



ШАГВЖИЗНЬ

благотворительный фонд

Адаптивный хоккей: спорт без барьеров

Хоккей традиционно считается видом спорта для сильных и выносливых. Но сегодня он открыт каждому ребёнку, вне зависимости от состояния здоровья. Адаптивный хоккей — это система программ, которая делает игру доступной для детей с особыми потребностями. Здесь нет барьеров: правила и формат подстраиваются под возможности ребёнка, а главная цель — участие, радость и ощущение собственной значимости.

Что такое адаптивный хоккей:

Адаптивный хоккей объединяет несколько направлений, каждое из которых учитывает особенности моторики, восприятия и социализации ребёнка.

Специальный хоккей. Формат максимально близкий к обычному хоккею. Игра идёт на всём поле, но без силовой борьбы, штрафов и офсайдов. Здесь нет турнирных таблиц и призовых мест — победа измеряется дружбой, командным духом и положительными эмоциями. Регулярные занятия улучшают координацию и моторику, формируют выносливость, а самое главное — помогают детям завести друзей и почувствовать уверенность в себе.

Следж-хоккей. Паралимпийская версия хоккея для ребят с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Вместо коньков — специальные сани, движение осуществляется с помощью укороченных клюшек: на одном конце — лопатка, на другом — зубцы для толчка. В детском следже нет силовой борьбы, но он по-прежнему остаётся зрелищным и динамичным. Важные особенности: матчи делятся на три периода по 15 минут, а играть в команде могут и мальчики, и девочки.

Кому подходит и почему это важно:

Адаптивный хоккей открыт детям с РАС (расстройством аутистического спектра), ДЦП, spina bifida, нарушениями слуха и зрения, генетическими синдромами и другими особенностями здоровья — при отсутствии медицинских противопоказаний.

Систематические занятия спортом — лучшая реабилитация:

То, чего невозможно достичь за короткий курс терапии, даёт регулярный спорт: он формирует прочную базу для здоровья и самостоятельности ребёнка.

Польза адаптивного хоккея:

- Физическое развитие. Сильное тело. Хоккей задействует все группы мышц. Тренировки включают занятия на льду и на земле: ОФП, ЛФК, упражнения на силу и гибкость.
- Равновесие и координация. Развивается проприоцепция — «чувство тела в пространстве», что особенно важно при моторных дефицитах.
- Ловкость и скорость. Нагрузка укрепляет сердце, улучшает кровообращение, предотвращает осложнения у маломобильных детей.
- Фундамент здоровья. Формируются крупномоторные навыки — база для бытовой самостоятельности и дальнейших спортивных успехов.
- Когнитивное и социальное развитие. Новые нейронные связи. Сложная задача — баланс на коньках и управление шайбой — тренирует мозг.



ШАГВЖИЗНЬ

благотворительный фонд

- Коммуникация и самоуважение. Команда, общие цели, поддержка партнёров учат дружить, слушать и уважать других.

- Мотивация через успех. Первые удачные действия вызывают восторг и закрепляют интерес к спорту.

Спорт и терапия: союз ради ребёнка.

Часто родители детей с РАС сосредоточены на логопедии, АВА-терапии, формировании бытовых навыков. До спорта руки не доходят. Но без развития крупной моторики сложнее учиться, обслуживать себя и справляться с повседневными задачами.

Адаптивный спорт не конкурирует с терапией, а усиливает её эффект. В нём — такие же чёткие правила, наглядные цели и предсказуемые подкрепления, как в АВА. Поэтому хоккей становится естественным продолжением коррекционной работы и помогает ребёнку быстрее закреплять навыки.

Какой формат выбрать?

Каждый ребёнок уникален. Индивидуальные виды спорта (плавание, верховая езда, йога, боулинг) часто дают быстрый прогресс: внимание тренера сосредоточено только на ребёнке, нагрузка подбирается максимально гибко.

Командные форматы (специальный хоккей, следж, unified-игры) сложнее, но они учат главному — быть частью команды, чувствовать себя нужным и значимым.

Чтобы командный хоккей стал доступнее, создаются особые условия среды:

- тренеры и тьюторы понимают альтернативные способы коммуникации;
- упражнения повторяются большее количество раз;
- в процесс включают братьев и сестёр — для примера и подражания;
- учитывают сенсорные особенности: шум, свет, паузы;
- создают ситуации успеха, чтобы закрепить мотивацию.

Как устроена тренировка (пример)

1. Разминка на земле — мобилизация, упражнения на координацию, эспандеры, теннисные мячи.
 2. Блок катания — баланс, толчок, повороты; в следже — работа руками и стабилизация корпуса.
 3. Работа с шайбой — ведение, пас, бросок; дробление навыка на микрошаги.
 4. Игровая часть — мини-матчи, эстафеты, кооперативные задания.
 5. Кул-даун и обратная связь — ритуал завершения, фиксация успехов.
- Главные принципы — повторяемость, ритм, ясные инструкции и терпение.

Кто помогает ребёнку в хоккее

Тренеры — ключ к успеху. Они подстраивают программу под возможности ребёнка и отвечают за безопасность и эмоции.

Тьюторы помогают встроиться в процесс детям с более выраженными особенностями.

Родители — настоящие союзники: они обеспечивают логистику, экипировку и поддерживают режим.

Фонды и государство закрывают самую дорогую часть — аренду льда, экипировку, транспорт, развивают секции и лиги.



ШАГ В ЖИЗНЬ

благотворительный фонд

С чего начать: пошаговый план

Пройдите консультацию врача/ЛФК, чтобы исключить противопоказания.
Выберите формат — специальный хоккей, следж или индивидуальный вид.
Приходите на пробную тренировку, оцените сенсорную среду и уровень комфорта ребёнка.
Определите мини-цели на 6–8 недель (например, освоить один новый навык).
Поддерживайте интерес дома: простые игры на координацию, совместная физическая активность.
Уточните у фонда или секции, что входит в поддержку (лёд, инвентарь, логистика).

Главное — интерес ребёнка!

Иногда родители мечтают о большом теннисе, а ребёнку подходит плавание: оно снимает тревожность, расслабляет мышцы и закрывает сенсорные потребности. Успех будет там, где ребёнку интересно.

Итог:

Адаптивный хоккей — это больше, чем спорт. Это шанс для ребёнка стать сильнее физически и увереннее эмоционально, научиться дружить, радоваться и побеждать.

Инфраструктура уже создана: работают секции, тренеры, фонды, есть государственная поддержка. Осталось самое важно - сделать первый шаг.

Пусть хоккей станет для вашего ребёнка спортом без барьеров и шагом в новую жизнь.

Благотворительный фонд «Шаг в жизнь» оказывает поддержку детско-юношеским командам по адаптивному хоккею и помогает семьям, которые хотят попробовать заняться этим видом спорта.

Кому это подходит

- детям и подросткам, желающим начать адаптивный хоккей;
- их родителям и опекунам, заинтересованным в подборе команды и организации тренировок.

Что мы делаем

- принимаем и рассматриваем заявки от семей;
- передаём заявки командам по адаптивному хоккею, с которыми сотрудничаем;
- координируем дальнейшие шаги.

Как подать заявку (простая инструкция)

1. Заполните форму (Приложение 1)
2. Мы рассматриваем заявки в течение нескольких рабочих дней.
4. После рассмотрения мы передаём заявку подходящим командам и связываемся с вами для согласования дальнейших шагов.



ШАГ В ЖИЗНЬ

благотворительный фонд

Приложение 1.

Исх № _____

от «___» _____ 20___ г.

Председателю Благотворительного фонда
поддержки и защиты детей и материнства
«Шаг в жизнь»
Лемеховой Евгении Андреевне

от

ЗАЯВЛЕНИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Я,

(ФИО/организация или учреждение в лице)

прошу оказать благотворительную помощь в виде

К настоящему заявлению прилагаю документы, обосновывающие необходимость предоставления
благотворительной помощи:

Для связи со мной прошу использовать следующие контактные данные:

✓ Адрес для переписки (с указанием индекса):

✓ Городской телефон (с кодом города): +7 (____) _____

✓ Мобильный телефон: +7 (____) _____

✓ Адрес электронной почты: _____

С Благотворительной Программой «Шаг в жизнь - Спорт для детей», ознакомлен и согласен.
Настоящим заявлением выражаю и подтверждаю своей подписью согласие на обработку моих
персональных данных.

В случае принятия положительного решения об оказании благотворительной помощи, даю
разрешение на использование и публикацию информации, представленной мной для участия в
Программе «Шаг в жизнь - Спорт для детей». Разрешение на использование и публикацию
информации даю (без ограничения по количеству повторов и срокам использования и размещения
публикаций) Фонду и/или третьими лицами с согласия Фонда в рамках реализации Программы.

/
(ФИО полностью и подпись Заявителя)

Подача Заявлений происходит по эл. почте info@shaq-v-zhizn.ru или непосредственно по адресу Фонда: г. Москва, пер. 1-й
Тружеников, д. 14, стр.2, эт. 2, пом. I, каб. 3, после предварительной договорённости о встрече по телефону +7(925)450-53-63.