УДК 796.015 **DOI 10.5930/1994-4683-2026-11-145-151**

Методологические основания спортивной подготовки в адаптивном дзюдо

Иванов Андрей Васильевич[1], кандидат педагогических наук, доцент
Фоминов Дмитрий Александрович[2]
[1]Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
[2]Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Аннотация

Цель исследования – систематизация и анализ ключевых методологических подходов, принципов и организационных основ спортивной подготовки в адаптивном дзюдо, а также обоснование их роли в подготовке спортсменов с инвалидностью.

Методы исследования: анализ отечественных научных источников и нормативных документов в области физической культуры и спорта, федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо» и «спорт глухих».

Результаты исследования и выводы. Обосновано, что адаптивное дзюдо требует интеграции системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов, а также гибкого сочетания стандартов спортивной подготовки с принципами индивидуализации и доступности. Специфика подготовки спортсменов с инвалидностью в адаптивном дзюдо заключается в интеграции классической теории спорта и концепций адаптивной физической культуры. Дальнейшее развитие адаптивного дзюдо требует углублённой теоретической проработки методологических моделей подготовки и их согласования с нормативными и организационными условиями современного спорта. Материалы статьи могут быть использованы при разработке и совершенствовании программ спортивной подготовки по адаптивному дзюдо.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивное дзюдо, спортивная подготовка, инклюзия, лица с инвалидностью

Для цитирования: Иванов А. В., Фоминов Д. А. Методологические основания спортивной подготовки в адаптивном дзюдо. DOI 10.5930/1994-4683-2026-11-145-151 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 11 (261). С. 145–151.

Methodological foundations of sports training in adaptive judo

Ivanov Andrei Vasilevich[1], candidate of pedagogical sciences, associate professor
Fominov Dmitrii Aleksandrovich[2]
[1]The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg
[2]Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture

Abstract

The purpose of the study is to systematize and analyze the key methodological approaches, principles, and organizational foundations of sports training in adaptive judo, as well as to substantiate their role in the training of athletes with disabilities.

Research methods: analysis of domestic scientific sources and regulatory documents in the field of physical culture and sports, federal standards of sports training for the sports "judo" and "deaf sport."

Research results and conclusions. It is substantiated that adaptive judo requires the integration of systemic, activity-based, and person-centered approaches, as well as a flexible combination of sports training standards with the principles of individualization and accessibility. The specificity of training athletes with disabilities in adaptive judo lies in the integration of classical sports theory and the concepts of adaptive physical education. The further development of adaptive judo requires in-depth theoretical elaboration of methodological models of training and their alignment with the regulatory and organizational conditions of modern sport. The materials of the article can be used in the development and improvement of sports training programs in adaptive judo.

Keywords: adaptive sport, adaptive judo, sports training, inclusion, individuals with disabilities

For citation: Ivanov A. V., Fominov D. A. (2026), "Methodological foundations of sports training in adaptive judo", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 11 (261), pp. 145–151, DOI 10.5930/1994-4683-2026-11-145-151.

Введение. Современная система спортивной подготовки лиц с инвалидностью находится в стадии активного реформирования. Это обусловлено расширением

инклюзивных практик и нормативным закреплением требований к организации тренировочного процесса в адаптивном спорте [1]. В этом контексте адаптивное дзюдо занимает особое место, так как данный вид единоборств сочетает в себе физическую, нравственную и социальную составляющие. Философия дзюдо, основанная на принципах взаимного уважения, самоконтроля и рационального использования силы, создаёт благоприятные условия для интеграции лиц с инвалидностью в спортивную деятельность. Несмотря на рост практического опыта реализации программ адаптивного дзюдо, теоретическое осмысление методологических оснований подготовки спортсменов в данном виде спорта остаётся недостаточно систематизированным. Настоящее исследование направлено на восполнение этого пробела.

Эффективность спортивной подготовки в адаптивном дзюдо определяется уровнем физической подготовленности занимающихся. Как отмечают В. С. Мещеряков и Г. Д. Бабушкин [2], использование метода сопряжённого развития физических качеств на тренировочном этапе позволяет повысить координационные и скоростно-силовые способности дзюдоистов. Применительно к лицам с инвалидностью данный подход требует дополнительной адаптации, так как классические методики не всегда учитывают специфику нозологических групп. Актуальной становится разработка методологических моделей, которые соединяют общие принципы спортивной тренировки и специальные коррекционные подходы.

Социализация лиц с инвалидностью средствами адаптивной физической культуры является одной из приоритетных задач современной государственной политики. Ф. Ш. Дадашева [3] подчёркивает, что адаптивная физическая культура выступает и как средство физической реабилитации, и как инструмент формирования социальной активности, коммуникативных навыков и позитивной самооценки. В адаптивном дзюдо социализирующая функция реализуется через парное взаимодействие, необходимость соблюдения этических норм и участие в соревновательной деятельности. Методологические механизмы интеграции социализирующего компонента в тренировочный процесс остаются недостаточно проработанными.

Педагогические условия адаптации спортивной подготовки в адаптивном дзюдо рассматриваются в работе И. В. Тихоновой [4]. Автор делает акцент на необходимости дифференцированного подхода к организации тренировочных занятий, который учитывает физические и психологические особенности лиц с инвалидностью. Важным выводом является положение о том, что эффективность адаптивной подготовки зависит от степени индивидуализации тренировочного процесса, что предполагает отказ от унифицированных моделей в пользу гибких, вариативных методик.

Развитие координационных способностей у детей с инвалидностью средствами адаптивного спорта исследуется Н. Л. Литош [5]. Автор доказывает, что целенаправленное развитие координации, равновесия и пространственной ориентации является базовым условием для успешного освоения технических элементов в адаптивных видах спорта, таких как дзюдо. Особое значение эти данные приобретают в контексте методологического обоснования содержания тренировочных программ. Координационная подготовка выступает связующим звеном между общей физической и технико-тактической подготовкой.

В исследовании А. Р. Пашаевой [6] раскрывается потенциал адаптивного дзюдо как средства комплексного развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Автор обосновывает, что занятия дзюдо способствуют физическому развитию и формированию волевых качеств, навыков саморегуляции и межличностного взаимодействия. Методологическая ценность данной работы заключается в выделении этапов подготовки и обосновании их содержательного наполнения применительно к разным нозологическим группам.

Организация тренировочных занятий для спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата рассматривается в работе Р. М. Закирова [7]. Автор предлагает конкретные параметры учебно-тренировочного процесса, включая режимы нагрузок, распределение часов по видам подготовки и критерии эффективности для различных групп. Данные рекомендации имеют прямое методологическое значение, так как задают нормативные ориентиры для построения тренировочного процесса в адаптивном дзюдо с учётом специфики основного дефекта.

Структура физической подготовки у детей с интеллектуальными нарушениями на основе спортивных элементов дзюдо анализируется А. А. Стригуновским и О. А. Репиным [8]. Авторы выделяют три вида силовых способностей и обосновывают необходимость их целенаправленного развития в рамках адаптивной тренировки. Методологическая значимость данного подхода заключается в дифференциации средств подготовки в зависимости от вида силовых способностей и степени ментальных нарушений.

Нормативную основу спортивной подготовки в адаптивном дзюдо составляют федеральные стандарты. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"» [9] определяет требования к структуре и содержанию тренировочного процесса, а также включает этапы подготовки, объёмы нагрузок и критерии оценки подготовленности. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих"» [10] устанавливает аналогичные требования для лиц с нарушениями слуха. Данные стандарты разработаны для нормотипичных спортсменов или для отдельных нозологических групп и не учитывают всего многообразия форм инвалидности. Это противоречие между нормативной унификацией и необходимостью индивидуализации представляет собой ключевую методологическую проблему, которая требует разрешения.

Анализ научной литературы и нормативных документов позволяет сделать вывод о наличии отдельных методических разработок и успешных практик. Однако отсутствует целостная методологическая модель спортивной подготовки в адаптивном дзюдо, которая соединяла бы системный, деятельностный и личностно ориентированный подходы. Настоящее исследование направлено на систематизацию методологических оснований и выявление факторов, которые обеспечивают эффективность тренировочного процесса в адаптивном дзюдо для различных категорий лиц с инвалидностью.

Методика и организация исследования. Исследование выполнено на основе теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме социальной реабилитации лиц с нарушением слуха средствами адаптивного спорта, а также изучения современных подходов к развитию адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Результаты исследования. Проведённый теоретический анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов позволил систематизировать ключевые методологические основания спортивной подготовки в адаптивном дзюдо. В результате были выделены три интегративных подхода, четыре базовых принципа и организационно-нормативные условия, которые определяют структуру и содержание тренировочного процесса для различных категорий лиц с инвалидностью.

Систематизация подходов показала, что их интеграция является необходимым условием эффективности подготовки. Системный подход обеспечивает целостность тренировочного процесса, согласование его целей, содержания, средств

и результатов. Деятельностный подход формирует субъектную позицию спортсмена, его вовлечённость в целеполагание и саморегуляцию. Личностно ориентированный подход позволяет учитывать функциональные возможности, психофизическое состояние и индивидуальные особенности каждого занимающегося. Раздельное применение данных подходов снижает результативность подготовки, а их интеграция создаёт условия для устойчивого прогресса [4, 5, 7].

Сравнительный анализ принципов спортивной подготовки в адаптивном дзюдо выявил их специфическую реализацию по сравнению с традиционным спортом. Принцип доступности требует адаптации содержания тренировок и создания безбарьерной среды и включает использование специального инвентаря и оборудования [6, 8]. Принцип индивидуализации предполагает учёт нозологии и сопутствующих нарушений, уровня сохранных функций и психологических особенностей [3, 5]. Принцип постепенности реализуется через гибкое планирование нагрузок с обязательным мониторингом психофизического состояния спортсменов, так как темпы освоения техники у лиц с инвалидностью могут существенно варьироваться [7, 8]. Принцип безопасности выступает базовым ограничителем, который определяет допустимые границы нагрузок и требования к организации занятий [9, 10].

Анализ организационно-нормативных условий показал, что федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и по виду спорта «спорт глухих» [9, 10] задают общую структуру тренировочного процесса. Они не учитывают всего многообразия нозологических групп, которые занимаются адаптивным дзюдо. Это противоречие между нормативной унификацией и необходимостью индивидуализации представляет собой ключевую методологическую проблему, которая требует разработки вариативных моделей подготовки, адаптированных к конкретным нозологиям [1, 7].

В результате обобщения практического опыта были выделены основные организационные формы и методы, которые используются в адаптивном дзюдо. К ним относятся поэтапное освоение техники с обязательным включением игровых форм работы на начальном этапе [6], использование визуальных и тактильных сигналов для компенсации отсутствующей слуховой информации [1], дозирование нагрузок с учётом степени выраженности нарушений и уровня утомления [7, 8], применение тренажёрных устройств и адаптированного инвентаря для развития координационных и силовых способностей [5, 8].

В таблице 1 представлены четыре ключевых методологических принципа, на которых базируется спортивная подготовка в адаптивном дзюдо.

Таблица 1 – Методологические принципы спортивной подготовки в адаптивном дзюдо

Принцип	Содержание принципа	Ожидаемые результаты	Практические инструменты реализации
1	2	3	4
Доступность	Адаптация содержания и форм тренировочного процесса к возможностям занимающихся; исключение физических, коммуникативных и средовых барьеров	Повышение мотивации; устойчивость интереса к занятиям; снижение отсева	Поэтапное освоение техники; вариативность нагрузок; использование адаптированного инвентаря и визуальных/тактильных сигналов
Индивидуализация	Учёт нозологических, функциональных, психологических и личностных особенностей каждого спортсмена; построение тренировки на основе диагностики	Формирование субъектной позиции; рост самооценки и уверенности; эффективность тренировки	Дифференцированные задания; индивидуальные планы подготовки; постоянный мониторинг состояния

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Постепенность	Последовательное увеличение нагрузок и сложности технических элементов с учётом индивидуальных темпов адаптации спортсмена	Профилактика переутомления и травматизма; устойчивое формирование двигательных навыков; долгосрочный прогресс	Периодизация тренировочного процесса; этапный контроль; переход от простых элементов к сложным; включение игровых форм на начальном этапе
Безопасность	Создание условий, исключающих риск травматизма, ухудшения состояния здоровья и психологического дискомфорта	Сохранение здоровья; доверие к тренировочному процессу; долгосрочная устойчивость занятий	Страховка и самостраховка; контроль технического состояния зала и инвентаря; врачебный контроль; учёт противопоказаний

Примечание: Реализация перечисленных принципов возможна при условии профессиональной подготовки тренерского состава, владения основами специальной педагогики и психологии и наличия соответствующей материально-технической базы.

Результаты теоретического анализа свидетельствуют о том, что методологическая основа спортивной подготовки в адаптивном дзюдо представляет собой интегративную систему, включающую три подхода, четыре принципа и организационно-нормативные условия. Выявлено противоречие между нормативной унификацией требований и необходимостью глубокой индивидуализации подготовки для разных нозологических групп. Практическая реализация методологического потенциала адаптивного дзюдо требует следования выделенным принципам и специальной подготовки тренерских кадров в области коррекционной педагогики и психологии. Без этих условий эффективность подготовки снижается, а риск травматизма и отсева занимающихся возрастает.

Выводы. Проведённое теоретическое исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

Методологическая основа спортивной подготовки в адаптивном дзюдо формируется на пересечении трёх интегративных подходов: системного, деятельностного и личностно-ориентированного. Раздельное применение данных подходов снижает результативность подготовки, а их интеграция создаёт условия для устойчивого прогресса спортсменов с инвалидностью.

Ключевыми принципами спортивной подготовки в адаптивном дзюдо выступают доступность, индивидуализация, постепенность и безопасность. Их специфическая реализация по сравнению с традиционным спортом заключается в необходимости создания безбарьерной среды и использования адаптированного инвентаря, учёте нозологических, функциональных и психологических особенностей, гибком планировании нагрузок с обязательным мониторингом состояния, определении допустимых границ нагрузок как базового ограничителя тренировочного процесса.

Выявлено противоречие между нормативной унификацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и необходимостью глубокой индивидуализации подготовки для разных нозологических групп. Данное противоречие представляет собой ключевую методологическую проблему, которая требует разработки вариативных моделей подготовки.

Обобщение практического опыта позволило выделить основные организационные формы и методы, используемые в адаптивном дзюдо. К этим формам и методам относятся поэтапное освоение техники с включением игровых форм на

начальном этапе, использование визуальных и тактильных сигналов для компенсации отсутствующей слуховой информации, дозирование нагрузок с учётом степени выраженности нарушений, применение тренажёрных устройств и адаптированного инвентаря для развития координационных и силовых способностей.

Практическая реализация методологического потенциала адаптивного дзюдо требует следования выделенным подходам и принципам и специальной подготовки тренерских кадров в области коррекционной педагогики и психологии. Кадровый дефицит выступает ключевым барьером для масштабирования эффективных практик адаптивной подготовки.

Перспектива дальнейших исследований видится в эмпирической проверке разработанных методологических моделей подготовки в адаптивном дзюдо для различных нозологических групп и в разработке критериев оценки эффективности интеграции системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов в реальном тренировочном процессе.

Список источников

1. Непочатых А. В. Возможности инклюзивного образования в адаптивном спорте (на примере занятий дзюдо). DOI 10.21626/j-chr/2024-4(41)/4 // Коллекция гуманитарных исследований. 2024. № 4 (41). С. 41–49. EDN ALIWOB.

2. Мещеряков В. С., Бабушкин Г. Д. Физическая подготовка дзюдоистов на тренировочном этапе с использованием метода сопряжённого развития физических качеств. DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-68-73 // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12, № S1. С. 68–73. EDN LLIAYN.

3. Дадашева Ф. Ш., Малышев Р. А. Адаптивная физическая культура как способ социализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 158–162. EDN HWWPRF.

4. Тихонова И. В., Шевченко А. В., Карданов М. Н. Особенности физической подготовки слепых и слабовидящих дзюдоистов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 95-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары - Ташкент, 22 января 2026 года. Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2026. С. 1585–1588. EDN BKPPUO.

5. Литош Н. Л. Организация спортивной подготовки в системе адаптивного физического воспитания // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции (22 февраля 2017 г.). Омск, 2017. С. 192–194.

6. Пашаева А. Р. Адаптивное дзюдо как средство комплексного развития детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2025. № 40 (591). С. 136–139. EDN BJDFOX.

7. Закиров Р. М. Параметры тренировочных занятий спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 148–152. EDN: STDSSB.

8. Стригуновский А. А., Репин О. А. Структура физической подготовки у детей с интеллектуальными нарушениями на основе спортивных элементов и технологий // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. С. 117–120. EDN: CECRFC.

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 655 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"». URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/412615623/ (дата обращения: 23.12.2025).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт глухих"». URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027 (дата обращения: 23.12.2025).

References

1.Nepochatykh A. V. (2024), “Possibilities of Inclusive Education in Adaptive Sports (Using Judo as an Example)”, *Kollektsiya gumanitarnykh issledovaniy*, No. 4 (41), pp. 41–49, DOI 10.21626/j-chr/2024-4(41)/4.

2.Meshcheryakov V. S., Babushkin G. D. (2024), “Physical preparation of judokas at the training stage using the method of conjugate development of physical qualities”, *Science and Sport: Current Trends*, Vol. 12, No. S1, pp. 68–73, DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-S1-68-73.

3.Dadasheva F. Sh. Malyshev R. A. (2022), “Adaptive physical culture as a way of socialization for people with disabilities”, *Science-2020*, No. 4 (58), pp. 158–162.

4.Tikhonova I. V., Shevchenko A. V., Kardanov M. N. (2026), “Physical training specifications for blind and visually impaired judoists”, *Current issues in physical culture and sports in modern socio-economic conditions*, materials of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the 95th anniversary

of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Chuvash State Agrarian University", Cheboksary – Tashkent, January 22, 2026, Cheboksary, Chuvash State Agrarian University, pp. 1585–1588.

5.Litosh N. L. (2017), "Organization of sports training in the system of adaptive physical education", *Current problems of adaptive physical culture and sports*, materials of the All-Russian scientific and practical conference (February 22, 2017), Omsk, pp. 192–194.

6.Pashaeva A. R. (2025), "Adaptive judo as a means of comprehensive development of children with disabilities", *Molodoy uchenyy*, No. 40 (591), pp. 136–139.

7.Zakirov R. M. (2019), "Parameters of training sessions for athletes with a violation of musculoskeletal system", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No. 2 (168), pp. 148–152.

8.Strigunovskiy A. A., Repin O. A. (2024), "Strength training for children with intellectual disabilities based on health and sports technologies", *Current issues in physical education and adaptive physical culture in the education system*, collection of materials from the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation, Volgograd, pp. 117–120.

9.The Ministry of Sports of the Russian Federation (2025), "Order No. 655 of August 14, 2025 "On approval of the federal standard for sports training for the sport 'judo'", URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/412615623/ (accessed: 23.12.2025).

10.The Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), "Order No. 1051 of November 22, 2022 "On approval of the federal standard for sports training for the sport 'deaf sports'", URL: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027 (accessed: 23.12.2025).

Информация об авторах:

Иванов А.В., преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы, SPIN-код: 4545-7915.

Фоминов Д.А., аспирант, SPIN-код: 9423-1860.

Авторы заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 22.06.2026.
Принята к публикации 01.10.2026.