

Инклюзивный спорт — это спорт, доступный всем. Чаще всего это любительские тренировки, соревнования и спортивные события, главная цель которых не спортивные результаты, а включение людей с инвалидностью в социум, расширение границ и возможностей всех участников. [1](#)

Некоторые принципы организации инклюзивных занятий:

- **Равенство и доступность.** Обеспечение равного доступа к ресурсам, оборудованию и местам проведения занятий для всех участников. [2](#)
- **Индивидуальный подход.** Учёт индивидуальных потребностей участников при планировании и проведении занятий, что может включать индивидуальные цели и модификации упражнений. [2](#)
- **Гибкость в методах обучения.** Применение разнообразных обучающих методик и техник для удовлетворения различных стилей обучения и возможностей участников. [2](#)
- **Поддержка и вовлечённость.** Активное вовлечение всех участников в процесс занятий с поддержкой со стороны тренеров, волонтеров и других участников. [2](#)
- **Уважение и позитивное отношение.** Создание атмосферы уважения и поддержки, стимулирующей самоуважение и уверенность каждого участника. [2](#)

Значение инклюзивного спорта:

- **Для людей с инвалидностью** это возможность стать частью больших событий наравне со всеми остальными, социализироваться, расширить сеть контактов и выйти из привычной зоны комфорта. [1](#)
- **Для людей без инвалидности** это отличный инструмент получения нового профессионального опыта и впечатлений, наглядный пример силы духа и мотивации. [1](#)
- **Для организаторов спортивных соревнований** участие атлетов с инвалидностью — шанс сделать мероприятие социально ориентированным и подчеркнуть равные возможности города для жителей. [3](#)