

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Р.А. Акперов, В.В. Мамедова

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

[rufat.akperov@sport.edu.az](mailto:rufat.akperov@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация:** В статье «Спортивные единоборства в адаптивной физической культуре» рассматривается роль и место единоборств в адаптивной физической культуре. Рекреационно – оздоровительное направление занятий единоборствами ориентировано на восстановление уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, повышение работоспособности, укрепление эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. В восточных боевых искусствах за многовековую историю накоплен огромный лечебно-оздоровительный потенциал.

**Ключевые слова:** *единоборства, адаптивная физическая культура, инвалиды-спортсмены, рекреационно-оздоровительное направление, спорт высших достижений, восточные боевые искусства.*

В настоящее время физическая культура и спорт в Азербайджанской Республике становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов и их адаптации к жизни.

История развития паралимпийского движения в Азербайджане связана с периодом установления в стране общественно-политической стабильности после возвращения к власти Общенационального лидера азербайджанского народа Гейдара Алиева. 9 февраля 1996 года – значимая дата в спортивной жизни страны ознаменовавшая собой становление Национального Пара-

лимийского комитета Азербайджанской Республики. В тот день состоялся учредительный конгресс Национального Паралимпийского комитета на котором было избрано руководство комитета. В 1996 году, впервые Национальный Паралимпийский комитет Азербайджана принял участие в X Летних Паралимпийских Играх (Атланта, США, 1996 г.), где наша страна была представлена двумя спортсменами в двух видах спорта. Общенациональный лидер Гейдар Алиев встретился с азербайджанскими паралимпийцами и пожелал им успехов на предстоящих Паралимпийских играх в Атланта. И в последующие годы паралимпийцы Азербайджана всегда ощущали поддержку и опеку со стороны азербайджанского государства и лично Общенационального лидера Гейдара Алиева. В настоящее время Паралимпийский комитет Азербайджана объединяет вокруг себя сотни спортсменов-инвалидов. В результате предпринятых целенаправленных действий начиная с 1996 года спортсмены Национального Паралимпийского комитета стали добиваться больших успехов [6].

Патологические процессы, развивающиеся в результате болезни, с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма, с другой – вызывают у инвалида комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, или наоборот – эгоцентризмом, агрессивностью. Значение занятий физической культурой и спортом обусловлено не только оздоровительным и тонизирующим эффектами на организм инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, но и большими возможностями в ре-

шении задач социализации данной категории населения, интеграции в общество, формировании реабилитационного потенциала, повышении качества жизни. Активные физические упражнения, участие в спортивных мероприятиях восстанавливают психическое равновесие, способствуют профилактике сопутствующих заболеваний, возвращают веру в собственные силы, дают возможность вернуться к активной жизни.

В физическом воспитании инвалидов необходимо выполнять такой методический подход при организации занятий, который определял бы организационные моменты занятия или спортивной тренировки и характеризовал состав занимающегося контингента [2]. При занятиях с инвалидами могут быть использованы следующие организационные методы:

Индивидуальный, т.е. метод, определяющий возможность организации занятия тренером с одним спортсменом-инвалидом. В этом случае методика подбирается строго индивидуально, с учётом особенностей патологии спортсмена-инвалида, его функциональных возможностей и подготовленности. Индивидуальный метод организации занятий является наиболее эффективным.

Групповой, когда тренер работает с группой инвалидов до 10 человек. Как правило, в этом случае целесообразно присутствие ассистентов, выполняющих в основном чисто вспомогательные функции по организации занятия и установке оборудования и инвентаря.

Индивидуально-групповой, при котором методически занятия организует и ведёт тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под руководством тренера. Эффективность этого метода также очень высока. Кроме того, в этом случае в занятии участвуют сразу несколько инвалидов, что повышает эмоциональный тонус, формирует навыки общения в коллективе. Особенно важно участие здоровых ассистентов, которое является мощ-

ным фактором социальной адаптации инвалидов.

Метод самостоятельных занятий подразумевает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно. Использование этого метода позволяет повысить эффективность занятий за счёт непрерывности воздействия независимо от внешних факторов.

Сегодня в целях реабилитации и социальной адаптации используется несколько десятков видов спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжный спорт, технические виды спорта и др. Все большую популярность приобретают единоборства. Они включают различные виды спорта (самбо, дзюдо, вольная борьба, тхэквондо, греко-римская борьба), а также направления и стили восточных боевых искусств. В занятиях единоборствами для инвалидов выделяют рекреационно-оздоровительное направление и спорт высших достижений. Так, адаптивное дзюдо включено в программу паралимпийских игр в 1988 году. Паралимпийское дзюдо является адаптированным для спортсменов с нарушением зрения и тотально слепых.

В программу сурдлимпийских игр входят соревнования по вольной, греко-римской борьбе, дзюдо, карате, тхэквондо. Паратхэквондо адаптировано для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – травмой или отсутствием рук. Паратхэквондо включено в программу Паралимпийских игр в Токио в 2020 году. Главная задача спортивного направления – максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в избранном виде спорта [4].

Рекреационно – оздоровительное направление занятий единоборствами ориентировано на восстановление уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения, повышение работоспособности, укрепление эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. В восточных боевых искусствах за многовековую историю на-

коплен огромный лечебно-оздоровительный потенциал. Лечебно-оздоровительные методы могут выступать как составляющая боевых искусств, так и как самостоятельное направление. Комплексы высококоординированных целенаправленных движений, в сочетании с концентрацией и правильным дыханием несут большую эмоциональную и лечебно-оздоровительную нагрузку, как, например, гимнастика ушу или ката в карате. Такие комплексы упражнений укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают работоспособность органов чувств, укрепляют дыхательную систему, стимулируют функции пищеварения, укрепляют скелетные мышцы и улучшают подвижность суставов [1].

В мировой практике создаются и реализуются различные программы по приобретению инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям единоборствами. Так, в Европе действует программа «Дзюдо для всех». Одна из значимых частей программы – дзюдо для людей с ограниченными возможностями, людей с безграничным потенциалом. Федерация дзюдо России, приняв программу по развитию дзюдо среди широких слоев населения, использует опыт ее применения в работе с детьми с нарушением сенсорики (слепые, глухие), опорно-двигательного аппарата, психики (аутисты, неврастеники, дети с задержкой психического развития), с нарушениями интеллекта, речи, нарушениями, возникающими вследствие длительной социальной и тактильной депривации (сироты, дети из трудных семей) [3].

Дзюдо занимает особое место в паралимпийском движении Азербайджанской Республики. Так, согласно технической медицинской классификации, дзюдо как вид спорта предназначен только для спортсменов с нарушениями зрения. В этот список входят спортсмены с частичным (B2, B3) или полным (B1) нарушением зрения. В настоящее время в Азербайджане также успешно развивается паратхэквондо [6].

От тренера спортсменов-инвалидов требуется знание особенностей патологий тренируемых, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид, занимающийся спортом, быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют свои особенности [2]: интенсивность и продолжительность занятий снижается, делаются более длительные паузы после выполнения того или иного вида физической деятельности;

Дифференцируются методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания (времени получения травмы);

Более продолжительными должны быть интервалы между тренировками, выполняемыми упражнениями и т.д.

Инвалиды-спортсмены быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т.п., что в большей степени угнетает функцию движения, то есть их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Для нормализации тонуса мышц инвалидов-спортсменов, метаболизма тканей, ликвидации гипоксии тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановление) инвалидов – спортсменов. В него входит фармакологическая коррекция (миорелаксанты, витамины, антиоксиданты и др.), физиотерапия, иглорефлексотерапия, УФО-облучение общее и локальное, различные спиртные напитки и др.

Большое значение имеет питание, фитотерапия, различные виды массажа, особенно сегментарно-рефлекторного, криомассажа (массаж холодом, выполняется при помощи жидкого азота), упражнения на растяжение соединительно-тканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

Жизнь человека с инвалидностью – это постоянная борьба – борьба со своим недугом, борьба с самим собой в преодолении жизненных трудностей, борьба с обществом за признание себя равноценным его членом. Занятия спортивными единоборствами позволят ему быть в этой борьбе непобежденным.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Голикова Е.М.** Реабилитация детей школьного возраста с ограниченными возможностями методиками восточных единоборств. Е.М. Голикова, Р.А. Салиев. Комплексная реабилитация: наука и практика. 2010. № 2 (10). С. 92–95
2. **Дубровский В.И.** Спортивная медицина. Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.: ил.
3. **Ерегина С.В.** Особенности реализации педагогических технологий в адаптивном дзюдо. С.В. Ерегина, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 3. С. 43–48.
4. **Павленко А.В.** Содержание и направленность психической и физической реабилитации детей-инвалидов с поражениями верхних конечностей средствами тхэквондо. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. А.В. Павленко. СПб., 2007. 189 с.
5. **Səfərov Q.M., Yolçuyev S.B.** Adaptiv bədən tərbiyəsi (dərslik). Bakı: "Müəllim" nəşriyyatı, 2016, 136 s.
6. **Azərbaycan Milli Paralimpiya Komitəsi.** Komitə haqqında <http://www.paralympic.az/committee/history.html>

## ADAPTİV BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ İDMAN TƏKMÜBARİZLİKLƏRİ

**R.A. Əkbərov, V.V. Məmmədova**

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası kafedrası  
[rufat.akperov@sport.edu.az](mailto:rufat.akperov@sport.edu.az)

**Annotasiya:** “Adaptiv bədən tərbiyəsinə idman təkmübarizlikləri” adlı məqalədə adaptiv bədən tərbiyəsinə təkmübarizliklərin rolu və yeri nəzərdən keçirilmişdir. Təkmübarizliklərlə məşğələlərin rekreasiya-sağlamlaşdırıcı istiqaməti özünəinam, emosional gərginliyin qaldırılmasına, işgörmə qabiliyyətinin artırılmasına, emosional-iradi sferanın və ümumi fiziki sağlamlığın möhkəmləndirilmə-

sinə səmtlənmişdir. Çoxəsrlik tarixi olan şərq döyüş sənəti çox böyük müalicə-sağlamlaşdırıcı potensiala malikdir.

**Açar sözlər:** təkmübarizliklər, adaptiv bədən tərbiyəsi, əlil idmançılar, rekreasiya-sağlamlaşdırıcı istiqamət, yüksək nailiyyətlər idmanı, şərq döyüş sənəti.

## SPORTS MARTIALS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

R.A. Akbarov, V.V. Mammadova

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sports*  
Department of Theory and methods of physical culture and sports  
[rufat.akperov@sport.edu.az](mailto:rufat.akperov@sport.edu.az)

**Annotation:** The article “Sports martial arts in adaptive physical education” examines the role and place of single combats in adaptive physical culture. The recreational and health-improving direction of martial arts training is focused on restoring self-confidence, relieving emotional stress, increasing efficiency, strengthening the emotion-

nal-volitional sphere and general physical health. In the oriental martial arts, a huge medical and health potential has been accumulated over a centuries-old history.

**Key words:** *martial arts, adaptive physical culture, disabled athletes, recreational and health-improving direction, sports of the highest achievements, oriental martial arts.*