

**ADAPTIV BƏDƏN TƏRBIYƏSİNDƏ QEYRİ-ƏNƏNƏVİ SAĞLAMLAŞDIRICI
METODİKALARDAN İSTİFADƏ EDİLMƏSİ****R.A. Əkbərov^{1a}, O.E. Soltanov^{1b}**¹*Azərbaycan İdman Akademiyası*^a rufat.akbarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2885-7770^b orkhan.soltanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0130-7544**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 3 iyul 2024

Dərc olunub: 26 sentyabr 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Sağlamlığa alternativ yanaşmalar əlilliyi olan insanların sağlamlığının bərpasında mühüm rol oynayır. Son onilliklərdə fiziki fəaliyyətin qeyri-ənənəvi formaları alimlərin böyük diqqətini cəlb etmişdir. “Qeyri-ənənəvi” termini adətən qeyri-adi və yeni deməkdir. Qeyri-ənənəvi müalicə sistemləri yerli ənənələrin bir hissəsi deyil, başqa mədəniyyətlərdən gətirilmişdir. Belə sistemlərə misal olaraq uşu, yoqa, siqun kimi Şərq müalicə üsullarını, eləcə də şeypinq, nəfəs alma təcrübələri, idman aerobikası və başqaları kimi Qərbin qeyri-ənənəvi məşq sistemlərini göstərmək olar. Adaptiv bədən tərbiyəsində qeyri-ənənəvi üsul və texnologiyalardan istifadənin effektivliyi təcrübə ilə dəfələrlə təsdiq edilmişdir.

Açar sözlər: *qeyri-ənənəvi sağlamaşdırıcı metodikalar, adaptiv bədən tərbiyəsi, əlilliyi olan şəxslər, fiziki tərbiyə, rəqs terapiyası, yoqa, tayszi, stress əleyhinə plastik gimnastika.*

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) hesabatına görə, hazırda dünya əhalisinin təxminən 15-16 faizi sağlamlıq problemləri və əlilliklərlə üzləşir. Bu, böyük rəqəmdir – təxminən 1 milyard insan [4]. Hazırda Azərbaycanın ümumi əhalisinin 4,8 faizi əlillik statusuna malikdir [1].

Azərbaycan xalqının ümummilli lideri Heydər Əliyevin fəal rəhbərliyi ilə müstəqil Azərbaycanda nail olunmuş ictimai-siyasi sabitlik əlilliyi olan vətəndaşların dəstəklənməsi və müdafiəsi sahəsində də mühüm müsbət nəticələrə səbəb olmuşdur. Onun rəhbərliyinin təmin etdiyi rifah və sabitlik, əlilliyi olan in-

sanların bədən tərbiyəsi və idmanının inkişafında əhəmiyyətli rol oynamışdır. Bu gün əlilliyi olan insanların ehtiyaclarının nəzərə alınması və onların təmin edilməsi ölkənin bütün sahələrinin ayrılmaz bir hissəsi halına gəlib. Qeyd edək ki, 2008-ci il oktyabrın 2-də, Azərbaycan, BMT-nin Baş Assambleyası tərəfindən 2006-cı il dekabrın 13-də qəbul edilmiş “Əlilliyi olan şəxslərin hüquqları haqqında” Konvensiyaya qoşulmuşdur.

Azərbaycan cəmiyyətinin hazırkı inkişaf mərhələsində əlilliyi olan şəxslər üçün bədən tərbiyəsinin inkişafına xüsusi diqqət yetirilməsinin zəruriliyi getdikcə artır. Bu kontekstdə, adaptiv bədən tərbiyəsi ilə əlaqədar elmi-metodiki ədəbiyyatın sayının artmış və əlillilərin problemləri ilə məşğul olan dövlət və cəmiyyət təşkilatlarının genişlənməmişdir. Bu, təəssüf ki, uşaqlar da daxil olmaqla əlillərin sayının durmadan artması ilə əlaqədardır. Buna görə, əlillilərin reabilitasiyası, sosiallaşması və inteqrasiyasına yönəlmiş bədən tərbiyəsi və sağlamaşdırıcı metodikalar daha əhəmiyyətli hala gəlir. Bu da ABT-də yeni istiqamətlərin, o cümlədən qeyri-ənənəvi sağlamaşdırma metodları və texnologiyaların yaranması, habelə əvvəlki praktik erudisiyanın yenilənməsi və canlanması ilə nəticələnir. **Bu məqalədə məqsəd** - adaptiv bədən tərbiyəsində qeyri-ənənəvi sağlamaşdırma metodlarından istifadə imkanlarını nəzərdən keçirmək və müəyyən etməkdir. Məqalədə adaptiv bədən tərbiyəsi çərçivəsində insan orqanizminə təsir göstərən qeyri-ənənəvi metodların imkanlarını təhlil etməyə və müəyyənləşdirməyə çalışırıq.

Bədən tərbiyəsinə qədim zamanlardan böyük əhəmiyyət verilmişdir. Əsrlərdən bizə gəlib çatmış müxtəlif sağlamaşdırıcı fiziki təlim sistemləri sadəcə milli ənənələri deyil, həm də nəsillərin böyük təcrübəsini daşıyırlar.

Müasir azərbaycanlıların əcdadları hesab edilən Oğuz türkləri, insan sağlamlığı ilə düzgün fiziki təlimlərin əlaqəli olduğuna inanırdılar. Gənclər, həmişə oxatma, nizə atma, gülüş, at sürmə, cığırçılıq və “çovqan” oyunu - polonun atlı versiyası - yarışlarında iştirak etmişlər. Bütün bu fiziki fəaliyyət növləri ilk dəfə XI əsrdə yazılmış “Kitabı Dədəm Qorqud” adlı qədim Azərbaycan eposunda təsvir olunmuşdur.

19-20-ci əsrlərin qovşağında Azərbaycanın bir çox qabaqcıl mədəniyyət xadimləri sağlam həyat tərzini və bədən tərbiyəsini təbliğ edirdilər. Məsələn, görkəmli maarifçi Həsən bəy Zərdabi (1842-1907) əsrlərində insan orqanizmini, ona qoyulan gigiyenik tələbləri, insanın sağlamlığında bədən tərbiyəsinin əhəmiyyətini ətraflı təhlil edir, sağlam həyat tərzinə dair tövsiyələr verir. Zərdabi, ilk növbədə, uşaqlar və oturaq həyat tərzini keçirən insanlar üçün bədən tərbiyəsi və idman hərəkətlərini tövsiyə edir.

Sovet hakimiyyəti dövründə Azərbaycanda müalicəvi-profilaktik bədən tərbiyəsinin inkişafı və tətbiqi üçün möhkəm zəmin yaradılmışdır. 1961-ci ildə geniş təcrübəyə malik tibb elmləri doktoru, professor Ş. Həsənov ilk dəfə olaraq Bakı şəhərində “Sağlamlıq zonası” adlanan qabaqcıl sağalma və reabilitasiya müəssisəsini yaratmışdır. Bu yenilikçi layihənin əsas məqsədi, tibbi dərmanların istifadəsindən əlavə, təbii və tibbi faktorları istifadə edərək böyük sənaye şəhərlərinin əhalisini kütləvi şəkildə sağlamlaşdırmaq olmuşdur [5].

XXI əsrin əvvəllərində hərəkət fəaliyyəti ilə əlaqəli qeyri-ənənəvi sağlamlaşdırma metodlarının istifadəsinə dair böyük elmi və praktik təcrübə toplanmışdır. Son on ildə, qeyri-ənənəvi bədən tərbiyəsi növləri tədqiqatçıların diqqətini cəlb etmişdir. “Qeyri-ənənəvi” sözü ən çox qeyri-adi, yeni bir şey deməkdir. Müxtəlif ölkələrdə zamanla unikal sistemlərə çevrilən müxtəlif təlim kompleksləri yaradılmışdır. Belə sistemlərə, məsələn, uşu sistemi, psixofiziki Siqun sistemi, həmçinin çin tayszi gimnastikası daxildir.

Bu gün, həm ənənəvi, həm də qeyri-ənənəvi bədən tərbiyəsi və adaptiv bədən tərbiyəsi metodlarını bir araya gətirən çox sayda orijinal

sağlamlaşdırma praktikaları hazırlanmışdır. ABT, öz növbəsində, xüsusi ehtiyacı olan və əlilliyi olan insanların fiziki sağlamlığını dəstəkləməyə yönəldilmişdir. Bu metodlar hər bir şəxs üçün uyğunlaşdırılır və hər birinin sağlamlıq məhdudiyyətlərini və imkanlarını nəzərə alan xüsusi məşqlər təklif edir. Adaptiv metodların nümunələri, zədələnmə və ya xəstəlikdən sonra fiziki reabilitasiya, hərəkət qabiliyyəti məhdud və ya əlilliyi olan insanlar üçün ixtisaslaşdırılmış məşqlər ola bilər.

Tədqiqat prosesi zamanı bir sıra müəlliflər yaşlı əhali ilə dərslərdə bədən tərbiyəsi və ABT-nin tətbiqində kompleks yanaşmanın zəruriliyi məsələsini qaldırdılar. T.V Platonova (2001) və E.V. Kamaletdinova (2003) kimi müəlliflər, ənənəvi bədən tərbiyəsi vasitələri ilə yanaşı, öz bədən tərbiyəsi və sağlamlaşdırma metodlarına şərq sağlamlaşdırıcı sistemlərinin elementlərini daxil etdilər.

Son onilliklərdə müasir bədən tərbiyəsinə tətbiq olunan və kifayət qədər uğurla təsdiq edilmiş dörd sistem var: uşu, yoga, tayszi, siqun.

Ümumiyyətlə, Şərqi sağlamlaşdırıcı sistemləri ABT strukturlarına uyğun gəlir, belə ki, insan orqanizminə, onun fiziki, zehni və mənəvi vəziyyətinə kompleks təsir göstərir.

Rəqs zəngin Azərbaycan xalq mədəniyyətinin ayrılmaz bir hissəsidir. Azərbaycanın əməyə və rituallardan tutmuş məişət, qəhrəmanlıq, idman və halay vurmaq (“Yallı” və ya “Halay” kimi) kimi müxtəlif mövzularda milli rəqsləri var. [8]. Hər hansı bir fiziki fəaliyyət kimi düzgün və intensiv şəkildə həyata keçirilən rəqs mütləq müsbət nəticələr verəcək. Bu səbəbdən, bu gün mütəxəssislər, məhdud imkanlara malik şəxslər üçün rəqs terapiyasını tövsiyə edirlər. Hərəkət-rəqs terapiyası, əsas prinsipinin bədənimiz və psixikamızın ayrılmaz olduğunu və bir-birinə davamlı qarşılıqlı təsir göstərdiyini başa düşməyə kömək edən unikal bir psixoterapiya metodudur.

“Uşu” sözünün hərfi tərcüməsi “döyüş sənəti” deməkdir. Uşu, Çindən gələn bir sıra döyüş fəndlərinin ümumi adıdır. Çinli döyüş sənətçiləri uşunun bütün növlərinin yalnız idmanda nailiyyət əldə etməyə deyil, hər şeydən əvvəl sağlamlığı inkişaf etdirməyə yönəldiyini

vurğulayırlar. 1956-cı ildə uşunun texniki çətinlikləri ilə bağlı olaraq, hər kəs üçün, xüsusən orta, yaşlı və ahıl insanlara uyğun komplekslər işlənib hazırlanmışdır [11].

Hindistan yoqa sistemi - dünyada geniş yayılmış ən qədim psixofiziki inkişaf sistemlərindən biridir. “Yoqa” “itaət etmək” deməkdir və insanın bütün fiziki və mənəvi qüvvələrinin şüuruna tam tabe olması kimi başa düşülür. Yoqanın tədrisi və tətbiqi qədim Hindistanda formalaşsa da, orta əsr Azərbaycan alimlərinə yaxşı məlum idi [2].

Hatha Yoqa, fiziki qabiliyyətlərin inkişaf etdirən və tənəffüsü tənzimləyən əsas yoqa formasıdır. Daha “həssas” (yüksək) praktikalarla həyata keçirilməsi mümkün olmayan bütün məşqlər məhz onun köməyi ilə öyrənilir. Fiziologiya baxımından Hatha Yoqa, somatik və zehni funksiyalara şüurlu təsir üsullarını öyrədən bir sistemdir.

Siqun, xüsusi tənəffüs hərəkətlərinə əsaslanan qədim Çin müalicə metodudur. Siqun vasitəsilə insanın daxili enerji axını aktivləşdirilə, onun sağlamlığını və bərpasını təmin etmək mümkündür. Siqun müxtəlif xəstəliklərin profilaktikası və müalicəsi, fiziki və zehni fəaliyyətin artırılması, həmçinin bədənin gizli imkanlarının inkişafı üçün optimal sistemdir. Siqunda əsas prinsip, öz şüurunu və psixikasını nəzarət etmək bacarığıdır ki, bu da daxili fizioloji proseslərin tənzimlənməsinin açarıdır.

Tayszi, müxtəlif texnikalarla yerinə yetirilən, lakin eyni prinsiplərə riayət edən bir çox üslub və cərəyanla əhatə olunmuş zəngin Çin mədəni irsinin ayrılmaz hissəsidir. Tayszi gimnastikasını hərəkət edərkən çoxlu oynaqların və böyük əzələ qruplarının eyni vaxtda iştirakını tələb edən mürəkkəb koordinasiya hərəkətləri kimi təsnif etmək olar [9].

Bədən tərbiyəsinin sağlamlaşdırıcı qeyri-ənənəvi növlərinə stress əleyhinə plastik gimnastika daxildir (SƏPG). SƏPG, fiziki hərəkət prosesinin keyfiyyətinin, sinir sisteminin və düşüncənin tarazlığının yaxşılaşdırılmasına əsaslanan insanın mənəvi və fiziki sağlamlığına vahid yanaşan yeni kütləvi sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsinin istiqamətidir. SƏPG-nin effektivliyi, Sovet alimi, professor R.K. Motilyanskayanın rəhbərliyi altında həyata keçiril-

miş geniş tibbi-pedaqoji testlərlə təsdiqlənmişdir. Plastik gimnastika xroniki stress vəziyyətlərində nevrozlar (menopoz da daxil olmaqla), emosional qeyri-sabitlikdə, nevrasteniyə, vegetativ distoniya (hipertonik və hipotonik tip), osteoxondroz (radikulyar simptomların olmadığı təqdirdə), osteoartikulyar patologiyalar, orta dərəcəli miyopiya təvsiyə olunur [10].

ABT-də yeni sağlamlaşdırıcı hərəkət növünə nəfəs gimnastikası daxildir. Nəfəs alma, tənəffüs sistemi vasitəsilə orqanizmə oksigenin verilməsini və ondan karbon qazının çıxarılmasını təmin edən mühüm prosesdir. Düzgün nəfəs almaq yaxşı əhval və yüksək enerji səviyyəsi üçün vacib faktordur. Nəfəs gimnastikası insan orqanizminin müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqavimətini yaxşılaşdırmağa və artırmağa yönəlmiş xüsusi tənəffüs məşqləri kompleksidir. Aparatsız nəfəs gimnastikası üsullarına Çin tayszi gimnastikası, L. Koflerin üç fazlı tənəffüs sistemi, K.P. Buteyko-nun dərin nəfəsin iradəli aradan qaldırılması metodu, A.N. Strelnikova və başqalarının nəfəs gimnastikası daxildir [12]. Aparatlı nəfəs gimnastikası üsullarına A. Galuzinin əlavə tənəffüs boşluğu (boru vasitəsilə nəfəs alma) üsulu, V.F. Frolovun nəfəs alma simulyatorundan istifadə etməklə tənəffüs metodu daxildir.

Təbii amillərdən istifadə edən sağlamlaşdırıcı üsullara hava ilə bədənin bərkiməsi texnikası, su ilə bədənin bərkiməsi texnikası, müəlliflərin qeyri-ənənəvi bərkimə üsulları (P. İvanovun “Balam” təlimi, S. Kneypp-ə görə soyuq su ilə bədəni bərkitmək, K.V. Plexanova görə bədəni bərkitmə metodu və s.) daxildir.

Hamam prosedurları əlillərin sağlamlığında böyük rol oynayır. Hamamın bir neçə özəlliyə malik növü var. Şərqlərdə, o cümlədən Azərbaycanda, uzun illərdir türk hamamı - hamam - məşhurlaşmış və geniş yayılmışdır. Müsəlmanın həyatında hamamlar məscidlər qədər əhəmiyyətlidir. Quruluşca, türk hamamı Hamam, hər biri qızdırılan döşəməli buxar otağı olan beş barmaqlı bir ovuca bənzəyir. “Barmaqların” hər birindəki temperatur fərqlidir-70 ilə 100 dərəcə arasında dəyişir, temperatur tədricən yüksəlir, beləliklə, hətta zəif orqanizm belə bu istiliyə adaptasiya oluna bilər. “Ovucun” ortasında-qızdırılan daş çarpa-

yları olan böyük bir otaq (bir adam masaj gözləyəcək) var, içərisində hava 45 dərəcəyə qədər qızdırılır və rütubət 95%-dir. Buxar da im dəridə kondensasiya olunur, tərlə tökülür. Türk hamamı ən azı beş-altı saat davam edir [6].

Qeyri-ənənəvi masaj və özünü masaj üsullarının, həmçinin ABT-də müvafiq texnologiyaların tətbiqinin əhəmiyyətinə diqqət yetirmək lazımdır. Masaj insan orqanizminə onun funksiyalarını gücləndirmək və bərpa etmək üçün əllər və ya cihazlarla təsir etmək üçün elmi əsaslandırılmış və təcrübədə sınaqdan keçirilmiş üsullar məcmusudur. Məlumdur ki, masaj müalicəvi bədən tərbiyəsi məşqlərinin bir növü kimi Azərbaycanda eramızdan əvvəl I minillikdən başlayaraq yayılmışdır. Manna dövlətində (e.ə. IX əsr) masaj üçün müxtəlif və yerli reseptlər əsasında hazırlanan aromatik yağlar məşhur idi. Bu təcrübə orta əsrlərdə də davam etdi [2].

Qeyri-ənənəvi masaj üsullarına Siqun əsaslı masaj, Çin tayszi gimnastikasında özünü masajlama, nöqtə masajı (bioloji aktiv nöqtələrin masajı) daxildir.

Çin Siqun sisteminə görə, insan özünü masajlamada daxili orqanları müalicə etmək üçün “Çi” enerjisini yayır. Siqun sistemindəki daxili orqanların masaj üsullarına ürək masajı, qaraciyər masajı, ağciyər masajı, dalaq və mədəaltı vəzi masajı daxildir.

Tayszi gimnastikasında, sonuncu istisna olmaqla, özünü masajlamada bütün hərəkətlər oturaq vəziyyətdə yerinə yetirilir. Hər bir məşqə başlamadan əvvəl, bir neçə dəfə ovucları bir-birinə sürtmək tövsiyə olunur. Çin tayszi gimnastikasında özünü masajlama üsullarına qulaqların, əllərin, ayaqların özünü masajlama daxildir [9].

Əsrlər boyu təcrübə ilə sübut edilmiş, bioloji aktiv nöqtələrə yönəlmiş Çin masajı üsulu son dərəcə effektivdir. Nöqtə müalicə metodu (Akupunktur) bədən müxtəlif daxili orqanları və sistemləri ilə refleks əlaqəsi olan müəyyən bioloji aktiv nöqtələrin barmaqlar ilə fiziki stimullaşdırılmasına əsaslanır [9,3]. Çində müəyyən nöqtələrin ovxalanması və sıxılmasına əsaslanan unikal masaj texnikası istifadə olunur. Bu üsulda, baş barmaqların ucları

ilə titrəyən və ovuşduran hərəkətlərlə güclü sıxma tətbiq olunur (təzyiq göstərilir). Belə masajın müddəti əsasən 5-10 dəqiqədir və adətən 3-4 nöqtəyə təsir edilir. Bununla belə, adətən daha çox sayda nöqtəyə təsir göstərilir. Nöqtə masajı - bədən dəqiq müəyyən edilmiş nahiyələrinə barmaqlar və ya cihazlarla tətbiq edilən mexaniki təsir - zhen-ju terapiyasının bir forması, əksər ölkələrdə akupunktur-iyənəbatırma adlanan xalq təbabətinin bir növüdür. “Akupunktur” termini latın “acus” - iynə və “punctura” - inyeksiya, nöqtə kimi sözlərin birləşməsindən əmələ gəlmişdir. Nöqtə masajının əsas üsullarına fırlanma (“Zhu”), vibrasiya (“tzen”) və təzyiq (“tsia”) daxildir.

Gələcəkdə mənəvi praktikalar və sağlamlıq sahəsində yeni tendensiyalar yaranacaq. Buryatıyada Buddist monastırının başçısı lama Yeşi Namjil insanların getdikcə daha çox müxtəlif ruhani təcrübələrə, yoqa və xalq təbabətinə müraciət edəcəyinə inanır. Buryat lamasının sözlərinə görə, Tibet təbabəti kimi mürəkkəb avadanlıq və elektrik enerjisi tələb etməyən sadə və təbii müalicə üsullarına xüsusi qiymət veriləcək [7]. Texnologiya və elmin sürətlə inkişaf etdiyi müasir dünyada bu cür sadə və əlverişli metodlar xüsusilə aktualdır, bizi köklərə və təbiətə qaytarır. Bunlar yalnız fiziki sağlamlığımızı inkişaf etdirmir, həm də ruhun daxili harmoniyasına və balansına çatmağımıza kömək edir. Sadə və təbii müalicə üsullarının əsas üstünlüyü onların olçatanlığıdır.

Nəticə. Beləliklə, yuxarıda göstərilən məlumatlar əsasında belə nəticəyə gəlmək olar ki, qeyri-ənənəvi sağlamlaşdırıcı metodikalar əlilliyi olan şəxslərin sağlamlığının bərpasında mühüm rol oynayır. Son onilliklərdə qeyri-ənənəvi bədən tərbiyəsi növləri tədqiqatçıların diqqətini cəlb edir. “Qeyri-ənənəvi” termini adətən qeyri-adi və yeni deməkdir. Qeyri-ənənəvi müalicə sistemləri yerli ənənələrin bir hissəsi deyil, başqa mədəniyyətlərdən gətirilmişdir. Belə sistemlərə misal olaraq uşu, yoqa, siqun kimi Şərqi müalicə üsullarını, eləcə də şeypinq, nəfəs alma təcrübələri, idman aerobikası və başqaları kimi Qərbin qeyri-ənənəvi məşq sistemlərini göstərmək olar. Adaptiv bədən tərbiyəsində qeyri-ənənəvi üsul və texnologiyaları

yalardan istifadənin effektivliyi təcrübə ilə dəfələrlə təsdiq edilmişdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycan Respublikası Əlil Təşkilatları İttifaqı (ƏTİ) <https://www.udpo.az/category.php?lang=1&content=346>.
2. **Ələkbərli F.** *Şərq təbabətinin min bir sirri*. Cild 2. Bakı, Məlhəm NPM, 2008.
3. **Qasimov H.İ., Cəfərov Q.M.** *İdman təbabəti, müalicə bədən tərbiyəsi və masaj*. Bakı: “Mütərcim”, 2002. 280 s.
4. **Khetarpall A.** *Information and Communication Technology (ICT) and Disability*, Review of Market Integration, 2014, vol. 6, No1, pp. 96-13.
5. **Алескерова С.** *Здесь продлевают жизнь*. Вышка, № 35 от 12 сентября 2003 г.
6. **Баня.** *Лечебный эффект: мифы и реальность*. И. Неумывакин. Здоровье. М., 2019, 42 с.
7. *Бурятский лама предсказал каким будет 2024-й год*. <https://bgtrk.ru/news/religiya/242635/>
8. **Гасанов К.Н.** *Азербайджанский народный танец*. К.Н. Гасанов. М.: Искусство, 1978, 143 с.
9. **Талантов П.В.** *Доказательная медицина от магии до поисков бессмертия*. М.: АСТ: CORPUS, 2019, 560 с.
10. **Стрельченко А.В.** *Антистрессовая пластическая гимнастика*. Белорусский государственный аграрный технический университет - высшее учебное заведение Республики Беларусь. 2021, с. 382-385.
11. *Нетрадиционно-оздоровительные технологии в АФК*. Учебная программа. Великие Луки, 2018, 101 с.
12. *Оздоровительные методики в АФК и проблемы преподавания*. А.В. Долматов, И.В. Осадченко, Т.И. Долматова. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2019, № 12, с. 107-111.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Р.А. Акперов^{1a}, О.Э. Солтанов^{1b}

¹ Академия Спорта Азербайджана

^a rufat.akbarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2885-7770

^b orkhan.soltanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0130-7544

Аннотация. Альтернативные подходы к оздоровлению играют важную роль в восстановлении здоровья людей с ограниченными возможностями. В последние десятилетия нетрадиционные формы физической активности привлекают значительное внимание ученых. Термин «нетрадиционный» обычно означает необычное и новое. Нетрадиционные системы оздоровления не являются частью местных традиций, а были привнесены из других культур. Примерами таких систем являются восточные методики оздоровления, такие как ушу, йога, цигун, а также западные нетрадицион-

ные системы упражнений, такие как шейпинг, дыхательные практики, спортивная аэробика и другие. Эффективность использования нетрадиционных методик и технологий в адаптивной физической культуре была подтверждена практикой многократно.

Ключевое слово: нетрадиционные оздоровительные методики, адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями, физическое воспитание, танцевальная терапия, йога, тайцзи, антистрессовая пластическая гимнастика.

THE USE OF NON-TRADITIONAL WELLNESS TECHNIQUES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

R.A. Akbarov^{1a}, O.E. Soltanov^{1b}

¹ Azerbaijan Sports Academy

^a rufat.akbarov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-2885-7770

^b orkhan.soltanov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-0130-7544

Annotation. Alternative approaches to wellness play an important role in restoring the health of people with disabilities. In recent decades, non-traditional forms of physical activity have attracted considerable attention from scientists. The term "unconventional" usually means unusual and new. Non-traditional wellness systems are not part of local traditions, but have been introduced from other cultures. Examples of such systems are Eastern healing techniques such as wushu, yoga, qigong, as

well as Western non-traditional exercise systems such as shaping, breathing practices, sports aerobics and others. The effectiveness of using non-traditional techniques and technologies in adaptive physical culture has been confirmed by practice many times.

Keywords: *non - traditional wellness techniques, adaptive physical education, people with disabilities, physical education, dance therapy, yoga, Tai chi, anti-stress plastic gymnastics.*