

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**Черноусов Д.О., Васильев В. А.**

ФГБОУ ВО «Воронежский государственная академия спорта»,  
г. Воронеж, Российская Федерация

Адаптивная физическая культура приобретает всё большую значимость в современном обществе. Это связано с общей мировой гуманизацией и демографическими интересами государства. Очевидно, что приоритетным направлением является интегрирование людей с ограниченными возможностями и инвалидов в социум для создания полноценного и гармоничного общества внутри страны. Это является приоритетным направлением развития в России, что отмечено в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года в соответствующем разделе [1].

Обратимся к определению, адаптивная физическая культура (сокращённо АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни [5].

Реабилитационные воздействия направлены как на устранение или снижение имеющегося нарушения здоровья человека, так и на социализацию в процессе общения с тренером и с другими тренирующимися во время занятий [5]. Поэтому в сфере важен квалифицированный, обученный педагогический персонал с пониманием особенностей проводимых занятий, а, следовательно, с глубоким знанием анатомии и физических возможностей человека при том или ином заболевании. Решающим становится количество подготовленных педагогов, так как в проводимом занятии индивидуальная поддержка тренера нужна на каждом этапе из-за особенностей подопечных в группе.

Методы, используемые при проведении занятий, разнятся от тренера к тренеру, учитывая специфику его работы и личные предпочтения. Как отмечено выше, количество персонала имеет важнейшую роль в процессе реабилитации и реинтеграции. Поэтому важно располагать к работе большее количество тренеров из разных областей спорта. Одной из наименее недооценённых является спорт, связанный с боевыми искусствами. Ожидаемо, что такой вид спорта подходит далеко не для всех людей с ограниченными возможностями в силу тех или иных физических ограничений. Тем не менее на рассмотренных методиках, мы можем сделать вывод, что техники и приёмы, которые отрабатываются в том или ином виде единоборств, могут быть применены в совокупности с комплексом мер, которым располагает адаптивная физическая культура. Практики этого вида спорта могут занимать центральное место в занятиях с группой, так и иметь лишь второстепенную роль дополняющего элемента.

Авторы, посвящающие себя разработке таких методик, отмечают дефицит научно-методической литературы, что пагубно сказывается на качестве занятий и их распространённости. Тренер, работающий с этой категорией граждан, не имеющий в наличии специально разработанной методики, вынужден ориентироваться только на свое педагогическое мастерство и опыт [3]. Это сужает возможный круг лиц, допущенных к проведению занятий, а также лишает возможности заниматься тех, кто предпочитает именно такой вид спорта из-за меньшей распространённости. В то время как для людей с ограниченными возможностями и инвалидов доступность занятий является одним из важнейших факторов для возвращения к занятиям, так как организация занятий дома или на улице зачастую вызывает затруднения или невозможна в силу различных обстоятельств.

При занятии тхэквондо с инвалидами, имеющими поражения верхних конечностей, тренеры стремились достичь трёх целей:

- 1) повышение уровня развития кондиционных и координационных способностей организма;
- 2) снижение психического напряжения;
- 3) повышение коммуникационных навыков участников, а как следствие их социальная адаптация.

Цели были достигнуты путём выполнения упражнений, направленных на отработку базовых технических действий, которые применимы в данном виде единоборства. Такие тренировки преподаются в ограниченном щадящем виде, так как учитывают специфику группы. Использование тхэквондо в качестве многоступенчатой системы психической и физической реабилитации указанной группы детей инвалидов. Методика реабилитации в данном случае строится на основе ключевых принципов адаптивной физической культуры [2].

Рассмотрим практику с людьми, имеющими нарушения слуха. При занятии самбо с такими спортсменами важно в первую очередь доступно продемонстрировать группе способ выполнения упражнений и ввести знаки, жесты для их обозначения. При составлении технических действий борьбы использовался принцип «от простого к сложному», а также изучение основных элементов в партере (борьба лежа), что позволило избежать травм во время учебно-тренировочных занятий [3].

Позитивно влияет на борцов с нарушениями слуха совместные занятия со здоровыми спортсменами. В этом случае важно объяснить здоровым самбистам способы взаимодействия со спортсменами, имеющими нарушения слуха, а также ввести некоторые условия и ограничения для достижения лечебного, терапевтического эффекта:

- 1) пары устанавливались по весу;
- 2) в каждой паре состоял один здоровый и имеющий нарушения слуха спортсмен;
- 3) во время учебных схваток здоровые спортсмены должны были давать возможность для выигрышного захвата.

Исходя из возможностей группы, тренеры допустили в систему тренировок занятия со здоровыми спортсменами. Это повысило рост технического мастерства участников с нарушением слуха при отработке приёмов борьбы в партере, что сказалось позитивно в общем на результате занятий. Мы можем сделать вывод, что в данном случае такими тренировками по большей части выполняется цель социализации людей с нарушениями слуха, так как они напрямую взаимодействуют со здоровыми участниками и чувствуют себя наравне с ними, что является одной из главных целей АФК. Стоит отметить, что занятия самбо играют ведущую роль в целом комплексе мер, так как подопечные не имеют тяжёлых физических нарушений, которые бы нарушали моторику и движения тела.

Смешанные единоборства могут быть использованы для реабилитации детей с нарушением осанки в период усиленного роста. Занятия, проводимые тренером, были направлены на укрепление мышечного корсета для поддержания осанки. Регистрировались показатели опорно-двигательного аппарата (ОДА): силовая выносливость мышц туловища (статическая и динамическая), подвижность позвоночника, плечевой индекс. При проведении тренировок не изучались техники и приёмы борьбы, чтобы не повредить формирующийся позвоночник. Результаты занятий привели к существенному улучшению всех показателей, которые регистрировались ранее. Подвижность позвоночника увеличилась на 67%. Силовая статическая выносливость мышц спины увеличилась на 51%, динамическая выносливость мышц брюшного пресса - на 43%, плечевого пояса – на 108%. Это говорит о том, что даже общие занятия, в которых были элементы тренировок смешанных единоборств, позволяют существенно улучшить физические показатели, тем самым уменьшить риск возникновения дефектов опорно-двигательного аппарата или корректировать в процессе реабилитации осанку с дефектами [4].

Таким образом, мы можем сказать, что боевые искусства имеют лечебно-оздоровительный потенциал, который использован ещё не в полной мере. Практики из этого вида спорта могут использоваться как основополагающие в комплексе мер АФК, а могут быть вспомогательными элементами для восстановления физических возможностей орга-

низма в допустимой мере. Как вспомогательный элемент боевые искусства могут помочь инвалиду развить уровень кондиционных и координационных способностей организма. Как центральный элемент – тренировки могут быть направлены на укрепление физической формы подопечного. При любом виде занятий учитывается их социальная значимость для человека. Они направлены на то, чтобы снять психологическое напряжение, почувствовать общность и значимость в социуме.

### **Литература:**

1. *Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://government.ru/docs/40966/> (Дата обращения: 10.04.2022 г.).*

2. Бакулев, С. Е. Средства тхэквондо и реабилитация инвалидов с поражениями верхних конечностей / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 21. – С. 11-13. – eISSN: 2308-1961.

3. Жалилов, А. В. Методика занятий борьбой самбо с детьми 12-14 лет, имеющими нарушения слуха / А. В. Жалилов, А. С. Махов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5(147). – С. 45-50. – eISSN: 2308-1961.

4. Малыгина, В. И. Влияние занятий смешанными единоборствами на соматическое здоровье детей младшего школьного возраста с нарушением осанки / В. И. Малыгина, М. А. Хаврук // Научный вестник Крыма. – 2021. – № 3(32). – eISSN: 2499-9911.

5. Шеина, Л. А. Адаптивная физическая культура в России / Л. А. Шеина, Д. В. Бровиков // Теоретические и практические проблемы развития современной науки: сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции, Махачкала, 29 марта 2015 года. – Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация", 2015. – С. 152-153. – ISBN: 978-5-906616-79-1.

УДК 796.011.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Шерemet В.Д., научные руководители Шевeрновский В.В., Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Неотъемлемый элемент в жизни каждого человека это физическая культура. Она оказывает влияние на здоровье человека, эмоциональную составляющую и работоспособность в целом. Учёными доказано, что занятие физической культурой не только укрепляет тело, но и снижает уровень стресса у человека. Проблема снижения занятием спортом у студентов приобретает актуальное значение. Так как из-за нехватки свободного времени или незаинтересованности многие пренебрегают даже утренней зарядкой, не говоря уже о ежедневных физических упражнениях.[1]

**Материал и методы исследования.** Объектами исследования были студенты 1-5 курса ВГАВМ и ВГМУ в количестве 250 человек. Методы исследования – опрос посредством анкетирования.

**Результаты исследований.** В результате исследования было выявлено, что основная форма физической нагрузки у студентов (75%) это учебные занятия в учебном заведении, а только лишь 25% студентов дополнительно занимаются в спортивных секциях, ходят в тренажёрный зал или другой физической деятельностью. Основными причинами, которые мешают остальным студентам (75%) заниматься физической культурой и спортом дополни-