

УДК 796

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Пяк Владимир Юрьевич**, преподаватель среднего профессионального образования факультета экономики, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ростов-на-Дону, Россия  
e-mail: ryak-vy@ranepa.ru

**Паклина Ольга Алексеевна**, преподаватель среднего профессионального образования факультета экономики, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ростов-на-Дону, Россия  
e-mail: olgapaklina2003@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты психологической адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Анализируются основные психологические барьеры, с которыми сталкиваются лица с инвалидностью при занятиях спортом, а также механизмы формирования адаптационных ресурсов личности. Особое внимание уделяется роли спорта в процессе социально-психологической реабилитации и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья. Определены ключевые направления психологического сопровождения в адаптивном спорте.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, адаптивный спорт, паралимпийское движение, социальная реабилитация, жизнестойкость, психологическое сопровождение, личностный адаптационный потенциал.

**Для цитирования:** Пяк В. Ю., Паклина О. А. Психологическая адаптация спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Шаг в науку. – 2026. – № 2. – С. 87–90.

## PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ATHLETES WITH DISABILITIES

**Ryak Vladimir Yuryevich**, Lecturer of Secondary Professional Education at the Faculty of Economics, South Russian Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Rostov-on-Don, Russia  
e-mail: ryak-vy@ranepa.ru

**Paklina Olga Alekseevna**, Lecturer of Secondary Professional Education at the Faculty of Economics, South Russian Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Rostov-on-Don, Russia  
e-mail: olgapaklina2003@mail.ru

**Abstract.** The article discusses the theoretical and practical aspects of the psychological adaptation of athletes with disabilities. The article analyzes the main psychological barriers faced by people with disabilities when playing sports, as well as the mechanisms of formation of adaptive resources of the individual. Special attention is paid to the role of sport in the process of socio-psychological rehabilitation and integration of people with disabilities. The key areas of psychological support in adaptive sports are identified.

**Key words:** psychological adaptation, athletes with disabilities, adaptive sports, Paralympic movement, social rehabilitation, resilience, psychological support, personal adaptive potential.

**Cite as:** Ryak, V. Yu., Paklina, O. A. (2026) [Psychological adaptation of athletes with disabilities]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 2, pp. 87–90.

Проблема психологической адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья при-

обретает особую актуальность в контексте развития паралимпийского движения и расширения возмож-

ностей для социальной интеграции лиц с инвалидностью. По данным Всемирной организации здравоохранения, более одного миллиарда человек в мире имеют те или иные формы ограничений жизнедеятельности, что составляет примерно 15% населения планеты. В Российской Федерации численность людей с инвалидностью превышает 12 миллионов человек, из которых значительная часть – молодежь трудоспособного возраста.

Адаптивная физическая культура и спорт признаны одним из наиболее эффективных средств физической, психологической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [3]. Систематические занятия спортом способствуют не только улучшению физического состояния, но и формированию психологических качеств личности, необходимых для успешной адаптации к условиям современного общества [1]. Однако процесс психологической адаптации спортсменов с инвалидностью имеет свою специфику, обусловленную как особенностями физического состояния, так и социально-психологическими факторами.

Психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления личности к изменяющимся условиям среды путем использования различных психологических механизмов и стратегий поведения. Для спортсменов с ОВЗ этот процесс осложняется необходимостью преодоления как внутренних, так и внешних барьеров [7].

Внутренние барьеры включают психологические последствия инвалидности: снижение самооценки, повышенную тревожность, депрессивные состояния, страх социального отвержения. Внешние барьеры связаны с недостаточной доступностью спортивной инфраструктуры, стереотипами общества, ограниченными возможностями профессиональной реализации [6].

Современные исследования в области психологии адаптивного спорта выделяют несколько ключевых компонентов успешной психологической адаптации спортсменов с ОВЗ. Первый компонент – когнитивный, включающий переосмысление своего состояния, формирование реалистичной картины возможностей и ограничений. Второй компонент – эмоциональный, связанный с принятием своего физического состояния и формированием позитивного эмоционального фона. Третий компонент – поведенческий, предполагающий освоение новых моделей поведения и развитие компенсаторных навыков [2].

Занятия адаптивным спортом выполняют множественные функции в процессе психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исследование Воронова Н. А., проведенное

в 2018 году, продемонстрировало, что систематические тренировки способствуют повышению уровня жизнестойкости, снижению тревожности и увеличению мотивации достижения у спортсменов с ОВЗ [3].

Жизнестойкость как интегральная характеристика личности включает три компонента: вовлеченность (убежденность в важности происходящего), контроль (уверенность в возможности влиять на события) и принятие риска (готовность к изменениям и развитию). Спортсмены высокой квалификации демонстрируют значимо более высокие показатели жизнестойкости по сравнению с лицами с ОВЗ, не занимающимися спортом [3].

Важнейшим аспектом является формирование спортивной идентичности, которая становится значимым компонентом Я-концепции личности. Самоидентификация спортсмена позволяет преодолеть стигматизацию, связанную с инвалидностью, и обрести новые смыслы жизнедеятельности [4]. Особую роль играет опыт участия в соревнованиях различного уровня, включая паралимпийские игры, которые демонстрируют обществу возможности людей с инвалидностью и способствуют изменению социальных установок.

Тренировочный процесс в адаптивном спорте имеет ряд специфических психологических особенностей. Прежде всего, необходим индивидуальный подход с учетом не только спортивной квалификации, но и характера ограничений здоровья, психологического состояния и личностных особенностей спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов-паралимпийцев включает как общую, направленную на развитие необходимых психических качеств (внимание, воля, эмоциональная устойчивость), так и специальную, ориентированную на подготовку к конкретным соревнованиям [9]. Особое значение приобретает работа с мотивацией, поскольку спортсмены с ОВЗ часто сталкиваются с дополнительными трудностями, снижающими уверенность в своих силах.

Важным направлением является формирование навыков саморегуляции психических состояний. Спортсмены с инвалидностью могут испытывать повышенную тревогу перед соревнованиями, страх получения травмы или ухудшения состояния здоровья. Использование методов релаксации, визуализации, идеомоторной тренировки способствует оптимизации предстартового состояния и повышению эффективности выступлений.

Существенную роль играет социально-психологический климат в спортивной команде. Взаимоподдержка, позитивное групповое взаимодействие, наличие ролевых моделей в лице успешных спортсменов создают благоприятные условия для адаптации и спор-

тивного совершенствования [8]. Важнейшим адаптационным ресурсом выступает социальная поддержка со стороны семьи, тренеров, товарищей по команде, обеспечивающая эмоциональную стабильность, помогающая справляться со стрессом, укрепляющая веру в собственные возможности.

Копинг-стратегии, используемые спортсменами с ОВЗ, разнообразны и включают как проблемно-ориентированные (направленные на решение конкретных задач и преодоление препятствий), так и эмоционально-ориентированные (направленные на регуляцию эмоциональных состояний) стратегии. Наиболее адаптивными являются активные проблемно-ориентированные стратегии в сочетании с позитивной переоценкой ситуации [5].

Психологическое сопровождение спортсменов с ОВЗ должно быть комплексным и включать несколько взаимосвязанных направлений. Первичная психологическая диагностика позволяет выявить индивидуальные особенности, уровень адаптационного потенциала, актуальные проблемы и ресурсы личности. Для оценки психологического состояния спортсменов с инвалидностью используются как стандартизированные психодиагностические методики, так и специально разработанные инструменты.

Консультативная работа направлена на решение актуальных психологических проблем, оптимизацию тренировочного процесса, подготовку к соревнованиям. Психолог помогает спортсмену развить навыки эмоциональной саморегуляции, преодолеть страхи и сомнения, сформировать конструктивные установки.

Психокоррекционная работа необходима при наличии выраженных психологических нарушений: высокой тревожности, депрессивных состояний, посттравматического стресса. Применяются различные

методы психологической коррекции: когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия и другие.

Процесс психологической адаптации атлетов с ограниченными возможностями здоровья – это комплексная система, где результат зависит от целого ряда важных составляющих. Среди них можно выделить личные качества спортсмена, специфику его заболевания, уровень поддержки со стороны близких и специалистов, а также качество оказываемой психологической помощи.

Занятия адаптивным спортом становятся эффективным инструментом не только для физической, но и для психологической реабилитации людей с инвалидностью. Регулярные тренировки помогают спортсменам стать более устойчивыми к жизненным трудностям, справиться с тревожностью, поверить в собственные силы и поставить новые цели. Когда человек находит себя в спорте, он перестаёт чувствовать себя отвергнутым обществом и открывает для себя новые горизонты.

Чтобы адаптация прошла успешно, крайне важно обеспечить всестороннюю психологическую поддержку на каждом этапе спортивной карьеры. При этом необходимо продолжать изучать психологические аспекты адаптивного спорта и создавать специальные программы подготовки, которые будут учитывать особенности разных групп спортсменов и специфику различных спортивных дисциплин. Перспективным направлением является изучение отдаленных эффектов занятий адаптивным спортом на качество жизни и социальную адаптацию спортсменов после завершения активной карьеры, а также исследование психологических факторов профилактики эмоционального выгорания у спортсменов-паралимпийцев высокой квалификации.

### Литература

1. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2021. – 164 с. – EDN: PZSFZA.
2. Бегидов М. В., Бегидова Т. П., Беспалова В. В. Значение адаптивного спорта для социальной адаптации лиц с инвалидностью // Вестник ТГУ. – 2023. – Т. 28, № 5. – С. 1236–1246. – <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-5-1236-1246>. – EDN: ДУКСХС.
3. Воронов Н. А. Занятия спортом как средство повышения личностного адаптационного потенциала лиц с ограниченными возможностями здоровья // Наука, техника и образование. – 2018. – № 9 (50). – С. 61–63. – EDN: YAJMUH.
4. Дубова Т. Г. Спортивная идентичность как смысловая реальность // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы XXV Международного симпозиума, Москва 15–16 апреля 2020 года. – М.: Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический институт Российской академии образования», 2020. – С. 91–94. – <https://doi.org/10.24411/9999-042A-2020-00012>. – EDN: NEDWUP.
5. Казакова Т. В., Фирер Н. Д., Сулова Д. В. Поведенческие копинг-стратегии и их формирование у лиц с ОВЗ // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67–3. – С. 262–265. – EDN: MJAKBU.

6. Мещерякова Н. Н., Роготнева Е. Н. Социальная и психологическая адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к системе профессионального образования: опыт социологических исследований // Вестник науки Сибири. – 2018. – № 4 (31). – С. 25–43. – EDN: MKBYST.

7. Полубедова А. С. Варианты проявления социально-психологической адаптации и ее личностных ресурсов у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 4. – С. 304–312. – EDN: RPVVVU.

8. Ракитская О. Н., Рогачева М. О. Социально-психологический климат как условие формирования команды и достижения результатов в спортивной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77–4. – С. 404–408. – EDN: IRIDSI.

9. Структура и содержание общей психологической подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса / А. А. Банаян [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 24–26. – EDN: GCENFG.

Статья поступила в редакцию: 02.02.2026; принята в печать: 22.04.2026.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.