

**Рожков В. О.**

*к.фіз. вих., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківська державна академія фізичної культури  
[vladyslav.oleksandrovyuch@gmail.com](mailto:vladyslav.oleksandrovyuch@gmail.com)*

**Рядова Л. О.**

*к.фіз. вих., ст. викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського "Харківський  
авіаційний інститут"  
[liaimago@gmail.com](mailto:liaimago@gmail.com)*

**Цигановська Н. В.**

*завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я  
Харківська державна академія культури  
[ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com)*

## **АДАПТИВНА ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

### **Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Адаптивна легка атлетика передбачає заняття легкоатлетичними видами осіб з фізичними, розумовими недоліками. В умовах сьогодення в Україні стрімко збільшилась кількість осіб з інвалідністю, від так однією з проблеми суспільства постає соціалізація людей з інвалідністю. Упродовж останніх десятиліть розвиток технологій, удосконалення інвентарю та обладнання дозволяє все більше залучати осіб з різноманітними нозологіями до спортивної діяльності. Однією з гострих проблем залишається строго диференціювати тренувальні навантаження під час роботи з особами з інвалідністю [1, 2]. Велике різноманіття видів легкої атлетики, з можливістю створення адаптивних умови тренувальної і змагальної діяльності, дозволяє залучати до занять адаптивною легкою атлетикою осіб з різноманітними вадами. Таким чином, адаптивна легка атлетика є ефективним інструментом соціалізації осіб з інвалідністю.

**Мета роботи:** визначити особливості впливу адаптивної легкої атлетики на соціалізацію осіб з інвалідністю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Адаптивна легка атлетика передбачає залучення осіб з різноманітними фізичними вадами для їх адаптації та соціалізації.

Мета адаптивної легкої атлетики- реалізація здібностей людини та порівняння їх зі здібностями інших людей, які мають аналогічні проблеми у розвитку.

Заняття легкоатлетичним спортом дозволяє адаптувати людину до умов звичного життя, що є вкрай важливо для людей з різноманітними вадами.

Прояв природніх рухів людини під час виконання легкоатлетичних вправ дозволяє залучати осіб з різними руховими можливостями. Заняття адаптивною легкою атлетикою розкривають у людини її приховані можливості, дозволяють виховувати психологічну стійкість до негативних факторів, отримати позитивні емоції. Приймаючи участь у змаганнях у людей з'являється мета досягти самореалізації, самовдосконалення [3].

Заняття адаптивною легкою атлетикою дозволяють контролювати емоції, регулювати свою психологічну напругу. Формування мотивації у людей з інвалідністю, дозволяє мобілізувати їх ресурси організму, переорієнтувати своє значення у суспільстві [4].

Виконання тренувальних завдань, регулярна психологічна підтримка розвивають уміння управляти собою, відсторонюватися від переживань [6].

Заняття легкою атлетикою залучають більше половини м'язових груп людини, тим самим здійснюючи всебічний розвиток рухових якостей, реабілітацію людей і як наслідок, дозволяють пристосувати людину до самостійного життя.

Рухові навички набуті у процесі тренувальної діяльності дозволяють застосовувати їх у буденному житті, покращити керованість власним тілом, підготувати людину до трудової діяльності [5].

**Висновок.** Заняття адаптивною легкою атлетикою є одним з ефективних засобів соціалізації осіб з особливими потребами. Регулярні систематичні заняття дозволяють адаптувати людину до трудової діяльності, покращити самопочуття, керованість власними рухами.

Регулювання психічної напруги, формування мети, мотивацій, вольове виховання дозволяють ефективно інтегрувати осіб з інвалідністю у соціум.

**Перспективи подальших досліджень:** – будуть спрямовані на розробку програм занять адаптивною легкою атлетикою осіб з ураженням опорно-рухового апарату.

**Список використаних джерел.**

1. Ашиток Н. Інвалідність як соціально-педагогічна проблема. *Наук.-пед. журн. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка*. 2012. № 9 С. 27–30.
2. Плошинська А. А., Крюкова Ю. О. Паралімпійський спорт як соціальне явище. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Дніпро 18 листопада 2017р.)* Дніпро, 2017. С 130–137.
3. Amangeldievich U. B. Athletics -the queen of sport. effects of activities athletics for functional and the physical state of the human. *International journal of academic multidisciplinary research*. 2021 Vol.5 (6). P. 28-29.
4. Azizbek K.U., Annagurtov M.A. Structure and content of general psychological preparation of highly skilled paralympic athletes. *IBET*. 2022. Vol. 2.(12). P. 280-290.
5. Koper M., Tasiemski T., Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie, *Niepełnosprawność –zagadnienia, problemy, rozwiązania*. 2013. №3(8). P. 111-134.
6. Losien T., Medrak A., Bajerska I., Plaskacz P., Cebula A. Kniaziew-Gomoluch K., Sport for disabled people - rehabilitation through sport. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. №7(5). P. 747-755.