

О. В. Ланская, А. Д. Лысов,  
Л. А. Сазонова, А. Э. Васильева

**КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, СОЦИАЛЬНАЯ  
ИНТЕГРАЦИЯ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ХОККЕЯ-СЛЕДЖ И  
НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Санкт-Петербург  
2022

УДК 616.7; 796.032; 796.06-796.07  
ББК 53.54; 60.9; 75.1; 75.5

**Ланская О. В., Лысов А. Д., Сазонова Л. А., Васильева А. Э.**

Комплексная реабилитация, социальная интеграция, развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами хоккея-следж и настольного тенниса: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2022. 167 с.

В учебном пособии рассматриваются: функции адаптивной физической культуры и спорта в системе физического воспитания, реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья; процессы развития адаптивного спорта в рамках крупнейших спортивных движений и паралимпийские виды спорта; основы физической реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА); игровые виды спорта (на примере хоккея-следж и настольного тенниса) для комплексной реабилитации, социализации и развития физических качеств спортсменов с поражением ОДА.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.02 - 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 49.06.01 «Физическая культура и спорт», тренеров и специалистов, работающих со спортсменами с поражением ОДА, руководителям и сотрудникам социально-реабилитационных учреждений.

УДК 616.7; 796.032; 796.06-796.07  
ББК 53.54; 60.9; 75.1; 75.5

Рецензенты:

**М. В. Балыкин** - доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет» (г. Ульяновск)

**Т. Г. Арутюнян** – кандидат педагогических наук, доцент, заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева» (г. Красноярск)

ISBN 978-5-7629-2958-5

© Ланская О.В., Лысов А.Д.,  
Сазонова Л.А., Васильева А.Э., 2022

## Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>ЧАСТЬ 1. РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> .....	6
<b>ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ ПОРАЖЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОДА). ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА</b> .....	27
<b>ЧАСТЬ 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ОРГАНИЗМ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА</b> .....	37
<b>ЧАСТЬ 4. ХОККЕЙ-СЛЕДЖ И НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ИСТОРИОГРАФИЯ ВОПРОСА, ОСОБЕННОСТИ ДАННЫХ ВИДОВ СПОРТА, КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ</b> .42	
<b>ЧАСТЬ 5. ХОККЕЙ-СЛЕДЖ И НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> .....	74
<b>ЧАСТЬ 6. ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ-СЛЕДЖ И НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА)</b> .....	94
6.1. Особенности физической подготовленности в хоккее-следж .....	94
6.2. Педагогический контроль над физической подготовленностью хоккеистов-следж .....	105
6.3. Особенности физической подготовленности спортсменов с поражением ОДА, специализирующихся в настольном теннисе.....	126
6.4. Коррекция и совершенствование двигательных способностей у юношей 17-18 лет с последствиями ДЦП, занимающихся настольным теннисом (экспериментальное исследование).....	130
<b>Список литературы</b> .....	145
Приложение А.....	161
Приложение Б.....	163
Приложение В.....	164
Приложение Г .....	166

## Предисловие

Учебное пособие посвящено рассмотрению роли адаптивной физической культуры в системе реабилитации, социальной адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обсуждается развитие адаптивного спорта в рамках крупнейших спортивных движений, а также Паралимпийский спорт для лиц с нарушением ОДА, зрения и интеллекта. Отдельное внимание уделено историографии развития и особенностям таких паралимпийских видов спорта как хоккей-следж и настольный теннис для лиц с поражением ОДА, а также комплексной реабилитации, интеграции людей с какой-либо двигательной инвалидностью в общество и развитию физических качеств средствами хоккея-следж и настольного тенниса.

Данный труд интегрирует в себе теоретические и практические (в том числе, собственные экспериментальные) сведения по изучаемым вопросам, является результатом совместной работы специалистов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» и ведущих спортсменов России, специализирующихся в хоккее-следж и настольном теннисе для лиц с поражением ОДА, - победителей и призеров чемпионатов России, Европы и мира, участников и призеров Паралимпийских игр. Изложенный курс сопровождается демонстрацией фотоматериалов с разрешения соавторов учебного пособия Алексея Лысова и Александры Васильевой из личного архива спортсменов и открытых источников СМИ.

### **Авторский коллектив:**

**Ольга Владимировна Ланская** – доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»; руководитель магистерской программы по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (профиль: Физическая реабилитация).

**Алексей Дмитриевич Лысов** – российский следж-хоккеист, мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта России, серебряный призер XI зимних Паралимпийских игр (г. Сочи, Россия, 2014), чемпион мира, чемпион Европы, многократный чемпион России.

**Людмила Анатольевна Сазонова** – кандидат биологических наук,

доцент, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

**Александра Эдуардовна Васильева** - мастер спорта России по настольному теннису среди лиц с поражением ОДА, многократная чемпионка России, серебряный и бронзовый призер чемпионатов Европы, чемпион Европейских паралимпийских молодежных игр (г. Вараждин, Хорватия, 2015), участник XVI Паралимпийских летних игр (г. Токио, Япония, 2021).

Содержание курса является продолжением и углублением учебного материала в рамках преподаваемых дисциплин, таких как:

- «Адаптивный спорт», «Комплексная реабилитация больных и инвалидов», «Физическая реабилитация», «Социология физической культуры» для бакалавров, получающих образование по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (профиль: Адаптивное физическое воспитание).

- «Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях костно-мышечной системы», «Комплексный контроль в адаптивной физической культуре», «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре» для обучающихся магистратуры по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (профиль: Физическая реабилитация).

- «Методология исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» для обучающихся аспирантуры по направлению подготовки 49.06.01 «Физическая культура и спорт» (профиль: Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки).

## **ЧАСТЬ 1. РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Формирование здорового образа жизни и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека является важнейшими проблемами современной России [125]. По этой причине, физическая культура считается компонентом единой культуры общества, является сферой социальной деятельности, направленной на поддержание здоровья, формирование и совершенствование физических способностей и качеств человека, а также применение их в соответствии с потребностями общественной практики [14].

Как указывается во Всемирном докладе об инвалидности ВОЗ, более миллиарда человек, или около 15% населения мира, живут с какой-либо формой инвалидности. Неуклонный рост уровня заболеваемости и инвалидности среди трудоспособного населения Российской Федерации диктует необходимость в совершенствовании существующих и разработке новых методик по их профессиональной адаптации и социальной интеграции в общество. В Российской Федерации по состоянию на 1 января 2020 года насчитывается 11,8 млн лиц с инвалидностью (около 8% населения страны) [34], многие из которых хотят заниматься спортом и вести активный образ жизни, поэтому они нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий, которые реализуются через физическую культуру. Адаптивная физическая культура (АФК) - это часть физической культуры, предназначенная для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов, направленная на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей, создание готовности человека к жизни, оптимизацию его физического состояния и развития [129].

АФК является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, всех ее видов (адаптивное физическое воспитание (АФВ), адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики АФК) и форм. Она со всей

очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейшего средства и метода медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

АФК предполагает не только значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации лиц с ОВЗ и инвалидностью, адаптации к трудовой деятельности и саморазвития данной категории граждан, самовыражения и самореализации, но и востребует знания специфических принципов, организационных форм их использования, конкретизации коррекционных задач [50]. Для лиц с ОВЗ и инвалидностью движение – это не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии [131].

АФК занимает особое место в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ и инвалидностью, и дает им реальный шанс на полноценное активное участие в жизни социума как социальной единицы. Общая «философия» использования средств АФК состоит в принципиально новом понимании ее смысла как социального феномена, основной целью которого является социализация или социальная абилитация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества его жизни, наполнения ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не сводится только к лечению и коррекции с помощью тех или иных психотерапевтических процедур [47].

Следует отметить, что проблема развития АФВ в современной научно-методической литературе освещена недостаточно. Практические пути, средства и методы формирования АФВ не актуализированы в полной мере. Существует противоречие между необходимостью укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и отсутствием здоровоформирующих технологий физического воспитания. В связи с этим, процесс развития АФК является актуальным, как с теоретической, так практической точек зрения [36, 106, 116].