

## КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАСТОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

### COMPLEX USE OF DESKTOP SPORTS IN REHABILITATION OF PHYSICALLY DISABLED PEOPLE

Кохан С. Т., Патеюк А. В. Бочкарникова С. А.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Забайкальский государственный университет»*

#### Анотації

Особое место в системе адаптивной физической культуры занимают настольные спортивные игры (настольный теннис, жульбак, шоу-даун). Для полноценного использования таких игровых форм, специалистами Забайкальского государственного университета совместно с Центром медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток» Забайкальского края, создана программа для внедрения в учреждениях сферы социальной защиты (участующих в проекте «Спорт без границ»). Особенностью программы является, что она предусматривает использование игровых форм в комплексе. В статье показано, что комплексное использование нескольких физических и спортивных мероприятий позволяет повысить эффективность адаптационных мероприятий у людей с ограниченными возможностями здоровья. Вовлечение людей с ограниченными возможностями здоровья в физкультурную и спортивную деятельность предполагает не только выполнение элементарных физических упражнений, но и участие в соревновательных мероприятиях, что способствует адаптации инвалидов в общество.

**Ключевые слова:** спортивные игры, реабилитация инвалидов.

**Вступление.** Адаптивная физическая культура является одним из важнейших направлений реабилитации детей с ОВЗ и их интеграции в обществе, также как интеграция через трудовую деятельность и образование. Занятие инвалидов физкультурой во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений [3, 5, 6, 7]. Адаптивная физическая культура направлена на стимулирование

Особливое місце в системі адаптивної фізичної культури займають настільні спортивні ігри (настільний теніс, жульбак, шоу-даун). Для повноцінного використання таких ігрових форм, фахівцями Забайкальського державного університету спільно з Центром медико-соціальної реабілітації інвалідів «Росток» Забайкальського краю, створена програма для впровадження в установах сфери соціального захисту (що беруть участь в проекті «Спорт без кордонів»). Особливістю програми є, що вона передбачає використання ігрових форм у комплексі. У статті показано, що комплексне використання декількох фізичних і спортивних заходів дозволяє підвищити ефективність адаптаційних заходів у людей з обмеженими можливостями здоров'я. Залучення людей з обмеженнями можливостей здоров'я в фізкультурну і спортивну діяльність передбачає не тільки виконання елементарних фізичних вправ, а й участь у змагальних заходах, що сприяє адаптації інвалідів у суспільство.

**Ключові слова:** спортивні ігри, реабілітація інвалідів.

позитивных реакций в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Для детей с ОВЗ физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством и методом физической, психической, социальной адаптации [4, 6, 8, 9, 10].

**Результаты и достижения.** Особое место в системе адаптивной физической культуры занимают настольные спортивные игры (на-

стольный теннис, жувльбак, шоу-даун). Данные настольные спортивные игры органично вошли в нашу жизнь и содержат в себе огромный потенциал для детей с ОВЗ в освоении физкультурно-спортивного наследия. Они способствуют гармоничному и физическому развитию личности, воспитывают трудолюбие, силу воли, развивают быстроту и ловкость, что положительно отражается на нервной системе, делая психику устойчивой [1, 2, 11, 12, 13].

Для полноценного использования таких игровых форм, специалистами Забайкальского государственного университета (далее – ЗабГУ) совместно с Центром медико-социальной реабилитации инвалидов «Росток» Забайкальского края, создана программа для внедрения в учреждениях сферы социальной защиты (участствующих в проекте «Спорт без границ»). Эта программа по адаптивной физической культуре с использованием настольных спортивных игр имеет физкультурно-спортивную направленность, носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение занимающимися основными приемами настольных спортивных игр.

Особенностью программы является, что она предусматривает использование игровых форм в комплексе.

Актуальность данной образовательной программы заключается в нестандартном подходе к обучению детей с особенностями развития, учета индивидуальных возможностей и способностей. Настольные игры служат укреплению здоровья, вырабатывают такие качества, как ловкость, глазомер, быстроту мышления, то есть все то, что пригодится и в социальной жизни.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей с ОВЗ, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Главными отличительными особенностями данной программы являются:

1. реализация программы в рамках социального проекта;

2. в состав целевой группы программы включены не только дети с ограничениями жизнедеятельности, но и здоровые дети, что позволяет говорить об инклюзивном характере

программы; комплекс определенных игровых форм;

3. универсальность использования (подходит для всех реабилитационных центров – соисполнителей проекта);

4. всесезонность программы. Для поддержания положительного результата в работе с детьми с ОВЗ проводятся тренировки по настольным спортивным играм в любое время года;

5. занятия по настольным спортивным играм с детьми с ОВЗ проводятся как в индивидуальной форме, так и в групповой, что играет немаловажную роль в формировании коллективных навыков;

6. расширение социального сознания детей с ОВЗ через организацию встреч и тренировок со спортсменами.

Программа рассчитана на 6 месяцев реабилитации в ГБУСО «ЦМСРИ «Росток» Забайкальского края. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа одно занятие.

Курс дополнительной образовательной программы состоит из нескольких этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольных игр. Задача этапа – привлечь и заинтересовать детей настольными спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей развития.

2. Учебно-тренировочный этап. Наблюдение за воспитанниками во время игры. Составление стратегии обучения методам и приемам ведения настольных спортивных игр. Включение в методику проведения занятий коррекционно-оздоровительных упражнений. Приобретение необходимых теоретических и практических знаний. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

3. Этап спортивного совершенствования. Воспитанники осваивают специальные приемы настольных спортивных игр: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства.

В процессе изучения курса дополнительной образовательной программы по адаптивной физической культуре с использованием насто-

льных игр формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети с ОВЗ приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольными играми дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, они смогут не только получить

позитивный эмоциональный здоровый жизненный настрой, овладеть навыками игр, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольным играм. Ценность занятий по настольным играм заключается в общедоступности, несложности оборудования. Настольные игры способствует развитию быстроты, скоростной выносливости, резкости, ловкости, решительности, трудолюбию, настойчивости.

Предлагаемый план проведения занятий представлен в таблице.

Таблица 1

### Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№ раздела, темы	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	
2	Ознакомление с правилами настольных спортивных игр	8	3	5
3	Стойки в различных настольных спортивных играх	8	2	6
4	Способы подачи	12	2	10
5	Способы передвижения	12	2	10
6	Техника игры	12	2	10
7	Тактика игры	12	2	10
8	Организация и проведение соревнований	6		6
Итого		72	15	57

Данная программа предполагает такие формы проведения занятий, как теоретическая, практическая и интерактивная.

Для реализации данной программы используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: лекция; беседа; практические занятия; игра; викторина; соревнования.

Для осуществления проведения занятий требуются следующее техническое оснащение программы:

1. спортивный зал;
2. помещение для теоретических занятий и викторин;
3. наглядные пособия по каждому виду настольных спортивных игр;
4. набор «Жульбак», включающий в себя доску игровую, шайбы 30 шт.;

5. набор «Шоу-даун», включающий в себя: стол с закругленными углами размером 365 см х 122 см, огороженный бортиком высотой 14 см; мяч пластиковый, диаметром 6 см озвучен с помощью стальных шариков, запаянных внутри; бита длиной 34 см, плоская поверхность покрыта резиной с обеих сторон; перчатки с толстой тыльной поверхностью, для защиты руки от ударов мяча; повязка-очки; набор «Настольный теннис», включающий в себя: стол настольного тенниса (детский); сетки для настольного тенниса; ракетки для настольного тенниса; мячи теннисные поролоновые; мячи настольного тенниса.

Формами подведения итогов по каждому виду деятельности данной программы являются соревнования по каждому виду настольных

спортивных игр. Данная форма подведения итогов является также и формой контроля.

**Дискуссия.** Долгие годы бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а, тем более, «спорт» несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья. 90-е годы внесли серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России. И, хотя в большей своей части эти изменения лишь провозглашались, они все же сыграли свою положительную роль.

Включение людей с ограничениями в физкультурную и спортивную деятельность предполагает не только выполнение элементарных физических упражнений и участие в соревновательных мероприятиях, но и, несомненно, вовлечение их в коммуникативную среду наравне с другими участниками данного процесса. Таким образом, применение технологий адаптивной физкультуры (АФК) в практической реабилитационной работе способствует социализации и адаптации инвалидов в обществе. Существует множество примеров признания спортивных достижений инвалидов, которые стали кумирами не только людей с ограниченными возможностями, но и здоровых людей. Не вызывает сомнений, что эти сильные душой и телом отважные люди, смог-

ли адаптироваться в обществе, несмотря на имеющиеся проблемы со здоровьем.

Более скромные победы на спортивных соревнованиях и турнирах, местных уровней также являются показателем достойного самовыражения душевных и физических качеств лиц с инвалидностью. Участие, а тем более победа пусть в небольшом спортивном мероприятии, поднимает дух человека с ограничениями, уже интегрировавшегося в спортивное пространство – одну из ниш социальной жизни.

Основным мотиватором дальнейшего развития и самосовершенствования инвалида является победа. Достигнув высоких результатов единожды, человек не захочет останавливаться на этом, он и дальше будет заниматься спортом, участвовать в соревнованиях, добиваться успехов, что в свою очередь свидетельствует о его реабилитации, адаптации и интеграции.

**Выводы.** 1. Комплексное использование нескольких физических и спортивных мероприятий позволяет повысить эффективность адаптационных мероприятий у людей с ограниченными возможностями здоровья.

2. Включение людей с ограничениями возможностей здоровья в физкультурную и спортивную деятельность предполагает не только выполнение элементарных физических упражнений, но и участие в соревновательных мероприятиях, что стимулирует их вовлечение в коммуникативную среду, и тем самым способствует адаптации инвалидов в общество.

### **Литература**

1. Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. Барчуковой Г. В. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 526 с.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. – 208 с.
3. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. Издательство Советский спорт, 2004. – 96 с.
4. Евсеев С. П., ред. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 томах. Том 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее ос-

### **References**

1. Barchukova G. V. i dr. Teoriya i metodika nastolnogo tennisa: uchebnik dlya stud. vyissh. ucheb. zavedeniy / Pod red. prof. Barchukovoy G. V. – M. : Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2006. – 526 s.
2. Barchukova G. V. Nastolnyiy tennis dlya vseh. Izd. 2-e pererab i dop. – M. : Fizkultura i Sport, 2008. – 208 s.
3. Venevtsev S. I. Adaptivnyiy sport dlya lits s narusheniyami intellekta: Metodicheskoe posobie. Izdatelstvo Sovetskiy sport, 2004. – 96 s.
4. Evseev S. P., red. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturyi. V 2 tomah. Tom 2 : Soderzhanie i metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturyi i harakteristika ee osnovnyih vidov. Seriya: Fizicheskaya kultura i sport invalidov i lits s

новых видов. Серия: Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – 2007. – 296 с.

5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

6. Реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / С. Т. Кохан, А. В. Патеюк, В. Л. Антонов и [др.]. – Чита : ЗабГУ, 2016. – 280 с.

7. Темных С., Муллер А. Б., Несов Г. С. Физическая культура. Адаптивная физическая культура : учебное пособие. Федеральное агентство по образованию, Красноярский гос. технический ун-т, 2006. – 351 с.

8. Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: материалы Международной научно-практической конференции / Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; Институт физической культуры и спорта. 2016. – 276 с.

9. Строгова Н. А. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в современных условиях. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 78–79.

10. Фриерман Э. Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта) / Сост. серии – Штейнбах В. Л. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

11. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с, ил.

12. Жульбак <https://ru.wikipedia.org/wiki/Жульбак>

13. Что такие жульбак. Методика игровых занятий <http://что-такое-жульбак.html>.

14. Шоудаун. Игра в шоудаун. <https://www.ambersport.ru/blog/publications/sport-dlya-vsekh/nastolnyy-tennis-dlya-slepykh.html>.

otkloneniymi v sostoyanii zdorovya. – 2007. – 296 s.

5. Litosh N. L. Adaptivnaya fizicheskaya kultura: Psihologo-pedagogicheskaya harakteristika detey s narusheniyami v razvitii: Uchebnoe posobie. – M. : SportAkademPress, 2002. – 140 s.

6. Reabilitatsiya detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya : uchebno-metodicheskoe posobie / S. T. Kohan, A. V. Pateyuk, V. L. Antonov i [dr.]. – Chita : ZabGU, 2016. – 280 s.

7. Temnyih S., Muller A. B., Nesov G. S. Fizicheskaya kultura. Adaptivnaya fizicheskaya kultura : uchebnoe posobie. Federalnoe agentstvo po obrazovaniyu, Krasnoyarskiy gos. tehnicheskiy un-t, 2006. – 351 s.

8. Sovremennyye tendentsii razvitiya fizicheskoy kulturyi, sporta i adaptivnoy fizicheskoy kulturyi: materialyi Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / Lipetskiy gosudarstvenniy pedagogicheskiy universitet imeni P. P. Semenova-Tyan-Shanskogo; Institut fizicheskoy kulturyi i sporta. 2016. – 276 s.

9. Strogova N. A. Adaptivnaya fizicheskaya kultura kak sredstvo reabilitatsii detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya v sovremennyih usloviyah. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2010. – № 2. – S. 78–79.

10. Frimerman E. Ya. Nastolnyiy tennis (Kratkaya entsiklopediya sporta) / Sost. serii – Shteynbah V. L. – M. : Olimpiya Press, 2005. – 80 s.

11. Chastnyie metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturyi : uchebnoe posobie / Pod red. L. V. Shapkovoy. – M. : Sovetskiy sport, 2003. – 464 s, il.

12. Zhulbak <https://ru.wikipedia.org/wiki/Zhulbak>

13. Chto takie zhulbak. Metodika igrovyyh zanyatiy <http://что-такое-жульбак.html>.

14. Shoudaun. Igra v shoudaun. <https://www.ambersport.ru/blog/publications/sport-dlya-vsekh/nastolnyy-tennis-dlya-slepykh.html>.