

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.011.1

DOI 10.5930/1994-4683-2026-6-114-120

**Адаптивный спорт как средство социальной реабилитации
лиц с нарушением слуха (на примере дзюдо)**

Иванов Андрей Васильевич¹, кандидат педагогических наук, доцент
Фоминов Дмитрий Александрович²

¹*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург*

²*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры*

Аннотация

Цель исследования – теоретический анализ социально-реабилитационного потенциала адаптивного дзюдо и выявление факторов, обеспечивающих его эффективность в работе с лицами с нарушением слуха.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме социальной реабилитации лиц с нарушением слуха средствами адаптивного спорта.

Результаты исследования и выводы. Выявлено, что систематические занятия адаптивным дзюдо способствуют формированию социальной активности, коммуникативной уверенности и позитивной социальной идентичности у лиц с нарушением слуха. Адаптивный спорт, в частности дзюдо, является эффективным средством социальной реабилитации лиц с нарушением слуха. Материалы статьи могут быть использованы при разработке программ адаптивной физической культуры и спортивной подготовки.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, дзюдо, лица с нарушением слуха, социальная реабилитация, инклюзия

Для цитирования: Иванов А. В., Фоминов Д. А. Адаптивный спорт как средство социальной реабилитации лиц с нарушением слуха (на примере дзюдо). DOI 10.5930/1994-4683-2026-6-114-120 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 6 (256). С. 114–120.

**Adaptive sports as a means of social rehabilitation for individuals
with hearing impairments (using judo as an example)**

Ivanov Andrey Vasilyevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Fominov Dmitry Aleksandrovich²

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 provide a theoretical analysis of the socio-rehabilitative potential of adaptive judo and to identify the factors that ensure its effectiveness in working with individuals with hearing impairments.

Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific-methodological literature on the problem of social rehabilitation of individuals with hearing impairments by means of adaptive sports.

Research results and conclusions. It was revealed that systematic adaptive judo training contributes to the formation of social activity, communicative confidence, and positive social identity in individuals with hearing impairments. Adaptive sports, in particular judo, are an effective means of social rehabilitation for individuals with hearing impairments. The materials of the article can be used in the development of adaptive physical education and sports training programs.

Keywords: adaptive sports, adaptive physical culture, judo, individuals with hearing impairments, social rehabilitation, inclusion

For citation: Ivanov A. V., Fominov D. A. (2026), “Adaptive sports as a means of social rehabilitation for individuals with hearing impairments (using judo as an example)”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 6 (256), pp. 114–120, DOI 10.5930/1994-4683-2026-6-114-120.

Введение. В последние годы приоритетом социальной политики становится создание безбарьерной среды, гарантирующей равные права гражданам независимо от состояния здоровья. Тем не менее, даже при наличии развитой нормативной базы и льготных программ, люди с нарушениями слуха нередко остаются изолированными из-за коммуникационных и социальных барьеров. Масштаб проблемы подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения: сегодня в мире насчитывается свыше 430 миллионов человек с потерей слуха, и прогнозы указывают на дальнейший рост этих цифр в связи с экологическими и демографическими изменениями [1]. Такие показатели выводят вопрос за пределы чисто медицинской сферы, превращая его в задачу социального управления и общественного здравоохранения. Нарушение слуха влияет на личность комплексно, затрагивая не только восприятие информации, но и когнитивное развитие, и социальные связи. Трудности вербального общения и ограниченный доступ к социальным институтам осложняют интеграцию в образование и профессиональную деятельность, что делает поиск действенных инструментов реабилитации крайне актуальным. Актуальность поиска реабилитационных инструментов обусловлена рядом барьеров: вербальное общение ограничено, интеграция в профессию затруднена. Ситуацию осложняет постоянное нервное напряжение. Человеку приходится непрерывно компенсировать сенсорный дефицит, что тормозит адаптацию. В этом контексте адаптивная физическая культура меняет свою роль. Она нужна не только для здоровья. По данным [2], спорт дает психоэмоциональную разгрузку. Занятия отвлекают от утомительных процессов компенсации, снижая стресс.

В условиях развития инклюзивного общества возрастает роль социально ориентированных практик, обеспечивающих активное включение человека в общественную жизнь. Традиционные подходы к реабилитации, фокусирующиеся преимущественно на медицинских или коррекционных мерах, демонстрируют свою недостаточность для решения задач полной социализации. В этой связи адаптивная физическая культура и спорт приобретают значение важного социального института, обеспечивающего укрепление социальных связей и раскрытие личностного потенциала занимающихся [3]. Социальная реабилитация посредством физической культуры не ограничивается восстановлением физических кондиций, но направлена на формирование устойчивых социальных связей, развитие коммуникативной компетентности и укрепление позитивной социальной идентичности.

Особое место в системе адаптивного спорта занимают единоборства, и, в частности, дзюдо, которое исторически рассматривается как вид деятельности, сочетающий физическое, нравственное и социальное воспитание. Философия дзюдо, основанная на принципах взаимного уважения, самоконтроля и рационального использования силы, делает данный вид спорта особенно ценным в контексте социальной реабилитации лиц с инвалидностью. Для спортсменов с нарушением слуха дзюдо представляет уникальную возможность для коммуникации, где ведущую роль играют тактильный контакт и визуальное восприятие действий партнера, что нивелирует ограничения, накладываемые слуховой депривацией. Организация тренировочного процесса для лиц с нарушениями слуха невозможна без учета их психофизиологических особенностей [4]. Вопросы подготовки единоборцев с подобными нарушениями рассматриваются в нескольких работах. Например, В. О. Пешкова [5] анализирует технику дзюдо у юношей 16–20 лет. В работе В. О. Пешковой ключевым моментом становится опора на те анализаторы, которые у спортсмена сохранены. Подобный подход позволит отрабатывать навыки даже в случаях сочетанных патологий. Таким образом, спорт здесь работает не только на компенсацию,

но и способствует вовлечению человека в социум. Когда спортсмен осваивает технику, это напрямую укрепляет его самооценку и статус. С. Ю. Власенко [6] рассматривает проблему под другим углом – через призму начального этапа подготовки. Он выстраивает обучение, опираясь на законы формирования движений. Для подростков учет возрастных особенностей на старте становится шансом для социальной адаптации. Систематизация методов закладывает основу не только для спортивного мастерства, но и для социальной роли. Занятия дзюдо помогают примерить на себя роли партнера, члена команды. Коммуникативные связи расширяются за счет тренировок и соревнований, происходит обучение этике. Имеются данные [7], что соревновательный опыт усиливает реабилитационный эффект. Признание достижений повышает самооценку. Дзюдо развивает координацию, ориентацию в пространстве и саморегуляцию. Для спортсменов с нарушением слуха устойчивость к стрессу имеет особое значение.

Социальная интеграция лиц с нарушением слуха в условиях инклюзивного общества невозможна без формирования навыков взаимодействия, которые успешно отрабатываются в парной и групповой работе на татами.

Российская практика развития спорта глухих основывается на положениях государственной политики в сфере физической культуры и спорта, на нормативно-правовых актах, регламентирующих адаптивную спортивную подготовку. Современная модель подготовки спортсменов с нарушением слуха предусматривает включение адаптивных программ в деятельность спортивных школ, центров адаптивного спорта и образовательных организаций. Дзюдо как дисциплина спорта глухих активно развивается в ряде субъектов Российской Федерации, что свидетельствует о его востребованности и социально-реабилитационном потенциале. Однако, несмотря на наличие отдельных методических разработок и успешных практик, существует потребность в обобщении теоретических основ и выявлении ключевых факторов, обеспечивающих максимальную эффективность использования дзюдо именно в целях социальной реабилитации, а не только спортивного совершенствования.

Инклюзивные практики адаптивной физической культуры в системе спорта требуют постоянного обновления научного понимания роли адаптивных единоборств [7]. Необходимо рассматривать адаптивное дзюдо не изолированно, как вид спортивной подготовки, а как комплексную технологию социальной реабилитации, влияющую на качество жизни человека. Существует противоречие между высоким потенциалом адаптивного дзюдо как средства социализации и недостаточной разработанностью механизмов его внедрения в программы социальной реабилитации на региональном и муниципальном уровнях.

Материалы статьи могут быть использованы при разработке программ адаптивной физической культуры и спортивной подготовки, а также при совершенствовании системы социальной поддержки и инклюзии лиц с нарушением слуха в современных условиях. Теоретическая значимость работы заключается в расширении научных представлений о механизмах влияния адаптивных единоборств на социальную сферу личности человека с ограниченными возможностями здоровья. Представленные в работе материалы могут быть использованы для оптимизации процесса подготовки спортсменов и проведения реабилитационных мероприятий в специализированных учреждениях, работающих в сфере адаптивного спорта. Таким образом, комплексное изучение адаптивного дзюдо как средства социальной реабилитации представляется своевременным и необходимым шагом в развитии теории и практики адаптивной физической культуры.

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 позволил систематизировать ключевые методические подходы к организации тренировочного процесса по адаптивному дзюдо для лиц с нарушением слуха. Установлено, что успешность социально-реабилитационного воздействия посредством дзюдо обусловлена как физической готовностью спортсменов, так и степенью соответствия применяемых педагогических технологий специфике нарушений слуха.

В работе В. О. Пешковой «Методические особенности обучения технике дзюдо спортсменов 16–20 лет с нарушениями слуха и зрения» обоснована необходимость дифференцированного подхода к формированию двигательных навыков у данной категории спортсменов [5]. Автором обоснован дифференцированный подход к формированию навыков. Основой становится визуальный канал: тренер демонстрирует элемент, выделяя ключевые фазы. Недостающую слуховую информацию компенсируют тактильно — педагог вручную корректирует позу и положение конечностей. Голосовые команды допустимы, но только краткие и подкреплённые жестом. Для самоконтроля рекомендуют зеркала и видеофиксацию. Согласно данным педагогического наблюдения, такая схема сокращает время выработки стереотипа на 15–20 %. Иначе выстроена методика начальной подготовки у С. Ю. Влащенко [6]. В своей статье она делает акцент на поэтапности. Техника осваивается последовательно, от простых элементов к сложным, с обязательным включением игровых форм работы. Это позволяет удерживать мотивацию занимающихся и снижает психологическое напряжение на старте. Автор предлагает структурировать учебный процесс по принципу «от простого к сложному» с обязательным включением игровых и соревновательных элементов, адаптированных под возможности занимающихся. Так, на начальном этапе акцент делается на освоение базовых стоек, перемещений и страховок, при этом каждое действие отрабатывается в парах с постоянным тактильным контактом, что способствует развитию доверия и невербальной коммуникации. На последующих этапах вводятся элементы условного поединка, где сигналы к началу и окончанию действия передаются визуально (жест, световой сигнал) или тактильно (касание).

Организационные вопросы рассматривает И. А. Михайлов [4]. Он настаивает на внедрении сурдопедагогических принципов. Специалист обязан владеть жестовым языком либо применять единую систему визуальных сигналов. Кроме того, рекомендуется адаптировать пространство тренировочного зала: обеспечить хорошее освещение для визуального восприятия, минимизировать визуальный шум, использовать контрастные разметки на татами. Эти организационные меры, по данным автора, повышают безопасность занятий и снижают когнитивную нагрузку на спортсменов, позволяя им сосредоточиться на освоении техники.

Анализ представленных источников позволяет выделить четыре ключевых механизма, представленные в таблице 1, посредством которых адаптивное дзюдо оказывает социально-реабилитационное воздействие на лиц с нарушением слуха. Таким образом, результаты теоретического анализа свидетельствуют о том, что адаптивное дзюдо обладает выраженным социально-реабилитационным потенциалом для лиц с нарушением слуха.

Таблица 1 – Механизмы социально-реабилитационного воздействия адаптивного дзюдо на лиц с нарушением слуха

№	Наименование механизма	Содержание механизма	Ожидаемые результаты	Практические инструменты реализации
1	Компенсаторно-адаптационный	Развитие сохранных анализаторов (зрительного, вестибулярного, тактильно-кинестетического) для компенсации дефицита слуховой информации; формирование устойчивых двигательных стереотипов	Повышение координации, пространственной ориентации, уверенности в физических возможностях; облегчение решения бытовых задач	Визуализация технических элементов; тактильная коррекция положений тела; использование зеркал и видеозаписей для самоконтроля; упражнения на развитие вестибулярного аппарата
2	Коммуникативно-интегративный	Создание естественной среды для отработки невербальных средств общения через парное и групповое взаимодействие; развитие навыков «считывания» намерений партнёра	Расширение круга социальных контактов; формирование эмпатии и социальной чувствительности; освоение навыков сотрудничества и взаимопомощи	Парная отработка приёмов с постоянным тактильным контактом; игровые и соревновательные элементы; командные тренировки; использование унифицированной системы визуальных сигналов
3	Ценностно-мотивационный	Формирование просоциальных установок через усвоение философии дзюдо (уважение, самоконтроль, взаимная выгода); признание спортивных достижений	Повышение самооценки; формирование позитивной социальной идентичности; усиление мотивации к саморазвитию и социальной активности	Ритуалы приветствия и завершения тренировки; система поощрений и аттестаций; участие в соревнованиях; рефлексивные беседы о ценностях дзюдо
4	Психоэмоционально-регуляторный	Снижение нервно-эмоционального напряжения через систематические физические нагрузки, элементы медитации и дыхательные упражнения; перенос навыков саморегуляции из поединка в жизненные ситуации	Повышение стрессоустойчивости; развитие способности к самоконтролю и эмоциональной саморегуляции; улучшение психоэмоционального фона	Дыхательные упражнения в начале и конце тренировки; элементы медитации и релаксации; моделирование стрессовых ситуаций в контролируемых условиях; обучение техникам самоконтроля

Примечание. Реализация перечисленных механизмов возможна при условии профессиональной подготовки тренерского состава, владения основами сурдопедагогики и наличия соответствующей методической базы. Комплексное применение механизмов обеспечивает синергетический эффект социальной реабилитации.

Высокая результативность обусловлена тем, что занятия затрагивают несколько аспектов личности одновременно: физический, эмоциональный, коммуникативный и ценностный. При этом важно понимать: потенциал не реализуется автоматически. Требуется организационная поддержка: подготовка кадров, разработка методик и развитие инфраструктуры. Без этих условий эффективность снизится.

Выводы. Теоретические данные показывают: адаптивное дзюдо действует как комплексный инструмент реабилитации, где физическое развитие и социализация не разделены. Их объединяет способ общения партнеров. Основной канал связи – тактильный контакт и зрение. Это отличает дзюдо от других видов спорта.

Контактная природа дзюдо позволяет обходить барьеры, связанные с потерей слуха. В командных играх спортсмены часто полагаются на голосовые команды, в единоборствах же взаимодействие строится иначе: партнеры считывают намерения через физический контакт. Хватки и давление заменяют звуковые сигналы, делая тактильное восприятие ключевым. Это компенсирует недостаток слуховой информации и позволяет спортсменам с нарушением слуха не адаптироваться к правилам слышащих, а использовать собственную сенсорную специфику как преимущество при выполнении бросков, удержаний и болевых приёмов.

Выделенные четыре механизма реабилитационного воздействия (компенсаторно-адаптационный, коммуникативно-интегративный, ценностно-мотивационный, психоэмоционально-регуляторный) работают не изолированно. Например, развитие вестибулярного аппарата через упражнения на равновесие одновременно снижает тревожность и повышает уверенность при перемещении в пространстве за пределами зала. Этот перенос навыков ранее не был систематизирован в отечественной литературе по адаптивному спорту.

Методические подходы В. О. Пешковой и С. Ю. Власенко демонстрируют, что сокращение времени формирования двигательного стереотипа на 15–20 % достигается не за счёт интенсификации нагрузок, а через перераспределение сенсорных каналов восприятия. Визуализация через зеркала и видеозаписи, тактильная коррекция положений тела, структурированные жестовые сигналы – эти приёмы могут быть тиражированы в других видах адаптивных единоборств.

Ключевым барьером для масштабирования практик остаётся кадровый дефицит. Тренер, не владеющий основами сурдопедагогики, способен нанести ущерб реабилитационному процессу даже при высокой спортивной квалификации. Требуется введение обязательных модулей по работе со спортсменами с нарушением слуха в программы повышения квалификации тренеров по дзюдо.

Практическая значимость исследования определяется возможностью интеграции выявленных механизмов в региональные программы социальной реабилитации. Предлагается включить критерии оценки социальной адаптированности (расширение социальных контактов, снижение уровня тревожности, формирование позитивной идентичности) наряду с традиционными показателями спортивной подготовленности.

Перспектива дальнейших исследований видится в эмпирической проверке долгосрочного влияния занятий адаптивным дзюдо на качество жизни лиц с нарушением слуха. Особый интерес представляет сравнительный анализ эффективности инклюзивных тренировок (совместно со слышащими спортсменами) и специализированных групп для выявления оптимальных моделей социальной интеграции.

Список источников

- 1 Глухота и потеря слуха // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss> (дата обращения: 25.12.2025).

References

- 1 World Health Organization, “Glukhota i poterya slukha”, URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss> (accessed: 25.12.2025).

- 2 Артеменко Т. Г., Артеменко Е. В., Аржакова Е. В. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию людей с нарушением слуха. DOI 10.51871/2588-0500_2021_05_02_11 // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5, № 2 (15). Поядк. № 11. EDN: VVCESP.
- 3 Папашева А. Р. Адаптивное дзюдо как средство комплексного развития детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2025. № 40 (591). С. 136–139. EDN: BJDFOX. URL: <https://moluch.ru/archive/591/128893> (дата обращения: 29.04.2026).
- 4 Михайлов И. А. Особенности занятий адаптивным спортом при нарушениях слуха // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии : сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации, Якутск, 18 декабря 2013 года / под редакцией М.Д. Гуляева. Якутск : Международный центр научно-исследовательских проектов, 2014. С. 776–779. EDN TDGIRV.
- 5 Пешкова В. О. методические особенности обучения технике дзюдо спортсменов 16-20 лет с нарушениями слуха и зрения // Вестник Пензенского государственного университета. 2015. № 4 (12). С. 92–96. EDN UJXJRB.
- 6 Власенко С. Ю. Адаптивная физическая культура как средство социальной адаптации и реабилитации лиц с нарушениями слуха // Современный образовательный процесс: психолого-педагогическое сопровождение, воспитательные стратегии : материалы Международной научно-практической конференции, Краснодар, 28 ноября 2024 года. Чебоксары : ООО "Издательский дом "Среда", 2024. С. 410–413. EDN FLRJEQ.
- 7 Степанова О. Н., Лашенков К. Д. Инклюзивные практики адаптивной физической культуры в системе спорта. DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-2-174-184 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17, № 2. С. 174–184. EDN: YQILTU.
- 2 Artemenko T. G., Artemenko E. V., Arzhakova E. V. (2021), "Impact of Adaptive Physical Culture and Sports on the Social Adaptation of People with Hearing Impairment", *Modern Issues of Biomedicine*, Vol. 5, No. 2, Sec. no 11, DOI 10.51871/2588-0500_2021_05_02_11.
- 3 Pashaeva A. R. (2025), "Adaptive Judo as a Means of Comprehensive Development of Children with Disabilities", *Young scientist*, No. 40 (591), pp. 136–139, URL: <https://moluch.ru/archive/591/128893> (accessed: 29.04.2026).
- 4 Mikhailov I. A. (2014), "Features of Adaptive Sports Practice in Hearing Impairments", *The state, experience and prospects of development of the physical culture movement of Yakutia*, collection of the regional scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the physical culture movement in the Russian Federation, Yakutsk, December 18, 2013, M. D. Gulyaev (ed.), Yakutsk, pp. 776–779.
- 5 Peshkova V. O. (2015), "Methodological Features of Teaching Judo Techniques to Athletes Aged 16–20 with Hearing and Vision Impairments", *Vestnik of Penza state university*, No. 4 (12), pp. 92–96.
- 6 Vlasenko S. Yu. (2024), "Adaptive Physical Culture as a Means of Social Adaptation and Rehabilitation of Persons with Hearing Impairments", *Modern educational process: psychological and pedagogical support, educational strategies*, materials of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, November 28, 2024, Cheboksary, Wednesday Publishing House, LLC, 2024, pp. 410-413.
- 7 Stepanova O. N., Lashenkov K. D. (2022), "Model of inclusive physical education of students with hearing impairments", *Russian journal of physical education and sport*, Vol. 17, No. 2, pp. 174–184, DOI 10.14526/2070-4798-2022-17-2-174-184.

Информация об авторах:

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

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

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 13.04.2026.

Принята к публикации 06.05.2026.