

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ А.А. АГЕЕВА" МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА "ГОРНЫЙ УЛУС"  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Проект на тему:

**«Внедрение традиционной якутской борьбы хапсагай как вид  
(дисциплина) адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха»**

Выполнил: Никулин П.П.

Тренер-преподаватель по адаптивному спорту

МБУ ДО ДЮСШ им. А.А. Агеева МР Горный улус РС (Я)

с. Бердигестях

2023г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Организационно – методические основы адаптивного спорта.....	5
1.1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.....	5
1.2. Адаптивный спорт, как отдельная спортивная дисциплина.....	9
Глава 2. Классификация адаптивного спорта.....	12
2.1. Основные понятия и принципы классификации.....	12
2.2. Краткая характеристика нарушений слуха, допустимых для данного вида спорта.....	14
Глава 3. Хапсагай. Роль в развитии адаптивного спорта.....	17
3.1. Основные понятия традиционной борьбы хапсагай.....	17
3.2. Развитие физических качеств посредством традиционной якутской борьбы хапсагай лиц с нарушением слуха.....	20
3.3. Применения специальных упражнений традиционной якутской борьбы хапсагай на развитие физических качеств.....	21
Глава 4. Правила проведения традиционной якутской борьбы хапсагай среди лиц с нарушением слуха.....	25
Заключение.....	29

## **Введение**

Для понимания сущности адаптивного спорта необходимо уточнить его место в системе физической культуры и спорта.

Физическая культура – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности и человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результаты человеческой деятельности, а также средство и способы совершенствования гармонизации всех сторон и свойств инвалида (физических, интеллектуальных, эмоционально волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно – средовых и гигиенических факторов.

В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые лица, а люди с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалиды. Все это требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по – другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов и другого арсенала базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся. Отсюда и название – «адаптивная физическая культура».

Таким образом, **адаптивная физическая культура** – это вид физической культуры человека, предназначенный для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств инвалида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально – волевых, эстетических,

этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно – средовых и гигиенических факторов.

**Адаптивный спорт** – как вид **адаптивной** физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счет приобщения к **спортивной** культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида **спорта**.

**Цель проекта** – внедрение традиционной якутской борьбы хапсагай как отдельного вида адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха.

В связи с целью проекта поставлены следующие **задачи**:

1. Определить роль традиционной якутской борьбы хапсагай в развитии адаптивного спорта.
2. Разработать правила проведения традиционной якутской борьбы как отдельного вида адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха.

**Гипотеза:** Внедрение традиционной якутской борьбы хапсагай как отдельный вид адаптивного спорта может создать новое направление, будет способствовать сохранению национально-регионального компонента, формированию национальной культуры, их духовному, нравственному, физическому воспитанию, а значит гармоничному развитию личности.

## **Глава 1. Организационно – методические основы адаптивного спорта.**

### **1.1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт.**

Для понимания сущности адаптивного спорта необходимо уточнить место в системе физической культуры и спорта.

**Физическая культура** – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуальные значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития: это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, индивидуальных, эмоционально-волевых, эстетических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые лица, а люди с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалиды. Все это требует значительной, а иногда значительной трансформации (приспособления, коррекции, или, по другому адаптации) задач, принципов, средств, методов и другого арсенала базовой дисциплины применительно к той необычной для физической культуры категории занимающихся. Отсюда и название «адаптивная физическая культура».

Таким образом, адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека, предназначенная для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и общества. Это деятельность социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средств и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств инвалида с отклонениями в состоянии здоровья (физических,

интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Именно в адаптивной физической культуре со всей очевидностью обнаруживается нецелесообразность ориентации деятельности, и специалиста, и занимающегося только преимущественно на физические (телесные) компоненты личности человека с отклонениями в состоянии здоровья. Здесь на первое место вступают проблемы привлечения всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, осуществляемых в контексте решения задач образования, воспитания и развития или, другими словами, проблемы комплексной реабилитации, абилитации и интеграции занимающегося в обществе.

Требует конкретизации такое значимое для адаптивной физической культуры интегративное понятие, как «лица с отклонениями в состоянии здоровья», которое начиная с 1996 года, включено в наименование государственного, позже федерального государственного образовательного стандарта в начале специальности, а затем направление подготовки кадров.

Понятие «лица с отклонениями в состоянии здоровья» объединяет (интегрирует) в себе три группы граждан:

- 1) Инвалиды 3,2,1 групп (после 18 лет), дети инвалиды (до 18 лет) и инвалиды с детства;
- 2) Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- 3) Обучающиеся и студенты специальных медицинских групп (СМГ).

По определению Федерального закона «О социальной защите инвалидов» от 24.11.1995 г. №181, «инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм и дефектами, приводящие к

ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость ею социальной защиты». Лицами в возрасте до 18 лет устанавливается категории «ребенок инвалид». Признание лица инвалидом осуществляется Государственной службой медико-социальной экспертизы.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физической и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, глава 1, ст.2).

Обследование детей психолого-медико-педагогической комиссией осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей).

В соответствии с «Положением о психолого-медико-педагогической комиссии», утвержденным приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 г. №1082, она создается с целью своевременного выявления детей с особенностями в физическом и (или) отклонениями в поведении, проведения их комплексного психолого-медико-педагогического обследования рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, а также подтверждения, уточнения или изменения ранее данных рекомендаций.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющих в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телеснодвигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста).

**Адаптивный спорт** – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, социализации.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главных потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности часто оказываются малодоступными или недоступными.

Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем.

Сущностную основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачбно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных движений: паралимпийского и сурдлимпийского.

Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

## **1.2 Адаптивный спорт, как отдельная спортивная дисциплина.**

В федеральном законе от 04.12.2007 года №329-ФЗ дается следующее определение понятия «спорт» - это «сфера социокультурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним». Данное определение не в полной мере учитывает научные представления о «спорте», который в подавляющем числе случаев трактуется как вид, форма, разновидность физической культуры, а не социокультурной деятельности, которая в свою очередь, как правило, увязывается с досугом человека.

В частности, современный спорт – «это официально организованная и регулярно повторяющаяся, реализуемая в соответствии с принципом «честного соперничества», соревновательная самодостаточная в качестве таковой – деятельность, в пределах которой внутренняя диалектика человеческого существования представлена внешне-сюжетным образом, задана предельно концентрированно и определенно, что крайне остро ставит перед субъектом проблему полномасштабного деятельно-практического самоутверждения» (Визитей, Манолаки, 2013).

Полноценное самоутверждение в этом случае предполагает воссоздание жизни, где встречаются и противостоят друг другу важнейшие стремления и чувства человека (любовь и вражда, соучастие и индивидуализация) где справедливость является итогом совершающихся событий.

Олимпизм – «это философия жизни», полагающая духовно-практическую ориентацию человека на максимально-полное самоутверждение, связанное с обретением им в рамках активных действий, разворачивающихся во внешнем мире, статуса деятельного соучастника процессов и событий, которые составляют глубинную основу человеческого события, а именно – разделенность его на противоположные начала (любовь и вражда, соучастие и индивидуализация и т.п.) и активное сопряжение этих начал, то есть становление, предполагающее свершение истины и справедливости» (Визитей, Манолаки, 2013).

Таким образом олимпизм – это не принцип, не философия, в соответствии с которой строится какая-либо отдельная деятельность (в частности, исключительно спорт), это активная жизненная позиция человек, проявляющего себя в качестве рефлексного и нравственного субъекта или, по-другому, - это базовый принцип самоутверждения человека в любом виде деятельности.

Олимпизм в спорте зримо воплощает позицию человеческого самоутверждения. Единство тела, воли и разума о которых упоминает олимпийская хартия при определении Олимпизма, есть проявление и средство деятельности в процессе соревновательной практики.

Данную точку зрения разделяют многие авторы, в частности Ю.Ф. Курамшин (2011), который подчеркивает, что состязательность, спорт, позволяют человеку удовлетворять потребности в самовыражении, самоутверждении, признании, достижениях, честолюбии, стремлении показать себя, которые современные психологи относят к числу высших человеческих потребностей.

В системе адаптивного спорта в Российской Федерации имеется существенная специфика в определениях понятий, внесенных в наименование параграфа. Данная специфика накладывает отпечаток на все вопросы организации адаптивного спорта в России – от порядка создания спортивных

федераций по видам адаптивного спорта до прохождения финансовых потоков на его поддержку.

В соответствии с основным документом, где представлены культивируемые в Российской Федерации виды спорта, виды адаптивного спорта и виды спортивных дисциплин как видах спорта, так и в видах адаптивного спорта – Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) – в наше время стране развивается более 160 видов спорта и всего 5 видов адаптивного спорта, реализуемых в паралимпийском движении (4 вида), и сурдлимпийском движении (1 вид) (Махов, 2013; Евсеев, 2016; Царик, Рожков, 2011).

В отличие от олимпийских видов спорта в нашей стране виды адаптивного вида спорта классифицируются, исходя их нозологического признака (вида заболевания) спортсменов и занимающихся.

В спорте спортивная дисциплина – это часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов программы спортивных соревнований (глава 2, 329-ФЗ).

Спортивная дисциплина в спорте выделяют исходя из двух различных оснований.

Первое – исходя из особенностей соревновательной деятельности и второе – исходя из особенностей спортсменов, участвующих в состязании.

В рамках второго основания участников соревнований делят по полу, весу, возрасту, обеспечивая принцип справедливости или равные условия ведения спортивной борьбы.

## **Глава 2. Классификация адаптивного спорта.**

### **2.1. Основные понятия и принципы классификации.**

Проблема классификации занимающихся адаптивным спортом атлетов – одна из важнейших в этом виде деятельности, принципиально влияющая на спортивный результат и, самое главное, на место, которое займет тот или иной участник в иерархии мест конкретного соревнования в своем спортивно – функциональном классе. Другими словами, ошибки лиц, осуществляющих классифицирование спортсменов, могут привести к несправедливому выигрышу или, наоборот, проигрышу состязаний, потере медали того или, наоборот, проигрышу состязаний, потере медали того или иного достоинства.

Под классификацией спортсменов в адаптивном спорте будем понимать и непосредственно процесс разделения спортсменов на те или иные группы, классы, дивизионы и т.п., и, собственно, результат этого разделения, т.е. каким-то образом (прежде всего юридически) закреплены групп, классы, дивизионы.

Для исключения ошибок при классифицировании необходимо руководствоваться правилами, изложенными в учебниках по логике. Вот наиболее важные из них:

- каждое деление должно производиться по одному и тому же основанию (классификационному признаку);
- члены деления должны взаимно исключить друг друга;
- объем всех членов деления должен равняться объему делимого понятия и др.

В настоящее время именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных и культурных явлений. При этом человек, его здоровье, культура, образование, личностные качества рассматриваются как цель, результат, смысл, преобразования природы и общества.

Виды классификаций. В адаптивном спорте используются три вида классификации:

- 1) медицинская;

2) спортивно-функциональная.

3) гандикапная (процентная)

Медицинская классификация предусматривает распределение лиц с ограниченными возможностями здоровья на классы (группы) или выделение в отдельный класс (группу), исходя из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей или, что по процедуре выявления то же самое, исходя из степени (тяжести) поражения.

Распределение на классы или выделение в отдельный класс, дающий основание для участия в соревновательной деятельности по конкретному виду адаптивного спорта или их группе, осуществляется в медицинской классификации именно по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности. Отсюда и ее название - медицинская.

В параолимпийском движении используется второй вид классификации спортивно-функциональная, которая предусматривает распределение спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности, но с учетом предшествующей ей медицинской классификации. Другими словами, спортивно-функциональная классификация, по существу, формирует классы спортсменов для участия в состязаниях по конкретному виду адаптивного спорта с опорой на показатели медицинской классификации. На соревнованиях, проводящихся по программе паралимпийского движения, в рамках сформированных классов и будут разыграны медали с фиксацией рекордов различного уровня, осуществлена процедура ранжирования спортсменов от лучшего (победителя) до худшего. Именно от этой классификации, правильности определения функциональных возможностей спортсмены в том или ином виде соревновательной деятельности будет зависеть результат спортсмена, его ранг в классе и, вообще, спортивные достижения и их социальная оценка. Именно поэтому спортивно-функциональная классификация в параолимпийских видах спорта

может быть названа основной, а медицинская - дополнительной, или вспомогательной.

Гандикапная (процентная) классификация заключается в присвоении спортсменам разных спортивно – функциональных классов корректировочных коэффициентов, уменьшающих или увеличивающих реально показанный спортивный результат.

Необходимо отметить, что своевременное использование медицинской и спортивно-функциональной классификаций является реалиями сегодняшнего дня.

Вся работа по классификации спортсменов проводится в соответствии с классификационным кодексом, который является основным регламентирующим документом в области классификации спортсменов во всех видах спорта паралимпийского движения. В соответствии с классификационным кодексом МПК каждая международная федерация по виду спорта должна разработать и иметь свои собственные классификационные правила, в которых должно быть четко определены критерии годности для участия в данном виде спорта на основе специфических задач, необходимых для соревновательной деятельности по виду спорта. Как следствие спортсмен с одним и тем же поражением может соответствовать критериям годности для одного вида спорта, но не иметь право соревноваться в другом виде спорта.

## **2.2. Краткая характеристика нарушений слуха, допустимых для данного вида спорта.**

Сегодня проблема нарушения слуха становится всё более актуальной. Возрастает число как врождённых, так и приобретённых патологий. Это связано с плохой экологией, сильным шумовым загрязнением в городах и другими факторами.

Нарушение слуха — **полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать звуки.** Нарушением слуха может страдать любой организм, способный воспринимать звук.

Звуковые волны различаются по частоте и амплитуде. Потеря способности обнаруживать некоторые (или все) частоты или неспособность различать звуки с низкой амплитудой называются нарушением слуха.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и обычные спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и обычные, а зачастую выступают даже лучше их, – чему есть сотни примеров. Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных в физкультурно-спортивную работу средств.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях.

Результатами своих выступлений на Сурдлимпийских Играх российские спортсмены повышают авторитет своей страны на международной арене.

#### Международная система спорта инвалидов по слуху

В мире с 1924 г. успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта инвалидов по слуху под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS-ICSD).

Система спорта глухих задолго до учреждения Паралимпийского движения в 1966 году и существует вне Паралимпийского движения (спорт инвалидов других категорий). В 1957 году МКСГ была признана Международным Олимпийским комитетом (МОК), как организация с олимпийским статусом.

В 2001 году Всемирные Летние Игры глухих были переименованы в Сурдлимпийские Игры (Deaflympics) с сохранением нумерации.

В состав МКСГ входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации не слышащих граждан 85 стран мира, объединенные в 4 региональные конфедерации (Европейская, Панамериканская, Африканская и Азиато-Тихоокеанская), и федерации по видам спорта.

Соревнования в каждом виде проводятся по правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.), принятым для здоровых спортсменов. В этом их отличие от Паралимпийских Игр, которые проводятся по специальным правилам, разработанным для определенных категорий инвалидов. Раз в четыре года под руководством МКСГ проводятся чемпионаты Мира, и под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы.

К участию во всех этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийские Игры (Deaflympics) проходят раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта.

Порядок участия в соревнованиях, предварительные заявки и подтверждения об участии определяются Положением о их проведении. Главным основанием для участия спортсмена в соревнованиях является наличие справки медико-социальной экспертизы (МСЭ), подтверждающей инвалидность по слуху.

## **Глава 3. Хапсагай. Роль в развитии адаптивного спорта.**

### **3.1. Основные понятия традиционной борьбы хапсагай.**

Якутская национальная борьба хапсагай и вольная борьба - два вида борьбы, которые на первый взгляд сходны друг с другом, но “хапсагай” имеет более древнюю историю и ведется только стоя, и проигрывает тот, кто первым коснется или упадет на землю.

Именно на основе “хапсагай” стала развиваться в 50-е годы в нашей республике вольная борьба. Наши первые зачинатели и организаторы вольной борьбы Д.П. Коркин, Н.Н. Тарский, В. Румянцев, К. Григорьев стали вести секции борьбы, опираясь на свой вид национальной борьбы “хапсагай”.

Существует несколько версий происхождения названия борьбы. По мнению Н. С. Григорьева, автора «Фразеологического словаря якутского языка», слово образовано из основы *хапса* (ловить, хватать, схватить) и старомонгольской приставки *бай*, означающей какое-либо действие, то есть возможный вариант перевода может быть «*схвати и действуй*». «Толковый словарь якутского языка» также определяет хапсагай как сочетание двух слов: *хап* (ловкость, быстрота, сила, выносливость) и *сагай* (бросай, кидай). Т. И. Петрова в «Кратком якутско-русском словаре» переводит слово как проворный, ловкий, быстрый, и определяет слово, как неделимое. Э. К. Пекарский в «Словаре якутского языка» выдвигает версию происхождения слова хапсагай (хабыс + агай) от тюркского «*капчагай*», «*капшагай*» (быстрый, проворный), сравнимо с бурятским «*габшагай*» — ловкий, хваткий, подхватывать, увертка. По мнению кандидата культурологии Н. С. Попова, хапсагай — это исконно якутское слово, нераздельное, подвид слов *хапсыбыы*, *хапсыбар* (столкновение, сталкиваться).

Хапсагай имеет древнюю историю, и установить, когда установились правила борьбы вряд ли представляется возможным. Уже в известном

героическом эпосе олонхо дано описание победы богатыря «среднего мира» над представителями «тёмной силы» при помощи приёмов борьбы хапсагай. По преданиям, ещё в древности у якутов существовала система воспитания и подготовки воинов, которые составляли отдельную касту. Одним из составляющей такой подготовки являлось умение вести борьбу без оружия. Ребёнка, отобранного в касту воинов (нареченного стать *боотуром*) обучали различным воинским умениям и развивали соответствующие физические навыки, в том числе, премудростям национальной борьбы. Секреты мастерства и способы подготовки к состязаниям каждая семья держала в тайне.

Первое упоминание о хапсагае на русском языке имеется в трудах этнографа Г. Ф. Миллера, который дал подробное описание *Ысыаха*, проведённого 31 мая 1737 года в 14 верстах от Якутска, и в ходе которого прошли состязания по борьбе хапсагай. Затем упоминания о соревнованиях по этой борьбе встречались в «Трудах Второй Камчатской экспедиции» И. Г. Гмелина, в работах академика А. Д. Мидлендорфа, у писателя-декабриста А. А. Бестужева-Марлинского.

В старину соревнования по хапсагаю устраивались во время праздников, главным из которых являлся *Ысыах*, на свадьбах (*Уруу*) знатных родов, во время осенней подлёдной ловли рыбы (*Мунха*), во время скачек лошадей. Борцы (*даадары*), по традиции покрытые бычьей кожей (с тем, чтобы соперники не видели друг друга) выходили из берестяных чумов на поляну, в круг сидящих зрителей. Арбитр, избираемый из почётных гостей, выводил борцов на середину круга, сбрасывал с них покрывало, и начиналась схватка. Ограничений по времени схватки не существовало: она могла длиться по нескольку часов, а иногда «когда спор бывал особенно принципиален — случалось, продолжался в течение целого дня, и даже продолжалась на следующий день.

Призом победителю соревнований традиционно служила *мюсэ* — варёная бедренная кость жеребца с мясом в верхней части. Впрочем,

существовали и другие варианты наград, так И. А. Худяков, отбывавший ссылку в Верхоянске с 1867 по 1876 годы, описывал что побеждённому показывали оскорбительный кукиш, запачканный землёй, а победителю наливали чарку кумыса или водки, исполняли песню в его честь.<sup>[6]</sup>

В конце XIX века и начале XX века наблюдалось активизация увлечения хапсагаем на всей территории нынешней Якутии, появились известные мастера хапсагая. В 1932 году состоялись первые официальные соревнования по хапсагаю, которые были приурочены к десятилетнему юбилею образования автономной республики и после этого соревнования проводились систематически, как на праздниках, так и в ходе Всеякутских Спартакиад. К участию в соревнованиях были допущены и женщины, так в 1944 году соревнование женщин было включено в программу летней республиканской спартакиады Якутской АССР.

Во времена СССР, соревнования по борьбе хапсагай среди мужчин регулярно проводились сельским ДСО «Урожай» в четырёх возрастных группах: 18-35 лет, 35-40 лет, 40-45 лет и свыше 45 лет.

В 1992 году была образована ассоциация «Сахаада-спорт», объединяющая восемь федераций по национальным видам спорта, включая хапсагай, а соревнования по этой борьбе проводятся под эгидой Федерации спортивной борьбы Республики Саха (Якутии) по борьбе хапсагай. 25 октября 2010 года хапсагай был признан Международной федерацией объединённых стилей борьбы (FILA), в результате чего был подписан договор между FILA и Ассоциацией национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада-спорт», в соответствии с которым борьба хапсагай вошла в FILA на правах официально признанного вида борьбы и может распространяться по всему миру.

Наши выдающиеся борцы-олимпийцы Роман Дмитриев, Павел Пинигин и Александр Иванов достигли высоких результатов благодаря тому, что в основе их техники были заложены секреты борьбы хапсагай. Уникальные

особенности якутского хапсагая, его простота и доступность позволяют успешно заниматься им в любой точке мира людям всех возрастов – от школьников до пенсионеров. Цель борьбы хапсагай заключается в том, чтобы свалить или бросить соперника, заставить его коснуться земли третьей точкой опоры. В борьбе хапсагай разрешаются проводить приемы и броски с захватами рук и ног, подножки и различные приемы с использованием ног. Запрещаются захваты за пальцы, захваты за голову двумя руками, грубая, жестокая борьба.

Одним из ярких представителей традиционной якутской борьбы хапсагай является Заслуженный тренер России, мастер спорта СССР по вольной борьбе, неоднократный призёр чемпионатов и Кубка России, многих международных турниров, девятикратный чемпион республики, двукратный победитель Игр Манчаары, Почетный мастер спорта Якутии по хапсагаю, абсолютный чемпион РС(Я)-2004, Почетный гражданин Абыйского улуса, легендарный борец-виртуоз Василий Стручков, входит число семи почётных мастеров традиционной якутской борьбы хапсагай, который воспитывал и тренировал заслуженного мастера спорта Российской Федерации по вольной борьбе, чемпиона Сурдлимпиады 2009 года Сергея Николаева, серебряного призера Сурдлимпиады 2013 года Прокопия Николаева, бронзового призера Сурдлимпиады 2013 года Владимира Бородин и чемпиона Сурдлимпиады 2017 года Василия Стрекаловского, а так же многих чемпионов и призеров российского и международного уровня.

### **3.2. Развитие физических качеств посредством традиционной якутской борьбы хапсагай лиц с нарушением слуха.**

Занимаясь национальной борьбой хапсагай, человек сможет воспитать в себе все физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, а также волевые, нравственные, духовные качества.

Борьба хапсагай так же развивает физическую качеству такую как равновесие за которого отвечает вестибулярный аппарат, что характерно для лиц с нарушением слуха.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы. Н.Л. Найденова (1989) с помощью специального исследования выявила различные проявления вестибулярной дисфункции в 62% случаев нарушения слуха. Вестибулярный анализатор воспринимает сигналы о положении тела и головы в пространстве, изменении скорости и направлении движения, обеспечивает единую функцию восприятия и ориентировки в пространстве, оказывает постоянное воздействие на тонус мышц.

Потеря слуха оказывает значительное влияние на функциональное состояние всех систем. Накопленный материал неврологической симптоматики глухих детей позволяет выделить некоторые поражения периферических и центральных структур, проявляющиеся в замедленном движении глаз (0,9%), языка (2,7%), акта жевания (0,3%), иннервируемых двигательными черепно-мозговыми нервами. Характерная замедленность двигательных актов у большинства не слышащих может быть вызвана и нарушениями механизмов координации двигательных реакций. Эти нарушения прямо или опосредованно влияют на двигательные способности, связанные с быстротой реагирования, темпом движений, скоростными качествами. Результаты анализа особенностей проявления скоростных качеств в условиях, требующих различного уровня концентрации внимания, показали выраженные различия между глухими и слышащими. Средние величины скорости сенсорно-двигательной реакции при снижении интенсивности звукового информационного потока оказалась меньше, чем при нормальном функционировании слухового анализатора.

### **3.3. Применения специальных упражнений традиционной якутской борьбы хапсагай на развитие физических качеств.**

Воспитывать скоростно-силовые качества у занимающихся следует в основном с помощью скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к своему максимуму преимущественно за счет

возрастающей скорости сокращения мышц. В меньшей степени должны использоваться собственно силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает своего максимума при большой массе отягощения. Комплекс тренировочных средств должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, рациональное взаимодействие физических качеств и двигательных навыков, что поможет спортсмену, научиться управлять своими движениями. Во время тренировок ученикам даётся задания игрового характера на развитие ловкости, реакции, скоростно-силовых качеств. При вводной части используются национальные виды упражнений, игры такие как “кылыы”, “куобах”, “ыстана”. Здесь игровой метод является лучшим средством обучения. В игре развиваются физические и психические качества, адаптивность, т.е. способность ориентироваться в различных ситуациях. В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности. Для развития гибкости мы применяем следующие виды национальных, самобытных упражнений, игр: “тутум эргиир”, “ынабы туруоруу”, “халбас хара аты миинии”, “ойбонтон уулаабын” и т.д.

Целенаправленно е использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятны е предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных х способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми слуха - зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные

игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий. Каждое занятие обязательно содержит элементы обучения программным видам физических упражнений.

В ходе исследовательской работы по систематизации приемов была разработана классификация для борьбы «хапсагай». Н.В. Никифоров.

В классификацию приемов борьбы «хапсагай» были распределены приемы по росту сложности исполнения, они были систематизированы по шести уровням в классификацию делением приемов на два класса на первом уровне: на выведение из равновесия и броски с ростом уровня сложности выполнения.

В качестве деления на подклассы выбрана манера выполнения: силовое выполнение и скоростное приема с ростом уровня сложности выполнения. Способы захватов при выполнении приема:

- заваливание с захватом рук, шеи и туловища;
- сбивание захватом рук, ног, шеи, туловища и комбинированные;
- захват рук, шеи, туловища – спереди, сбоку и сзади;

С захватом рук, ног, туловища и шеи. Для деления на группы использовался критерий расположение борцов в вертикальной плоскости: лицом друг другу и лицом в одном направлении с ростом уровня сложности выполнения:

- первая группа (назад - на себя лицом друг к другу);
- вторая группа (вперед - от себя лицом друг к другу);
- третья группа (назад - на себя лицом в одном направлении);
- четвертая группа (вперед - от себя лицом в одном направлении)

Деление на подгруппы проводилось с помощью различия по направлению выполнения в горизонтальной плоскости с ростом уровня сложности выполнения. Следующим признаком для деления на виды выбрано расположение борцов в сагиттальной плоскости с ростом уровня сложности выполнения. Отличительной характеристикой для деления на подвиды выбрано количество опорных ног при основной фазе приема: две опоры или

одна нога опорная, а вторая участвует в создании препятствия. По результатам проведенного экспертами парного сравнения 36 приемов борьбы «хапсагай» попали в 23 ячейки классификации.

Пример деления приемов на две группы и две подгруппы:

- первая группа и первая подгруппа (назад - на себя лицом друг к другу);
- первая группа и вторая подгруппа (вперед - от себя лицом друг к другу);
- вторая группа и третья подгруппа (назад - на себя лицом в одном направлении);

#### **Глава 4. Правила проведения традиционной якутской борьбы хапсагай среди лиц с нарушением слуха.**

«Хапсагай» в дословном переводе на русский язык означает «ловкий», «быстрый». Хапсагай как вид спорта – это единоборство, в котором, применяя различные приемы, борцу нужно вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное прикосновение считается поражением. Отличие хапсагай от других видов борьбы (вольной, классической) заключается в том, что поединок ведется только в положении стойки. Продолжительность схватки – от 2 до 4 минут, площадка или ковер должны быть круглой формы, диаметром 9 метров, в летнее время на траве 10 метровом круге.

Борцам разрешается захват за любую часть тела (руки, поясницы, ноги). Запрещается захват за пальцы, за голову двумя руками. Наиболее распространенными приемами являются подсечки, броски с захватом за ноги (чаще всего за голень).

Исходом схватки является победа одного борца и поражение другого, а также поражение обоих борцов, получивших предупреждения за пассивное ведение схватки. Чистая победа присуждается, если борец принудил соперника коснуться ковра или земли любой частью тела. Если оба борца одновременно коснулись любой частью тела ковра, то по решению судей борьба возобновляется заново, но атакуемый борец получает предупреждение.

Если оба борца имеют предупреждения, то победа присуждается тому борцу, у кого меньше предупреждений (2:0, 2:1). За 3 предупреждения борец снимается со схватки. В том случае, когда на исходе схватки у обоих борцов равное количество предупреждений, то проигрывает схватку получивший последнее предупреждение борец.

К соревнованиям за абсолютное первенство допускаются борцы без ограничения возраста и весовых категорий. Соревнования проводятся по олимпийской системе (по принципу выбывания после первого поражения).

Продолжительность схватки в финале – 10 минут. Если за это время не определился победитель, то дается дополнительно 2 мин. Распределение по возрасту и весовым категориям способствует широкому охвату и привлечению к занятиям борьбой с малых лет до ветеранского возраста. Так, в соревнованиях юных борцов «Игры Боотуров» участвуют до 2000 человек, а в крупных республиканских соревнованиях среди взрослых принимают участие до 300-400 участников.

**Полномочия судьи на ковре (арбитра).** После проверки готовности арбитр даёт сигнал начинать борьбу. Он следит за ходом схватки и выполнением правил, указывает на грубое или пассивное поведение.

Судья останавливает поединок:

- при поражении одного борца;
- при выполнении запрещённого приёма;
- для перевода борцов в центр площадки;
- для предупреждения;
- для исправления неполадок с костюмом борца;
- если на это указал старший судья;
- если оба борца заступили за линию круга.

В ходе поединка рефери предпринимает меры, направленные на недопущение травмирования спортсменов ввиду применения запрещённых технических действий.

**Оценивание приёмов и предупреждения.** Приём получает оценку:

- если начат на рабочем круге, и даже в том случае, если атакуемый упал за линией круга (при условии удержания захвата);
- если оба борца вышли из круга, но нападающий держит верхнее положение.

Пассивность – парирование борцом приёмов атаки, избегание контратак, отсутствие попыток провести собственные приёмы, намеренный уход за контур круга или выталкивание партнёра. За такие действия борец получает предупреждения.

Кроме этого, судья предупреждает:

- если проведён запрещённый приём или выполнен удар;
- за грубую схватку обоими борцами (вплоть до снятия с участия в соревнованиях);
- при одновременном касании поверхности ковра предупреждается тот, кого атаковали.

В последнем случае схватку начинают сначала.

**Определение победителя.** Проигрывает борец, коснувшийся, даже случайно, поверхности рабочей площадки любой частью тела. За касание рукой штрафуют одним баллом, за касание двумя засчитывают поражение. Также борец проигрывает, если падает за линией при отпуске захвата атакующим борцом, остающимся в круге. Победителю, проводящему приём, нельзя падать.

При наличии предупреждений победу присуждают борцу с наименьшим числом замечаний. При равном количестве баллов победителя определяют по последнему предупреждению. С тремя замечаниями борца снимают с поединка.

За два проигрыша участника не допускают к дальнейшему участию в соревновании. Звание чемпиона получает спортсмен, выступивший без поражений. При равенстве баллов победитель определяется по результату личных встреч. В этом случае смотрят на затраченное для победы в поединке время. Если претенденты не боролись, судьи назначают дополнительные схватки.

**Приемы хапсагай.** В хапсагае главное – нарушить равновесие противника и добиться касания поверхности площадки. Для этого уделяют внимание подсечкам и подножкам, обвивам и зацепам, выхватам и отхватам, подсадам и другим приёмам.

Из распространённых технических действий:

Отличие хапсагая от других единоборств – наличие технических действий со специальными способами выполнения бросков, чтобы устоять и не упасть. Такие приёмы чаще выполняют с захватом голени соперника. Оригинально выполняется приём халбарыйы в наклоне с нырком: проход полётом или падением вызывает касание ковра противником. Если самбисты, дзюдоисты и вольники, бросая соперника через грудь, делают это с падением, то хапсагаисты выработали оригинальную технику, чтобы устоять.

Для проведения схваток приёмы хапсагая составлены многоступенчатыми комбинациями. Как вариант: захватывается одноимённая рука и проводится рывок (переводом). При раскрытии ног соперником нападающий захватывает обе ноги и сваливает того на ковёр.

Борцы-хапсагаисты выступают полуобнажёнными. Одежда состоит из шорт, спортивных трусов или брюк. Разрешается бороться босиком или в борцовках.

## **Заключение.**

Применение специальных упражнений традиционной якутской борьбы хапсагай для развития физических качеств лиц с нарушением слуха оказывает разностороннее влияние. Правильно подобранные физические упражнения, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности являются безопасными.

Сходство традиционной якутской борьбы хапсагай с вольной борьбой стало для наших борцов с нарушением слуха трамплином к достижению высоких результатов во всероссийских, международных соревнованиях и Сурдлимпийских играх.

Внедрить и проводить соревнования по традиционной якутской борьбе хапсагай среди лиц с нарушением слуха как отдельного вида адаптивного спорта может создать новое направление.

Соревнования по спортивной дисциплине "хапсагай" проводятся в соответствии с настоящими Правилами, Правилами РОО «Федерации борьбы хапсагай РС (Я)», а также Положениями и Регламентами соревнований.

Адаптация спортивных сооружений под нужды глухих спортсменов не требуется. На соревнованиях необходимо присутствие как минимум двух сурдопереводчиков.

## **Список использованной литературы:**

1. Частные методики адаптивной физической культуры. С.П. Евсеев Москва 2003г.
2. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания. На правах рукописи Диссертационная работа Овсянниковой Елены Юрьевны г. Ярославль 2006 г.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах в вспомогательные школы. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.А. Баркова. Гродно 2003г.
4. Журнал реабилитация. Ежеквартальный бюллетень № 3 август 2008
5. Адаптивный спорт. С.П. Евсеев
6. Википедия. Хапсагай.
7. Техничко-тактическая подготовка борцов хапсагаистов на начальном этапе с учетом систематизации техники приемов. Автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Н.В. Никифоров 2016 г.
8. Сохранение и укрепление здоровья детей как педагогическая проблема /Н.В. Никифоров, Андросова М.П., Никифорова Т.И.// Здоровье – путь к знаниям, красоте, счастливой семье и долголетию: материалы респ. науч.-практ. конф. – Я., 2008. – С. 16-18.