности не только за применение допинга в спорте, но и за склонение к такому применению, распространение запрещенных препаратов среди спортсменов и тренеров. В силу изложенных обстоятельств вопрос о юридической ответственности спортсменов, тренеров и иных лиц за нарушение антидопинговых правил представляется особенно актуальным. **Ключевые слова:** спортсмен, допинг, ответственность, допинг-контроль.*