

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ – КАТЕГОРИИ МНОГОФАКТОРНЫЕ.

(Новая парадигма национального здоровья)

С.П. Евсеев, Ю.И. Портных, Акопов А.Ю., А.А. Несмеянов
Санкт-Петербургский Научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта,
Санкт-Петербургская Государственная академия
физической культуры им. П.Ф. Лесгафта,
Военно-медицинская академия.

Научно-технический прогресс современной цивилизации очевиден и многообещающ. Однако, наряду со многочисленными положительными явлениями (например, сокращение доли физического труда) он стал причиной гиподинамии и гипокинезии, а также увеличения умственных и психических нагрузок. По мнению многих в этом кроется основная причина («*causa finaleis*») их отрицательных влияний на системы кровообращения, дыхания, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата, нервной и гуморальной регуляции. Все это вызывает снижение реактивности организма, развитие стресса и рост болезней стресса – психосоматических заболеваний. Высокий длительный эмоциональный стресс характерен для множества современных профессий (летчик, водитель, оператор, менеджер и т.п.). По этому научный интерес к проблеме стресса непрерывно нарастает. Ведется интенсивный поиск средств психофизической защиты и психофизиологического обеспечения стрессоустойчивости человека в повседневных и экстремальных условиях. (В.Я. Анчел, В.Н. Цыган, 1999 г.). В этом находит свое отражение актуальная потребность общества в поддержании и скорейшем восстановлении здоровья, в продлении активной жизнедеятельности каждого члена общества. Причем особые надежды возлагаются на системное использование средств физической культуры и в том числе различных видов адаптивного спорта. Один из самых существенных, дискриминативных признаков спорта – это его стрессогенный характер. Каждое спортивное состязание вызывает глубокую реакцию организма, обусловленную нейроэндокринными механизмами, ответственными за формирование стрессового состояния и обеспечивающими сопротивляемость и выживаемость организма. Это тип защитной реакции, характеризующий общий адаптационный синдром, защищающий организм от негативного влияния многочисленных повреждающих факторов. (Т. Кокс, 1981).

Человек испытывает стресс тогда, когда предполагаемые требования обстановки становятся более высокими, чем предполагаемая способность удовлетворять эти требования. (Мю Кордуэлл, 2000). Спортивное соревнование всегда содержит в себе фрустрирующую неопределенность и необходимость сверхмобилизации. В этой связи оно всегда будет мощным стресс – фактором, величина которого тесно связана со значимостью его результата. И в этом заключено коренное отличие спорта от других

видов физических упражнений. Когда не ставится цель выполнить упражнение лучше других, деятельность функциональных систем организма разворачивается в пределах обеспечения удовлетворению необходимых при данном виде мышечной деятельности запросов. Физиологическая норма активизирует деятельность всего организма, обеспечивает возникновение оздоровительного эффекта и психической релаксации. В тоже время упражнения соревновательного характера требует напряжения, довольно часто превышающего реальные возможности, что ведет к перенапряжениям и в особенности ослабленного организма. Вот почему слишком частое использование таких упражнений и к тому же без соответствующей предварительной подготовки легко приводит к возникновению чрезмерной стрессовой реакции, или дистрессу и возникающих по этой причине предпатологических и патологических состояний организма. В этих ситуациях главным условием обеспечения необходимой резистентности к влиянию стресс – факторов становится систематическое и правильно организованная спортивная тренировка, существенно отличающаяся от повседневных занятий обычными физическими упражнениями. Назначение спортивной тренировки – приучить организм к влиянию предельных напряжений и в том числе психического характера. Только в этом случае будет обеспечено специализированная адаптация и сформированы механизмы, обеспечивающие совершенство функциональной деятельности организма в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Использование соревновательного метода без предварительной достаточной специальной тренировки абсолютно исключено и особенно в сфере психической реабилитации. Именно в этом кроется принципиальное отличие спорта и физической культуры. Понятия эти близки, но, несомненно, не идентичны друг другу. Они имеют одну природу, возникшую из потребности человека в движении, но разные способы ее удовлетворения. Состязательный способ, породивший современный спорт, выделился из системы физической культуры и занял обособленное место, поскольку помимо своего чисто культурного значения, он приобрел и огромное социальное (и даже политическое) значение. В сфере физической культуры остаются физическое воспитание, рекреация и реабилитация. Это, однако, не означает полной автономии спорта. В той или иной форме он находит себе применение и при решении задач характерных для каждой из этих подсистем в отдельности. Включение соревновательных упражнений оправдано не только необходимостью использования нагрузок «пикового» характера, но и как метод повышения заинтересованности самих занимающихся процессом двигательного совершенствования.

Не рискуя ошибиться, можно со всей уверенностью утверждать, что вместе с усложнениями жизненных условий, увеличение доли экстремальности роль спорта в жизни каждого человека будет возрастать. Ибо только спорт формирует физиологические механизмы противостояния отрицательному влиянию стресса и обеспечивает психологическую защиту от его отрицательных последствий.

И все же, несмотря на всю многообразную ценность спорта, нельзя упускать из вида и его отрицательные стороны. Бурный рост спортивных достижений все более приближающих к пределам человеческих возможностей, делает его элитарным, доступным только для людей с выдающимися физическими возможностями. В этой связи интересно, что сегодня все чаще идет речь об использовании генной инженерии для создания спортсменов с заранее программируемыми способностями. А пока что недостатки в развитии отдельных физических качеств участники крупнейших соревнований пытаются компенсировать с помощью фармакологических средств без оглядки на отрицательные последствия для своего здоровья. К тому же исключительные по своему объему (6 и более часов в день), сверхинтенсивные соревновательные и тренировочные нагрузки, участия в стартах без достаточного восстановления и подготовки стали обыденными явлениями в спорте высших достижений. При этом происходит быстрое истощение функциональных резервов в организме, возникает так

называемый синдром эмоционального выгорания, что влечет за собой появление множества травм и осложнений в состоянии здоровья спортсменов.

В этом проявляется антигуманная сущность многих коммерческих видов спорта и в результате создается некий барьер отчуждений возникающий между спортом спортсменов профессионалов и обычным среднестатистическим молодым человеком, казалось бы стремящимся утвердиться в нем. В результате спорт оказывается перед необходимостью своей гуманизации, делающей его более доступным и привлекательным. И в этой исключительно важной представляется возможность нахождения путей для упрощения содержания соревновательных упражнений и все большего их разнообразия. Это поможет расширить сферу их применения и в том числе для физической и психической реабилитации лиц с ограниченными возможностями. В этом отношении спортивные игры представляют собой наиболее подходящую модель для реализации этого подхода. Специальные исследования (в.П. Жиленкова, 2002) показывают, что этот вид соревновательной деятельности пользуется большой популярностью у людей, не обладающих всеми возможностями для занятий спортом. Примерно половину программы паралимпийских игр составляют разнообразные спортивные игры. Кроме того, дополнительно проводятся крупнейшие соревнования по другим, не включенным в эту программу играм. Например, регулярно проводятся соревнования по футболу ампутантов. И, кстати, российские спортсмены в этом виде являются одними из самых сильных.

Вот почему нельзя не упомянуть о недавнем прошедшей в Санкт-Петербурге I-ой спартакиаде студентов факультетов адаптивной физической культуры, которые опробовали и дали высокую оценку новой спортивной игре - питербаскет, делающую баскетбол совершенно доступным для многих категорий с ограниченными возможностями.

Спортивные игры в отличие от большинства других видов спорта не ставят перед участниками задачу обязательного достижения максимума своих возможностей, поскольку степень такого напряжения зависит от реального соотношения сил участников и к тому же оно в исключительно широком диапазоне варьируется непосредственно по ходу игрового поединка и в зависимости от возникшей ситуации. Принципиально важно, что спортивные игры в своем абсолютном большинстве представляют собой коллективный вид деятельности, что дает возможность для рационального распределения соревновательной нагрузки на плечи каждого из участников. Дозировка нагрузки и напряженности игрового соревнования в исключительно высокой степени подвержена регулировке вводимыми в каждом конкретном случае правилами игры. Исключительное многообразие игр, специфика их содержания, разнообразие средств регулирования хода соревновательной борьбы и, самое важное, глубина эмоционального удовлетворения от участия в игровом соревновании независимо от его результата – все это выдвигает игры в первые ряды средств полноценной реабилитации для лиц с самым широким спектром перенесенных заболеваний и в особенности как важнейшего средства психической реабилитации и адаптации к влиянию всевозможного спектра стрессовых реакций.

Не случайно игровой терапии и реабилитации уделяется так много внимания в некоторых зарубежных странах (Англии, США). Это объясняется тем, что в качестве критерия психического здоровья однозначно применяется формула: «здоров тот, кто умеет мыслить, работать и играть» (Г.А. Лэндрет, 1998). При этом исходят из того, что психические травмы и особенно пережитые в детстве незаметны для человека формируют его судьбу.

В Англии, например, этот вид реабилитации насчитывает вековую историю. Но последняя специальная программа была принята в 1998 году. Английский премьер-министр Т. Блейр по этому поводу заявил: «Я верю, что эта одна из самых волнующих и важных инициатив этого правительства».

Наряду со здоровыми детьми большое внимание в рамках этой программы уделяется работе по реабилитации детей с ограниченными возможностями. Специальные

игровые центры располагают игровыми площадками и помещениями, наполненными разнообразным игровым инвентарем. Создаются также площадки для детей с ограниченными возможностями и различной степенью инвалидности. Специально подготовленные работники проводят занятия непосредственно в больницах. Местные власти ведут учет проживающих в их округах детей с особенностями развития, чтобы привлечь их к занятиям в игровых центрах. Все это составляет часть национальной стратегии заботы о детях. На ее реализацию предполагается вложить 300 миллионов фунтов стерлингов (П. Тамас, Е. Болобородова, 2000).

В России сегодня из 35,9 миллионов детей 1,6 миллионов относятся к категории детей с ограниченными возможностями и нуждаются в специальном образовании. В ряде областей страны (Самарская область) разработаны программы комплексной реабилитации детей с изменениями в развитии которые предполагают обеспечить специальную педагогическую психологическую и медицинскую реабилитацию. С этой целью при самарской областной спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва открыто спортивное отделение по работе с детьми с ограниченными возможностями, организовано спортивно-массовое движение детей инвалидов. В Омске уже более 10 лет работает спортивная школа, созданная специально для детей с ограниченными возможностями. Такая работа ведется с четырьмя группами инвалидов; не слышащими и слабо слышащими, не видящими и слабо видящими, с повреждениями опорно-двигательного аппарата и с нарушениями интеллекта. С этой целью создаются новые виды спорта для инвалидов («ориентированные по тропам» или «Греил-О»). В архангельской области ежегодно проходят «Поморские старты», включающие соревнования по национальным видам спорта.

С помощью физических упражнения дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата значительно расширяют свою двигательную сферу; дети с отклонениями в развитии интеллекта осваивают сложные двигательные программы различных видов спорта; не видящие дети начинают уверенно двигаться. Но сводить дело только к физической и медицинской реабилитации было бы неправильно. Доступные занятия физической культурой и спортом для людей с отклонениями в здоровье становятся важным условием их полноценной жизни. Адекватное физическое воспитание создает начальную базу для развития двигательных способностей. Но только адаптивный спорт дает возможность полностью раскрыть эти способности, наполнить жизнь чувством радости и равных возможностей в реализации своей мечты (В. Березина, Д. Шилов, 2000). Чтобы решить эту проблему необходимо, прежде все, новое мышление, осознание обществом значимости двигательной активности для лиц с ограниченными возможностями (Л.В. Шапкова, 2003). Только в этом случае удастся воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Во все времена и века именно здоровье ценилось превыше всего. И сейчас оно считается основным богатством, абсолютной ценностью. Не случайно «валюта» в латинском языке имеет со словом «здоровье» общий корень. В народе человека, не сохранившего здоровье, называют нищим.

Несмотря на то, что здоровье, как норма жизнедеятельности человека, понятие скорее философское и неподвластное холодному анализу, рассматривать его следует в системе отношений, то есть с функциональных позиций.

По данным ВОЗ здоровье человека в большей степени зависит от образа его жизни и в меньшей степени от наследственности, природной среды обитания и усилий медицины. Отсюда и назидательная сенсация: «Здоровье есть функция образа жизни». Для валеологии общим местом стало убеждение, что качество в основном жизни зависит от заботы о теле и продуктивной деятельности, наполненной общением и творчеством.

В начале 60-х годов прошлого столетия человечество стало ясно осознавать важность встающих перед ним проблем и хрупкость самого существования жизни на

Земле. Сегодня скорость увеличения негативного воздействия средовых факторов и интенсивность их влияния уже выходит за пределы приспособляемости экосистем и создает прямую угрозу не только здоровью, но и жизни населения. К этому надо добавить упомянутый ранее пресс неимоверного количества факторов риска, чтобы картина положения человека стала бы еще более впечатляющей. Все это в полной мере относится и к России. Оптимизм по поводу того, что проблемы стоящие на пути оздоровления россиян могут быть преодолены подпитывается тем, что у нас есть замечательные традиции, устойчивые мировоззренческие ориентиры, сложившиеся из взглядов М.Я. Мудрого, Н.И. Пирогова, С.П. Боткина, А.К. Лимберга, П.Ф. Лесгафта, И.И. Мечникова, И.П. Павлова и др. И конечно, наличием достаточно – эффективно работающей, сохранившейся от времен социализма, структуры лечебно – профилактических учреждений. Физкультура и спорт всегда занимали важное место в жизни людей, так же как и находили место в системе народного образования и здравоохранения.

Постепенно, по мере развития спорта, достижения в нем достигли таких величин, что для успеха (а в спорте это всегда только победа) человеку требуется уже насиловать свою собственную природу. А физкультура по вполне понятным причинам теряет свою массовость, а потому и значение. Теперь, на новом витке капитализации России спорт и у россиян стал жить скорее коммерческими соображениями, в коих мало места заботах о здоровье или профилактике травматизма, например. К тому же спорт все ближе примыкает к политике с ее идеей национального самоутверждения. А это, естественно, отрывает спорт от родственной «Золушки» - физкультуры. Если последняя, как базовая среда все еще сохраняет для спорта значение, то сам спорт, приближаясь по духу все больше к политике, фактически обескровливает физкультуру, прежде всего за счет перераспределения финансового обеспечения. Коммерческие спортивные и такие же агрессивные неспортивные, политические, развлекательные организации и даже «частники» изымают залы, площадки, перепрофилируют стадионы, парковые зоны, беззастенчиво отторгают рекреационные зоны у водоемов, ограничивая тем самым возможности лицам нуждающимся в физической культуре и реабилитации. Увеличивается число лиц работающих на «износ» с раннего детства в небольших специализированных группах «избранных», но уменьшается массовость приобщения к нормальным, планомерным и постоянным, сохраняющим или восстанавливающим здоровье занятиям по физической культуре. То, что еще может быть муниципалистами использовано безрассудно, или даже преступно, приватизируется, то есть становится мало доступно и дорого.

Результат на лицо. Состояние здоровье всех слоев и возрастов населения страны вызывает уже не просто чувство тревоги. Парадокс, высокие Олимпийские достижения россиян и некого направить в армию из-за ограниченной по физическому состоянию и здоровью приписного состава. Масса больных, требующих психофизической реабилитации, которым негде и некому ее проводить. Ведь специалистам этого профиля предлагаются такие смехотворные оклады, на которые соглашаются лишь истинные подвижники или люди только начинающие свою профессиональную деятельность. Выправление этой ситуации возможно, но лишь усилиями с составлением долгосрочных программ и при убежденности ответственных лиц в необходимости решения этой государственной задачи.

В качестве научного обоснования для привлечения внимания специалистов и общественности к возрождению физической культуры хочется напомнить результаты исследований динамики стресса и релаксации в развитии патологических состояний, определяющих трехступенную модель повреждающего действия физического стресса и его механизма: стресса активной нормы и релаксации (Г.А. Вселюбский, В.И. Гуревич, 1984; Г.А. Вселюбский, 1984. 1999, 2002). Место стресса в энергетическом гомеостазе человека, занимает спорт и супертяжелый физический труд), активную норму – физическую культуру, а также постоянный, достаточно напряженный, но без перегрузок,

физический труд, а релаксацией – обычная бытовая физическая деятельность и бездеятельность. Активная норма – это условие деятельности организма с определенным установившимся уровнем параметров, адекватных условиям обитания. Отклонение от активной нормы в сторону повышения, способны привести к исчерпанию базовых резервов организма и ассоциируется с термином «стресс», как изнурительное физическое усилие в двигательном гомеостате у спортсменов. В активной норме удовлетворение жизненно важных психофизических и психосоциальных потребностей уже является триггером для активизации новых потребностей в индивидуальной шкале иерархии потребностей. Длительная фиксация состояния удовлетворения называется релаксацией всегда неадекватна условиям постоянно изменяющейся внешней и внутренней среды. Мы считаем, что существует механизм генетического закрепления приспособленности организма к активной деятельности в изменяющихся условиях среды. Особенности онтогенеза определяют параметры сформировавшихся к зрелому возрасту активных норм. Причем в зрелом возрасте должен сохраняться довольно значительный адаптационный потенциал. Обеспечивающий успешное функционирование отдельной особи и популяции в целом при критичных изменениях внешней среды. Способность к адекватной реакции на стресс является селективным признаком. Упрощенные, комфортные условия существования не формируют селективного механизма, функционирующего посредством гибели слабых особей. Релаксация, в отличие от стресса, селективным признаком не является, поэтому отклонение от активной нормы сопровождается различной приспособляемостью к новым условиям: высокой при отклонениях по направлению к стрессу и ограниченной при противоположном векторе, что и определяет опасность длительной релаксации.

Физическая культура и создает для человека оздоравливающую и продлевающую жизнь «активную норму». Спорт – это доведенная до абсурда физическая культура. Он, повторяет, оказывает уже стрессовое, а при истощении резервов организма и повреждающее действие.

Итак, для здоровья нации необходимо вовлечение ее в активную жизнедеятельность. А это – общеоздоравливающая физкультура, туризм, спортивные игры, реабилитационная лечебная гимнастика для больных и раненых. В этом плане наряду с известными формами обращает на себя внимание уже апробированный и эффективный Питербаскет, с его перспективными для реабилитации инвалидов возможностями (Г.А. Вселюбский, 1999, 2002; Ю.И. портных, 2003; А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, 2002).

Может быть, спорт целесообразней оставить на самокупаемости с ценовой государственной поддержкой имея в виду его важное для самосознания народа значение. И это приближает его к идеологии политике. Основные же средства и усилия должны быть направлены на развитие физической культуры и реабилитацию в системе государственного здравоохранения и народного образования, что в полной мере соответствует исторической декларации ООН на конференции в Рио-де-Жанейро «Все люди имеют право на здоровую жизнь в гармонии с природой».

Общеизвестен факт, что Санкт-Петербург стал родиной отечественного баскетбола. Еще в 1906 году, когда по инициативе Степана Васильевича Васильева, капитана одной из команд, были проведены первые баскетбольные соревнования на первенство петербургского спортивного клуба «Маяк». Игра стала национальным достоянием россиян, а петербургский «Спартак» выдающегося Владимира Кондрашина и великий Александр Белов – канонизированные. Популярность баскетбола настолько велика, что, входя в когорту самых любимых игр современности, игра разделила население земного шара на три категории: игравших, играющих и которые будут играть в эту замечательную игру.

Триумф создателя баскетбола американца Нейсмита очевиден, игра получила прописку во всех странах мира. Зрительная аудитория составляет ежегодно более 270 миллионов (из них в своем большинстве болельщики – американцы).

Наш баскетбол очевидно переживает кризис. Именно в этот период, отнюдь не лучший, когда у питерского «Спартак» имеющего на своем счету две победы в девяти матчах, почти нет шансов сохраниться в суперлинге, россиянам и всем, всем, всем предложена новая игра с мячом. Питербаскет – (А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов, 2002). Презентация новой игры состоялась в декабре 2002 года в Санкт-Петербурге во дворце спорта «Юбилейный» на 9-м международном турнире «Кубок Владимира Петровича Кондрашина и Александра Белова». Это было не рядовое, а в полном смысле знаменательное событие. Фактически был представлен упрощенный вариант всемирно известного баскетбола, который позволяет устранить его объективные трудности, возникающие как следствие большой игровой площадки (364 м), высокого расположения колец (305 см), большого расстояния между ними (26 м) и сравнительно большого числа соревнующихся (10 человек). Эти параметры игры, естественно, не всегда могут соответствовать реальным возможностям желающих принять участие в ней. И это особенно остро ощущается теми, кто волею судеб не обладает всем комплексом двигательного качеств, необходимых для того, чтобы играть в обычный баскетбол. Питербаскет, как никакая другая спортивная игра с мячом, существующая в настоящее время в мире, создан именно для всех и по сути своей является не только семейной и народной, но и «лечебной» спортивной игрой, новым видом адаптивного спорта.

Питербаскет был включен во Всероссийскую универсиаду по летним видам спорта среди студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура» (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Финал состоялся в Санкт-Петербурге с 25 по 30 ноября 2003 г.).

Игра выдвинута на соискание Золотой медали имени И.И. Мечникова «За практический вклад в укрепление здоровья нации» Российской академии естественных наук как новая спортивная командная игра с мячом с ее разновидностями – питербаскетвалид, ватерпитербаскет, - главным назначением которых явилось упрощение содержания традиционного баскетбола, обеспечивающее доступность игры для всех возрастных групп с различным состоянием здоровья. Другое достоинство которых состоит в том, что количество игроков может быть неограниченным. Динамичность и эффективность спортивной игры определены ее центростремительной направленностью. Значимость и эмоциональность питербаскета делают его привлекательным и вызывают здоровый спортивный азарт не только у игроков, но и у зрителей и болельщиков. Простота правил, комфортность и эмоциональный настрой питербаскета превращают его в семейную, народную игру, сохраняя при этом признаки спортивной, претендующей на олимпийскую. Ее адаптивный вариант – питербаскетвалид - будет способствовать вовлечению в спортивное движение людей с ограниченными физическими возможностями (свидетельство на полезную модель № 28828 от 20 апреля 2003 г., положительное решение на выдачу патента на товарный знак Питербаскет № 2003704177 от 20.02.2003, Ватерпитербаскет № 2003117208/20 (019085) от 11.06.2003, Питербаскетвалид № 2003123276/20 (025025) от 16.07.2003). Признание игре пришло.

Награждение медалями состоялось. Примечателен тот факт, что РАЕН стала осуществлять патронаж за развитием питербаскета и его разновидностей, очевидно направленных на укрепление здоровья нации. Отныне на всех соревнованиях по питербаскету на флагштоке будет развиваться флаг РАЕН.

Изложенная концепция взаимоотношений здоровья и спорта, здравоохранения и физической культуры, политики и бизнеса делает очевидным вывод: пришло время на государственном уровне разобраться во взаимоисключающих тенденциях и устранить препятствующие здоровому развитию нации факторы.

По настоящему видится необходимость в создании условий для занятий физической культурой начиная с подросткового периода. Такое начинание не является оригинальным, но должно стать общенациональным, вовлекая в эту идею каждую семью. Основой реализации может быть новая игра – питербаскет и все его разновидности: ватерпитербаскет, питербаскетвалид, питербаскетпопула, айспитербаскет, астрапитербаскет (радиальный, секторальный, народный, баскетбол на воде, на ледовой площадке, в космосе, в воздушном пространстве и т.д.).

Начиная с семьи: «мама, папа и я – баскетбольная семья». Продолжая тему можно в этом видеть и возрождение питерского баскетбола, наряду с подготовкой к празднованию 100-летия отечественного баскетбола (2006 г.), подготовкой и изданием энциклопедии отечественного баскетбола и укреплением позиции питерского «Спартака» в России и на международной спортивной арене. Порастающему молодому поколению питербаскетов нужны маяки, а взрослому – предмет гордости и удовлетворения патриотического тщеславия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Т. Кокс. Стресс. // Перевод с английского. – М. Медицина.-1981.-С.-216.
2. М. Кордуэл. Психология. –М.- Гранд – 2000. С. 440.
3. В. Березина, Д. Шилов. Мы должны помочь детям жить полноценной жизнью. – Народное образование - № 4-5. – 2000. С. 10-13.
4. П. Томас, Е. Белобородова. Игровая работа в Англии. Народное образование № 4-5. – 2000. С. 64-68.
5. В.Я. Анчел, В.Н. Цыган. Стресс стрессоустойчивость человека. ВМА. – СПб. – 1999. – С. – 88.
6. В.П. Жиленкова. Адаптивный спорт. – СПб. – Автореферат диссертация - 2002.
7. Г.А. Лендрет. Игровая терапия: искусство отношений. – М. – 1998. – С. 4.
8. Л.В. Шапкова. Адаптивная физическая культура. Методология и развитие в сфере высшего профессионального образования. – СПб. – Автореферат диссертация д.д.н. – 2003.
9. Г.А. Вселюбский, В.И. Гуревич. Спад нервной нагрузки как фактор риска развития инфаркта миокарда. – ВМЖ. – М. – 1984. – 12. С. 35-37.
10. Г.А. Вселюбский. Характеристика уровня нервной нагрузки в периоде инфаркта миокарда. – Сборник научных работ врачей ЛенВО. – Л. – 1984.
11. Г.А. Вселюбский. О соотношении стресса и релаксации в этиологии внутренних болезней. Сборник научных статей Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященный 150-летию со дня рождения академика И.П. Павлова под редакцией В. Клименко. СПб – 1999. – С. 110 – 111.
12. Г.А. Вселюбский. Питербаскет – валид. Адаптивная физическая культура. – СПб. - № 2. – 2003. С. 38-39.
13. А.А. Несмеянов, Д.А. Несмеянов, П.А. Несмеянов. – Питербаскет. – СПб. – 2002.
14. Ю.И. Портных. Питербаскет-валид – большие возможности. Адаптивная физическая культура. – СПб. – №2. – С.36-38.
15. Вселюбский Г.А. Питербаскетвалид (новые перспективы психической реабилитации)// Адаптивная физическая культура № 2. – 2003. – С. 38-39.
16. Вселюбский Г.А., Портных Ю.И., Несмеянов А.А. Игровая реабилитация на базе баскетбола пострадавших с нарушениями двигательной функции нижних конечностей. – Проблемы реабилитации № 4(16)2003. – С. 91-99.
17. Несмеянов А.А., Несмеянов П.А., Несмеянов Д.А. Спортивная игра с мячом «ПИТЕРБАСКЕТ». – Изобретения. Полезные модели. Официальный бюллетень российского агентства по патентам и товарным знакам. № 11. – 2003. С. 608 – 609.
18. Несмеянова Н.С., Несмеянов А.А. Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А., Портных Ю.И., Вселюбский Г.А., Евсеев С.П. Площадка для игры с мячом в Питербаскетвалид». – Изобретения. Полезная модель. Официальный бюллетень российского агентства по патентам и товарным знакам. № 31. – 2003. С. 688.
19. Несмеянова Н.С., Несмеянов А.А., Несмеянов Д.А., Несмеянов П.А., Несмеянов М.Д., Несмеянов А.Н. Бассейн для игры с мячом «Ватер Питербаскет». – Изобретения. Полезная модель. Официальный бюллетень российского агентства по патентам и товарным знакам. № 32. – 2003. – С. 691.