

Сборник 3
нормативные, правовые, программно-
методические материалы

Спорт

лиц с интеллектуальными нарушениями.
Состояние и перспективы развития



МОСКВА
2014

**Общероссийская общественная организация
«Всероссийская федерация спорта
лиц с интеллектуальными нарушениями»**

С.П. Евсеев, Т.И. Ольховая, О.С. Возняк, С.А. Воробьев, А.В. Суконкин, GEOFF SMEDLEY, Е.С. Набойченко, В.И. Лупандин, О.Я. Бойко, Е.Н. Каленик, Б.И. Туйчиев, И.Б. Лызлова, П.К. Зайфиди, А.В. Хлопина **Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы)** / Справочное издание. – Москва: ЛодоЛ, 2014 – 106 с. : ил

В сборнике представлены нормативные, правовые, программно-методические материалы, которые позволяют на новой основе развивать в Российской Федерации спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Сборник предназначен для руководителей федеральных, субъектовых и муниципальных органов власти, в компетенцию которых входит развитие адаптивного спорта, а также практических работников – тренеров, учителей, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, студентов и аспирантов, осваивающих направление и специальность по адаптивной физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

С.П. Евсеев

Важный этап реализации программы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации..... 5

Соглашение о сотрудничестве между Всероссийской федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и Специальной Олимпиадой России..... 11

Т.И. Ольховая

Система спортивных соревнований в спорте ЛИН..... 16

Т.И. Ольховая

Перспективы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации в период до 2020 года..... 25

О.С. Возняк

О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в Российской Федерации..... 33

С.А. Воробьев

Насущность разработки нового Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»... 42

А.В. Суконкин

Организация судейства и подготовка судей по спорту ЛИН..... 45

Джефф Смедли (GEOFF SMEDLEY)

Выдержки из книги «Тренерская работа со спортсменами с интеллектуальными нарушениями»..... 49

Е.С. Набойченко, В.И. Лупандин, О.Я. Бойко

Психофизиологические особенности лиц с синдромом Дауна, влияющие на их возможность участия в спортивной деятельности..... 79

Е.Н. Каленик

Социализация лиц с ограниченными возможностями через технологию адаптивно-спортивной деятельности..... 89

Б.И. Туйчиев

О создании и работе Центра развития адаптивного спорта в рамках ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» (Курганская область)..... 94

И.Б. Лызлова

Задачи и возможности Федерации спорта ЛИН в развитии адаптивного спорта в Пермском крае..... 97

П.К. Зайфиди

Формы организации работы по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в Костромской области: опыт работы, социальное партнерство, возможности и перспективы..... 100

А.В. Хлопина

Психологическое сопровождение спортсменов в спорте высших достижений.... 102



Уважаемые читатели,

в сборнике, который вы держите в руках, представлены материалы, отражающие ключевые моменты работы нашей федерации по итогам 2014 года.

Этот год можно считать особенно успешным в развитии спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и переломным в деле нормативно-правового строительства данного вида адаптивного спорта в Российской Федерации.

Сегодня можно констатировать, что в нашем виде спорта завершается важный этап в формировании нормативно-правовой базы спорта ЛИН. Именно в этом году Министерство спорта Российской Федерации издало три приказа, которые открывают новые возможности для активизации работы в этом направлении.

Теперь успех нашего дела зависит от активной работы в регионах.

Успехов вам в этом благородном деле, дорогие друзья и коллеги!

**Президент Федерации спорта ЛИН
Сергей Петрович Евсеев**

Важный этап реализации программы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации

С.П. Евсеев, Президент Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, доктор педагогических наук, профессор

Чуть менее трех лет прошло с момента аккредитации Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями», которая в соответствии с приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 года №286 наделена статусом общероссийской спортивной федерации.

В этом же году Минспорттуризмом России была утверждена Программа развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации. На проходившей в декабре 2014 года конференции Федерации спорта ЛИН, были подведены итоги работы нашей федерации за период с момента аккредитации.

С точки зрения автора данной статьи, особенно успешным оказался 2014 год, который можно считать переломным в деле нормативно-правового строительства данного вида адаптивного спорта в Российской Федерации. Хотя, безусловно, он базировался на работе, проделанной в 2012 и 2013 годах и заложившей фундамент последующих преобразований.

Что же удалось сделать за время работы Федерации спорта ЛИН и что еще надо сделать на данном этапе?

1. Прежде всего, удалось значительно приблизиться к реальной практике в трактовке спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН). Во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) включено 96 спортивных дисциплин этого вида спорта, что увеличило их количество в 12 раз (до этого было 8 спортивных дисциплин). Все это оформлено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.01.2014 года №42, который зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации.

Безусловно, это большой шаг вперед. Однако, на сегодня эти дисциплины не охватывают всех спортивных дисциплин, которые используются в работе с лицами с интеллектуальными нарушениями. Это - конькобежный спорт, фигурное катание, бадминтон, спортивная и художественная гимнастика и ряд других дисциплин, прежде всего,- различные спортивные игры. В качестве ориентира для включения новых спортивных дисциплин спорта ЛИН во ВРВС могут служить дисциплины, давно и с успехом использующиеся в программе Специальной Олимпиады. Практика использования этих дисциплин наглядно подтверждает, во-первых, возможность их применения с данной категорией лиц, а во-вторых, их положительное воздействие, как на физическое, так и на личностное развитие занимающихся.

2. В 2013 году удалось научно обосновать полноценный раздел спорта ЛИН в Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), используя при разработке

норм для 9 «ступеней классификационной лестницы» (от III юношеского разряда до мастера спорта России международного класса) подход, основанный на сравнительном анализе рекордов мира для спортсменов с сохраненными телесными (физическими) характеристиками (олимпийцы, паралимпийцы с нарушениями сенсорных систем - зрения и сурдлимпийцы) (С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, 2011; С.П. Евсеев, Ю.Ю. Вишнякова, 2012 и др.), а при разработке требований и условий – подход, основанный на сравнительном анализе практики применения ЕВСК в олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских видах спорта (С.П. Евсеев, Н.Н. Аксенова, 2012, 2013). Научно обоснованный и разработанный раздел спорта ЛИН в ЕВСК утвержден приказом Минспорта России от 10.04.2014 года №227.

В настоящее время наступил этап всесторонней практической проверки предложенных в ЕВСК норм, требований и условий их выполнения, а также их дальнейшего совершенствования.

3. По мере расширения международного спортивного календаря, достойного участия в международных соревнованиях российских спортсменов предусматривалось расширение Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий (ЕКП) по подготовке к ним по разделу спорта ЛИН.

Важнейшим шагом в этом направлении следует рассматривать подготовку и последующее проведение Чемпионата Европы по легкой атлетике в закрытых помещениях в г. Санкт-Петербурге в марте 2015 года. Несмотря на крайне сложные экономические условия, сложившиеся в настоящее время в Российской Федерации, Всероссийская федерация спорта ЛИН делает все возможное, чтобы эти соревнования состоялись.

4. Расширение ВРВС, корректировка ЕВСК, ЕКП полностью сняли проблему присвоения почетных спортивных званий за выдающиеся достижения спортсменов с интеллектуальными нарушениями и устранили существовавшую до 2014 года дискриминацию по отношению к лицам с интеллектуальными нарушениями и работающим с ними тренерам.

5. В настоящее время можно констатировать, что постепенно и последовательно претворяются в жизнь основные положения Программы развития спорта ЛИН в Российской Федерации относительно развития спорта высших достижений, обеспечения успешного, стабильного выступления российских спортсменов на международных соревнованиях.

На сегодня уже созданы и внедрены в работу сборных команд России по легкой атлетике, плаванию, настольному теннису:

- научно-методическое, медико-биологическое и психологическое обеспечение;
- курсы повышения квалификации тренеров, судей, включая судей-классификаторов, специалистов;
- система отбора спортсменов и соответствующие критерии;
- база данных спортсменов, тренеров, судей по спорту ЛИН, прежде всего - членов сборных команд России (так называемые списки сборных команд);
- антидопинговые программы;

– перспективные научно-методические и медико-биологические технологии.

К сожалению, этот процесс идет не так быстро, как хотелось бы, но первые шаги в этом направлении уже сделаны.

Особенно важны и перспективны сегодня действия по активизации работы в регионах. Это разработка и внедрение региональных программ подготовки резерва и основного состава сборных команд; открытие отделений спорта ЛИН в региональных центрах спортивной подготовки по олимпийским или паралимпийским видам спорта; повсеместное внедрение службы спортивно-медицинских классификаторов, без которых массовое развитие спорта ЛИН невозможно.

6. Знаковым событием для всей работы по подготовке спортивного резерва, созданию условий для подготовки и отбора детей, подростков и молодежи в сборные команды России по спорту ЛИН явилась разработка и утверждение «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (приказ Минспорта России от 27.01.2014 года №33).

Опираясь на данный основополагающий документ, необходимо значительно активизировать работу по открытию отделений адаптивного спорта (спорта ЛИН) в ДЮСШ, СДЮШОР, учреждениях спортивной подготовки по олимпийским или паралимпийским видам спорта. Сегодня, как никогда, актуальна работа по значительному увеличению количества отделений спорта ЛИН и количества занимающихся в них, в учреждениях и организациях, не только физической культуры и спорта, но и образования, социальной защиты, здравоохранения, различных организационно-правовых форм (С.П. Евсеев, 2012 и мн.др.).

Интеграция усилий всех перечисленных структур управления социальной сферой и их учреждений и организаций - главный вектор развития спорта ЛИН в нашей стране.

7. Огромное значение для активизации регионального развития спорта ЛИН имеют два приказа Минспорта России, в соответствии с которыми спорт лиц с интеллектуальными нарушениями признан базовым видом спорта в пятнадцати регионах Российской Федерации.

В соответствии с приказом Минспорта России от 14.02.2014 года №83 к таким регионам отнесены:

- 1) Республика Мордовия;
- 2) Кировская область;
- 3) Саратовская область;
- 4) Курганская область,

а в соответствии с приказом Минспорта России от 01.08.2014 года № 664:

- 5) Воронежская область;
- 6) Вологодская область;
- 7) г. Москва;
- 8) Костромская область;
- 9) г. Санкт-Петербург;
- 10) Ставропольский край;

- 11) Свердловская область;
- 12) Красноярский край;
- 13) Пензенская область;
- 14) Республика Башкортостан;
- 15) Тамбовская область.

Статус базового вида спорта создает возможности для направления в регионы федеральных субсидий для поддержки развития этого вида спорта.

Однако, для действенного регионального развития спорта ЛИН предстоит еще очень много сделать. Прежде всего, необходимо юридически оформить статус региональных спортивных федераций спорта ЛИН, расширить их функциональные связи с органами исполнительной власти социальной сферы субъектов Российской Федерации, запустить субъектовые системы определения годности лиц к занятиям спортом ЛИН, а также их спортивно-медицинской классификации, улучшить организацию работы с волонтерами, спонсорами, средствами массовой информации (СМИ) и многое другое.

8. Кадровое обеспечение спорта ЛИН, несмотря на активное развитие основных образовательных программ по адаптивной физической культуре как в системе среднего профессионального образования, так и высшего образования (бакалавриат, магистратура), все еще отстает не только от потребностей, но и от возможностей сегодняшнего дня.

В вузах и колледжах сохраняется трен в подготовке кадров для физической реабилитации и адаптивного физического воспитания и по-прежнему явно недооценивается подготовка кадров для адаптивного спорта и спорта ЛИН в частности.

Как показывает опыт подготовки тренеров для паралимпийского движения, здесь доминируют подходы привлечения тренеров, имеющих опыт подготовки обычных здоровых спортсменов, к работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья через систему их переподготовки или повышения квалификации, то есть через систему дополнительного профессионального образования.

Таков путь большинства успешных тренеров по видам адаптивного спорта (спорта слепых, спорта глухих, спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта ЛИН). Как представляется автору данной статьи, такую тенденцию целесообразно сохранить и развивать дальше.

Одним из очевидных преимуществ такого подхода является довольно часто встречающаяся ситуация, когда у одного тренера проходят спортивную подготовку как здоровые спортсмены, так и спортсмены-инвалиды. Это позволяет утверждать, что именно в спорте уже довольно давно и с успехом реализуется так называемый инклюзивный подход, о внедрении которого так много говорят в системе образования. Конечно, на этапе высшего спортивного мастерства такое совмещение уже вряд ли будет возможным.

Сказанное касается подготовки тренеров по спорту ЛИН. Значительно хуже и, прежде всего, из-за организационных недоработок, обстоит дело по подготовке

спортивных судей для обслуживания всероссийских и международных соревнований и судей-классификаторов. Здесь еще предстоит большая работа.

9. Начата работа по противодействию использованию допинга в спорте ЛИН.

Одной из центральных проблем антидопингового обеспечения в спорте ЛИН является практика, сложившаяся в олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских видах спорта, где утверждается принцип презумпции виновности спортсмена, на которого возлагается вся ответственность за применение допинга. Другими словами, в нарушении антидопинговых правил всегда, прежде всего, виноват спортсмен и лишь затем, при наличии доказательств, тренер, врач, любой другой член команды персонала спортсмена.

Для случая спорта ЛИН очевидно необходима другая система приоритетов. Над ней только начали работать ученые и представители ВАДА и РУСАДА. Однако до выработки специфических для спорта ЛИН антидопинговых правил, будет действовать существующая система и, в частности, применяться принцип презумпции виновности спортсмена.

Задача же тренеров, врачей, персонала спортсмена - найти такие способы обучения лиц с интеллектуальными нарушениями, которые бы были доступны для них с учетом их особенностей.

Над созданием такой системы обучения работают сегодня ученые ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (СПбНИИФК).

10. В рамках рассматриваемой программы сделаны первые шаги и в международном направлении развития спорта ЛИН. В частности, международной федерацией INAS уже принято решение о проведении в России (в г. Санкт-Петербурге) Чемпионата Европы по легкой атлетике в закрытых помещениях в марте 2015 года; проведено три международных конференции в городах Кострома, Санкт-Петербург и Екатеринбург по развитию спорта ЛИН с участием лекторов из Великобритании и России по проблемам определения годности и классификации спортсменов в данном виде спорта, организации тренировочного процесса, статуса спорта ЛИН в Российской Федерации и другим вопросам.

В качестве примера признания усилий России по развитию спорта ЛИН в мире и в Европе можно привести факт избрания генерального директора нашей Федерации Т.И. Ольховой в члены Исполкома INAS-Европы в октябре 2014 года. В качестве ближайших перспектив необходимо обозначить:

- расширение сотрудничества с INAS мира и Европы, федерациями спорта ЛИН стран СНГ и Балтии, зарубежными спортивными федерациями, курирующими спорт ЛИН, учебными и научно-методическими центрами зарубежных стран, особенно в областях проведения международных соревнований и организации допинг-контроля;
- обеспечение участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Паралимпийских играх.

11. В деле пропаганды и популяризации адаптивного спорта и, в частности спорта ЛИН, также сделаны определенные шаги.

Важнейшим из них явилось подписание 20 декабря 2014 года Соглашения о сотрудничестве между Всероссийской федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и Специальной Олимпиадой России.

Это событие знаменовало собой юридическое оформление интеграции паралимпийского и Специального Олимпийского направлений спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и создание полноценной системы спорта ЛИН, объединяющей международный опыт организации спорта для данной категории граждан в рамках Специального Олимпийского движения (SOI) и паралимпийского (INAS) и национальные разработки в области спорта высших достижений (ВРВС, ЕВСК, ЕКП, Федеральный стандарт спортивной подготовки по спорту ЛИН и др.).

Автор статьи полагает, что аналогичные соглашения должны быть оформлены и на уровне субъектов Российской Федерации между региональными федерациями спорта ЛИН и региональными отделениями Специальной Олимпиады. Это необходимо сделать, поскольку и те, и другие работают с лицами с интеллектуальными нарушениями и только вместе могут создать максимально возможные и благоприятные условия для их реабилитации, социальной интеграции и повышения уровня качества их жизни. Подчеркнем еще раз, что спорт ЛИН позволяет занимающимся приобрести социально-бытовые навыки, профессиональные компетенции в сфере обеспечения деятельности по уходу за спортивными сооружениями, спортивным оборудованием и инвентарем, то есть создаст предпосылки для формирования профессиональных кадров данного уровня, то есть уровня, доступного для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Таковы основные итоги реализации Программы развития спорта ЛИН в Российской Федерации и важнейшие задачи, стоящие на современном этапе.

Соглашение о сотрудничестве между Всероссийской федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и Специальной Олимпиадой России

1

СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

г. Москва

«20» декабря 2014г.

Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями», именуемая в дальнейшем «Федерация спорта ЛИН», в лице Президента Федерации спорта ЛИН Евсеева Сергея Петровича, действующего на основании Устава, с одной стороны, и «Общероссийская общественная благотворительная организация помощи инвалидам с умственной отсталостью - Специальная Олимпиада России», именуемая в дальнейшем «СОР», в лице Президента Специальной Олимпиады России, Павлова Андрея Владимировича, действующего на основании Устава, с другой стороны, а вместе именуемые "Стороны", заключили настоящее Соглашение в нижеследующем:

принимая во внимание взаимную заинтересованность общественных организаций в сотрудничестве, выражая стремление к расширению и укреплению взаимодействия в области физической культуры и спорта ЛИН, основанные на принципах равноправия и взаимоуважения,

сознавая необходимость создания механизма сотрудничества Сторон в осуществлении совместных программ и проектов в области физической культуры и спорта ЛИН,

руководствуясь действующим законодательством, в том числе в области физической культуры и спорта – в частности Федеральным Законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Стороны определили, что:

Главной целью настоящего Соглашения является организация совместной работы Специальной Олимпиады России и Федерации спорта ЛИН по привлечению большего числа спортсменов к тренировкам и соревнованиям, предоставлению более широких возможностей нашим гражданам, страдающим

интеллектуальными нарушениями, проявить себя в спортивной борьбе за достижение

высоких спортивных результатов, развивать способности общения с окружающими, почувствовать себя равноправными гражданами нашего государства.

Статья 1. « Об общих принципах взаимодействия сторон»

На основе настоящего Соглашения СОР и Федерация спорта ЛИН максимально используют свои подразделения в регионах, выявляют и выделяют наиболее результативных спортсменов, организуют их участие в различных соревнованиях, включая самый высокий уровень последних.

В ходе осуществления этой работы СОР и Федерация спорта ЛИН систематически обмениваются опытом работы тренерского состава, организуют учебу тренеров, воспитателей и волонтеров по подготовке атлетов к высшим спортивным достижениям, используя примеры лучших, расширяют круг сограждан, адаптированных к полноценной жизни в обществе.

Стороны осуществляют регулярные консультации по вопросам развития физической культуры и спорта ЛИН, Специального олимпийского и Паралимпийского движений, детского и юношеского спорта, научного, медицинского, информационного обеспечения, подготовки специалистов, проводят по договоренности совместные научно-практические конференции и выставки, семинары и симпозиумы, используют другие формы обмена опытом.

Статья 2 «О равноправии спортсменов и тренеров ЛИН»

СОР и Федерация спорта ЛИН, отвечая на постоянную поддержку адаптивного спорта руководством страны, осуществляют совместные согласованные усилия по дальнейшему развитию Специального Олимпийского и Паралимпийского движения в Российской Федерации, оказанию действенной помощи самой многочисленной и наиболее уязвимой категории лиц с различными степенями интеллектуальных нарушений.

С учетом особо эффективной роли спорта в процессе реабилитации и

адаптации лиц указанной категории СОР, Федерация спорта ЛИН совместно разрабатывают и вносят в Минспорт РФ, а также другие ведомства Российской Федерации предложения по обоснованию механизмов и путях реализации в направлении стимулирования и поощрения спортсменов, тренеров, и воспитателей, руководителей школ VIII вида, детских домов, психоневрологических интернатов и других учреждений социальной защиты и народного образования, добившихся высоких спортивных результатов на соревнованиях Специального Олимпийского и Паралимпийских движений.

Статья 3 «О проведении соревнований»

Стороны принимают согласованные меры для развития и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий среди различных слоев населения по спорту ЛИН.

Стороны сотрудничают на основе достигнутых договоренностей при организации и проведении Международных соревнований на территории РФ по спорту ЛИН, включая Всемирные Специальные олимпийские игры.

Статья 4 «О национальных программах»

Стороны на основе взаимности оказывают содействие в разработке и осуществлении национальных программ по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта ЛИН.

Статья 5 «О материально-техническом обеспечении»

Стороны на основе взаимности участвуют в развитии и укреплении материально-спортивной базы в целях ее совместного использования для проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, подготовки к Всемирным Специальным олимпийским играм, первенствам, чемпионатам и Всемирным играм INAS, Паралимпийским играм, другим крупнейшим спортивным соревнованиям.

Статья 6 «О научном обеспечении»

Стороны на основе взаимности содействуют созданию научно-

исследовательских баз и совершенствованию системы научно-методического и медицинского обеспечения деятельности в области физической культуры и спорта ЛИН.

Стороны проводят совместные научные исследования, осуществляют обмен информацией и документацией в области физической культуры и спорта ЛИН.

Статья 7 «Об обмене информацией»

Стороны содействуют обмену и распространению на своих территориях информации, пропагандирующей здоровый образ жизни и достижения в спорте ЛИН.

Стороны регулярно обмениваются информацией о реализации настоящего Соглашения.

Статья 8 «О правах участников Соглашения»

Положения настоящего Соглашения не затрагивают прав и обязательств Сторон, вытекающих из других, в том числе международных договоров, участниками которых являются Стороны.

По взаимному согласию Сторон в настоящее Соглашение могут быть внесены изменения и дополнения, которые оформляются отдельными протоколами, являющимися неотъемлемой частью настоящего Соглашения и вступающими в силу в порядке, предусмотренном статьей 10 настоящего Соглашения.

Статья 9 «Срок действия соглашения»

Настоящее Соглашение действует в течение пяти лет с даты его вступления в силу. По истечении этого срока действие Соглашения автоматически продлевается каждый раз на пятилетний период, если Стороны не примут иного решения.

Каждая из Сторон может выйти из настоящего Соглашения, направив письменное уведомление другой стороне не позднее чем за шесть месяцев до

даты выхода.

Статья 10 «Общие положения»

Спор и разногласия, касающиеся настоящего соглашения, решаются переговорами или в установленном законодательством порядке.

Все изменения и дополнения действительны только в том случае, если они сделаны в письменном виде и подписаны уполномоченными на то лицами обеих сторон.

Составлено в двух экземплярах, причем оба экземпляра имеют одинаковую юридическую силу.

Адреса и реквизиты Сторон

Общероссийская общественная
организация
«Всероссийская федерация спорта лиц
с интеллектуальными нарушениями»
101000, г. Москва, Тургеневская
площадь, дом 2
ИНН 7708240531, КПП 770801001,
ОКПО 38377500
Кор/с 30101810400000000225 БИК
044525225
р/с 40703810738120000410
Московский банк ОАО «Сбербанк
России» г. Москва

ООБОПИСУО
«Специальная Олимпиада России»
115487 г. Москва, ул. Садовники, 15,
т/ф: +7(499) 612-54-30,
ИНН 7725104240
КПП 772501001
Р/счет № 40703810538160100392
Сберегательный Банк Российской
Федерации
Московский банк Сбербанка России
БИК 044525225
Кор. счет 30101810400000000225

Президент Федерации спорта ЛИИИ


С.П. Евсеев


Президент Специальной Олимпиады
России


А.В. Павлов


Система спортивных соревнований в спорте ЛИН

**Ольховая Т.И.,
Генеральный директор «ВФСЛсИН»,
Главный тренер сборной команды РФ, спорт ЛИН
Член Исполкома INAS-Европа**

Соревнования являются кульминацией тренировочного процесса. Они не только синтезируют результаты спортивной подготовки, но и предоставляют возможность объективно оценивать её эффективность.

1. Понятие о системе спортивных соревнований

С учетом спортивной целесообразности, условий поведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном и местных уровнях.

Система спортивных соревнований:

- является важнейшим механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов;
- определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса;
- используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки;
- выступает как инструмент контроля за подготовленностью спортсменов.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки систем подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем и годичном цикле. К таким соревнованиям относятся Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

2. Принципы построения систем соревнований в общей системе подготовки спортсмена

• *Территориальный принцип организации и проведения соревнований*

В соревнованиях, проводимых по этому принципу, участвуют спортсмены, проживающие в данном районе, городе, области или крае, регионе, независимо от принадлежности к тому или иному спортивному обществу или ведомству.

В зависимости от масштаба соревнования делятся на районные, городские, областные, зональные, региональные и т.д. Это предусматривает построение системы соревнований (календаря соревнований на каждый текущий год), начиная с соревнований меньших масштабов и до чемпионата России, крупнейших международных соревнований, чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр.

• *Возрастной принцип организации и проведения соревнований*

В каждом конкретном виде спорта спортсменов подразделяют по возрастным группам: взрослые, юниоры, юноши, девушки и т.д. (по правилам соревнований в каждом виде спорта).

Построение системы соревнований определяет методические положения соподчиненности календаря соревнований сверху донизу и обратную связь в отборе спортсменов в сборе команды городов, областей, регионов и в сборную команду России.

3. Правила соревнований

Спортивные соревнования регламентируются специальными правилами относительно одинаковыми по своей структуре, но специфичными для каждого вида спорта.

Правила соревнований определяют организацию соревнований по данному виду спорта, возрастные группы, виды соревнований и способы их проведения.

- В правилах соревнований дается характеристика мест для проведения соревнований, инвентаря и оборудования, определяются нормы поведения спортсменов в соревнованиях, содержится перечень запрещенных действий и наказание за них.
- Правила соревнований определяют состав судейской коллегии и должностные обязанности ее членов во время проведения соревнований.
- Представители российских федераций по различным видам спорта, являются членами международных федераций по соответствующим видам спорта. Поэтому правила соревнований по каждому конкретному виду спорта, действующие у нас в стране, соответствуют правилам международных федераций по видам спорта.
- Правила соревнований и их изменение оказывают воздействие на развитие спортивной техники и тактики избранного вида спорта, а значит и на изменение и совершенствование методики тренировки спортсменов.

4. Положение о соревнованиях

Документом, определяющим условия проведения конкретных соревнований и их правовое оформление, является «Положение о соревнованиях».

- **В положении о соревнованиях определяются:**
 - 1) название соревнований (лично–командные, первенство, чемпионат, классификационные соревнования);
 - 2) цель и задачи соревнований;
 - 3) место и время проведения;
 - 4) руководство подготовкой и проведением соревнований;
 - 5) допуск к участию в соревнованиях (возраст, квалификация, принадлежность к спортивной организации);
 - 6) программа соревнований (по дням с указанием времени начала соревнований);
 - 7) условия проведения и оценки результатов в личном и командном первенстве;
 - 8) количество допускаемых участников;

9) порядок определения победителей, награждение победителей и призеров соревнований;

10) условия приема участников и судей (обязательство по материальному обеспечению);

11) срок подачи заявок (форма заявок).

Соревнования, в которых все участники находятся в относительно одинаковых условиях, позволяют достаточно объективно выявить спортивные качества спортсменов, определить сильнейших в личном первенстве, а также лучшие спортивные команды.

Хорошо организованные и проведенные соревнования позволяют показывать более высокие спортивно – технические результаты, оказывают организующие воздействие на участников и зрителей.

5. Виды соревнований

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют:

- 1) контрольные соревнования;
- 2) подготовительные;
- 3) отборочные;
- 4) подводящие;
- 5) главные соревнования.

1) **Контрольные соревнования** - *проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.* В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2) **Подготовительные соревнования** – основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических физических качеств.

3) **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

4) **Подводящие соревнования.** В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (в единоборствах, спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной вариант технико-тактических действий. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований.

5) **Главные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают большое место в тренировочном процессе. Подводящие соревнования планируют для квалификационных спортсменов в соревновательном периоде.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки

спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

6. Структура соревновательной деятельности

Все виды спортивной подготовки: техническая, физическая, тактическая и психическая - всегда проявляются в соревновательной деятельности в сложном сочетании, характерном для конкретного вида спорта и соревновательной дисциплины.

Необходимо чётко определить в каждой соревновательной дисциплине главные, решающие компоненты соревновательной деятельности. Тогда, определив уровень совершенства отдельных составляющих, можно объективно оценить сильные и слабые звенья в структуре соревновательной деятельности конкретного спортсмена, разработать оптимальную модель соревновательной деятельности наметить пути её достижения.

Например, в **структуре соревновательной деятельности** в легкоатлетическом беге на 400 метров (и по аналогии на дистанциях *циклических видов спорта*) может быть выделено как минимум четыре компонента:

- быстрота двигательной реакции на стартовый сигнал;
- эффективность стартового разгона;
- абсолютная скорость;
- эффективность финиша.

Анализ пробегания соревновательной дистанции лучшими спринтерами мира, свидетельствует о том, что они имеют значительные различия в характеристике названных составляющих. Аналогичным образом можно представить структуру соревновательной деятельности в других видах спорта циклического характера.

В скоростно-силовых видах спорта структура соревновательной деятельности иная. Так, например, в структуре соревновательной деятельности метателей выделяют следующие компоненты:

- целесообразность исходного положения;
- эффективность предварительного вращения молота;
- качество поворотов;
- эффективность финального усилия и скорость вылета снаряда;
- сохранение равновесия после вылета снаряда.

Специфическими особенностями соревновательной деятельности в спорте являются:

- 1) восприятие информации в условиях маскировки и ложных действий противника;
- 2) отработка информации и принятие решений в условиях дефицита пространства и времени;
- 3) воплощение принятых решений в условиях активного противоборства с соперником и не всегда благоприятных условий внешней среды.

В структуре соревновательной деятельности спортсменов следует также выделять и такие элементы как: восприятие внешней среды, поведение противников и партнёров, динамика собственного состояния, анализ полученной информации, сопоставление этой информации с прежним опытом и целью соревнований, принятие решения и его воплощение в соответствующих двигательных действиях.

7. Способы проведения соревнований

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде, целей соревнований, количества участников и места проведения.

В циклических видах спорта участники соревнований преодолевают определённую дистанцию и по показанному времени определяются победители, призёры и все остальные участники расставляются по местам в итоговом протоколе данных соревнований.

В сложнокоординационных видах спорта участникам соревнований за показанную в соревнованиях программу судьи определяют баллы, и по сумме баллов все участники ранжируются по местам.

В спортивных играх, единоборствах и других видах спорта в основном встречаются следующие способы проведения соревнований: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

8. Минимальные требования к организации и проведению соревнований по спорту ЛИН

○ РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Организационный комитет соревнований (Оргкомитет) должен выбираться (назначаться) Правлением Федерации ЛИН и работать под руководством компетентного Руководителя в рамках данных стандартов по организации спортивных соревнований, проводимых Федерацией ЛИН в соответствии с ЕКП. Оргкомитет должен состоять минимум из 8-9 человек, отвечающих за основные составляющие при организации соревнований:

- Спортивный менеджмент;
- Обеспечение (проживание, питание, напитки, транспорт, связь, информация);
- Обслуживание делегаций;
- Волонтеры;
- Связь с общественностью;
- Финансы и привлечение средств;
- Медицинское обслуживание и безопасность;
- Церемонии;
- Специальные мероприятия.

○ ***МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ***

Места проведения соревнований должны быть одобрены спортивной Федерацией ЛИН по соответствующей спортивной дисциплине.

Места проведения соревнований должны удовлетворять следующим условиям:

- Доступность для всех спортсменов;
- Удобное место подготовки, хорошее расположение зоны награждения;
- Организация системы безопасности при помощи отделения от общественного транспорта и автомобильных пробок;
- Достаточное число туалетов;
- Не менее 200 мест для зрителей;
- Хорошая служба связи, своевременная доставка бумаг;
- Зона проведения соревнований отделяется от мест зрителей;
- Доступность медицинской помощи (скорая помощь или квалифицированный специалист, постоянно присутствующий на соревнованиях);
- Четкое информирование спортсменов, тренеров, зрителей, членов семей и т.д.
- Судьи, одобренные спортивной федерацией по виду спорта;
- Возможность комфортного отдыха для тех спортсменов, которые не участвуют в соревнованиях;
- Исправно работающая акустическая система;
- Наличие Комитета по правилам соревнований;
- Наличие Комиссии по протестам.

○ ***ПРОЖИВАНИЕ***

Все места, планируемые для проживания спортсменов, должны быть тщательно проинспектированы членами Оргкомитета, отвечающими за проживание спортсменов, и соответствовать требованиям, которые предъявляются к местам проживания спортсменов, участвующих в многонациональных соревнованиях:

- Комнаты не должны быть более, чем на 4 человека;
- Количество туалетов и душевых комнат должно быть таким, чтобы на один туалет и душ приходилось не более 10-12 человек;
- Возможность завтракать в месте проживания;
- Комнаты и туалеты должны быть чистые;
- Во время соревнований комнаты должны запираются;
- Организация системы безопасности должна соответствовать тому, чтобы не было свободного доступа посторонних лиц к местам проживания;
- Возможность оказания медицинской помощи после окончания соревнований в любое время дня и ночи.

○ ***ПИТАНИЕ и НАПИТКИ***

- Обед и ужин во время проведения соревнований должны быть горячими;
- Оргкомитет должен обеспечить большое разнообразие рациона питания, включая овощи и фрукты;

- Оргкомитет должен предоставлять ежедневно, по крайней мере, по две бутылки напитков или воды на каждого спортсмена и тренера во время летних соревнований, и горячие напитки (чай, кофе, какао) во время зимних соревнований.

○ **ОБСЛУЖИВАНИЕ ДЕЛЕГАЦИЙ**

Всем участникам соревнований во время соревнований и после них должны предоставляться следующие услуги:

- Бесплатный транспорт или бесплатный проезд на общественном транспорте (от ближайшего аэропорта или автобусной/железнодорожной станции к месту регистрации, от места проживания в места проведения соревнований и специальных мероприятий);
- Идентификационный документ (аккредитация) с фотографией или без нее, для обеспечения большей безопасности;
- Руководство для представителей делегаций, содержащее всю необходимую информацию, включая информацию о действиях при возникновении несчастных случаев.

○ **ЦЕРЕМОНИИ:**

Церемония открытия - должна включать:

- Парад участников соревнований, где в равной степени должны освещаться все делегации;
- Следовать утверждённым правилам в отношении использования национальных флагов и рекламы;
- Короткие выступления официальных лиц, включая провозглашение соревнований открытыми;
- Короткая концертная программа для участников соревнований.

Церемония закрытия – должна включать:

- Парад спортсменов;
- Спуск флага;
- Провозглашение закрытия соревнований;
- Короткая концертная программа для участников соревнований.

Церемония награждения - должна включать:

- Пьедестал;
- Удобно расположенная зона, где проходят церемонии награждения;
- Зона награждения должна быть украшена;
- Достаточное количество комплектов медалей и дипломов;
- Каждый спортсмен представляется в отдельности;
- Несколько рядов стульев или скамеек для зрителей и прессы.

○ ***СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ***

Кроме Церемоний Открытия и Закрытия должно проводиться хотя бы одно специальное мероприятие (экскурсия по городу, дискотека, и т.п.)

○ ***ПРОГРАММА ВОЛОНТЁРОВ***

Одна из составляющих программ волонтеров должна быть включена в соревнования:

- Волонтеры - судьи;
- Волонтеры - помощники тренеров-представителей команд;
- Волонтеры - журналисты;
- Волонтеры – организаторы семейной программы;
- Волонтеры – организаторы досуга и культурной программы.

○ ***КОМИТЕТ ПО ОЦЕНКЕ СОРЕВНОВАНИЙ***

Оргкомитет создает Комитет по оценке соревнований, состоящий из 3-4 представителей, включая одного представителя Оргкомитета.

Система соревновательной деятельности спортсменов высокого класса, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективностью функционирования тренировочной и соревновательной деятельности.

Перспективы развития вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в Российской Федерации в период до 2020 г.

**Ольховая Т.И.,
Генеральный директор «ВФСЛсИН»,
Главный тренер сборной команды РФ, спорт ЛИН
Член Исполкома INAS-Европа**

Программа развития вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спорт ЛИН) в Российской Федерации должна быть синхронизирована с региональными программами развития физической культуры и спорта, в том числе с региональными программами подготовки спортивного резерва.

Решать эту задачу мы можем только при помощи государства, планомерно и целенаправленно проводить политику развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в стране. Физическая культура и спорт, как неотъемлемые части жизни данной категории населения, должны стать важнейшей составляющей стратегии развития спорта ЛИН в государстве, работающей на укрепление физического и духовного здоровья нации.

Цели и задачи Программы развития спорта ЛИН, ожидаемые результаты в ее реализации.

Целью Программы является:

- развитие и популяризация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- привлечение детей, подростков и молодежи имеющих интеллектуальную недостаточность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для эффективной подготовки сборных команд России по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и укрепления позиций российских спортсменов на международной арене;
- развитие детско-юношеского спорта среди лиц с интеллектуальными нарушениями.

Задачи:

- Оптимизация системы управления Федерации спорта ЛИН путём формирования динамично развивающейся, конкурентоспособной организации, координирующей усилия специалистов в области поступательного развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и спортивно-оздоровительного воспитания детей и подростков, имеющих интеллектуальные нарушения;
- Популяризация и развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации с целью вовлечения максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи, имеющих интеллектуальные нарушения, в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Обеспечение роста профессионального мастерства спортсменов путём создания эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, представляющих Российскую Федерацию на международных соревнованиях различного уровня;
- Содействие в создании эффективной системы тестирования спортсменов с нарушением интеллекта;

- Создание эффективной системы реализации мер по предотвращению допинга и борьбе с ним;
- Внедрение научно-методических разработок в области спорта высших достижений в учебно-тренировочный процесс;
- Организация и проведение официальных национальных и международных соревнований, спортивно-массовых и зрелищных мероприятий;
- Реализация мер по развитию детско-юношеского спорта;
- Создание условий, способствующих организации комплексной системы подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- Содействие улучшению социальной защищенности специалистов, работающих в спортивных организациях, тренеров и спортсменов, спортивных судей.

Перечень и описание основных программных мероприятий, сроки их выполнения по этапам

Реализация Программы рассчитана на девять лет и будет осуществляться в два этапа:

I этап – 2012 – 2016 гг.

II этап – 2017 – 2020 гг.

Направления Программы:

- А. Спорт высших достижений.
- Б. Подготовка спортивного резерва.
- В. Развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в субъектах Российской Федерации, специализирующихся на подготовке спортсменов высокого класса.
- Г. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте.
- Д. Региональное развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, повышение массовости, проведение физкультурных мероприятий.
- Е. Международное развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, развитие взаимодействия с Международной федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями INAS, представительство в ее руководящих органах.
- Ж. Кадровое обеспечение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.
- З. Пропаганда и популяризация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.
- И. Финансовое обеспечение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, развитие его экономического потенциала.
- К. Материально-техническое обеспечение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

А. Спорт высших достижений

Целью данного направления Программы является создание условий для успешного выступления сборных команд России на официальных международных соревнованиях и Паралимпийских играх по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- создание и совершенствование современной системы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд России;
- разработку, внедрение и совершенствование региональных спортивных программ подготовки резервного и основного составов сборных команд России;
- организацию и совершенствование системы медико-биологического обеспечения сборных команд России;
- разработку, внедрение и совершенствование системы психологического тестирования, признания годности и психологической подготовки спортсменов сборных команд России;
- разработку и утверждение требований и условий их выполнения для присвоения спортивных званий «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса»;
- разработку, внедрение и совершенствование системы подготовки и повышения квалификации тренерского состава, спортивных судей и специалистов, работающих в спортивных сборных командах России;
- совершенствование системы отбора в сборные команды России;
- совершенствование календарного плана спортивных мероприятий;
- совершенствование системы управления, организации и проведения спортивных мероприятий;
- разработку, внедрение и совершенствование единой электронной базы данных российских спортсменов, тренеров и спортивных судей по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- реализацию Антидопинговой программы.

Б. Подготовка спортивного резерва

Целью данного направления Программы является создание условий для отбора и подготовки детей, подростков и молодежи в сборные команды России по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- содействие в открытии отделений и дальнейшее создание сети отделений по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в детско-юношеских спортивных школах субъектов Российской Федерации и в областных государственных учреждениях дополнительного образования детей, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва инвалидов;
- утверждение, внедрение и совершенствование Программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва инвалидов;
- совершенствование системы развития детско-юношеского направления спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и подготовки спортивного резерва;

- создание и совершенствование календарного плана детско-юношеских спортивных мероприятий;
- разработка, внедрение и совершенствование системы спортивного отбора;
- разработка, внедрение и совершенствование современных технологий подготовки спортивного резерва;
- разработка, внедрение и совершенствование системы стимулирования тренерско-преподавательского состава;
- содействие в разработке предложений по созданию в субъектах Российской Федерации региональных центров спортивной подготовки;
- создание и дальнейшее внесение необходимых корректировок в Единую всероссийскую спортивную классификацию.
- внедрение современных технологий подготовки спортивного резерва.

В. Развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в субъектах Российской Федерации, специализирующихся на подготовке спортсменов высокого класса

Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями активно развивается в 43 субъектах Российской Федерации.

Целью данного направления Программы является увеличение количества регионов, специализирующихся на подготовке спортсменов высокого класса.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- разработку, внедрение и совершенствование региональных спортивных программ подготовки резервного и основного составов сборных команд России;
- содействие в открытии и дальнейшее расширение сети отделений по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в детско-юношеских спортивных школах субъектов Российской Федерации и в областных государственных учреждениях дополнительного образования детей специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва инвалидов;
- содействие в разработке предложений по созданию в субъектах Российской Федерации региональных центров спортивной подготовки;
- разработка, внедрение и совершенствование программы аттестации тренерско-преподавательского состава, спортивных судей и специалистов;
- разработка, внедрение и совершенствование системы стажировки ведущих тренеров из регионов в спортивных сборных командах России по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Г. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте

Целью данного направления Программы является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- разработку, внедрение и совершенствование Антидопинговых правил;
- разработку и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в виде спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

- разработку, внедрение и совершенствование программы по предотвращению применения допинговых средств и (или) методов среди спортсменов по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- обеспечение условий для проведения обязательного допингового контроля на всероссийских и международных соревнованиях.

Д. Региональное развитие вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, повышение массовости, проведение физкультурных мероприятий

Целью данного направления Программы является дальнейшее развитие и популяризация вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, привлечение детей, подростков и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом среди лиц с интеллектуальными нарушениями.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- разработку, внедрение и совершенствование комплекса мер по повышению статуса региональных спортивных федераций спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- содействие в расширении функциональных связей с органами власти различного уровня в субъектах Российской Федерации;
- содействие в открытии отделений по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в детско-юношеских спортивных школах;
- разработку, внедрение и совершенствование специальных программ развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в специализированных детских садах и коррекционных школах VIII;
- разработку, внедрение и совершенствование программ развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в среднеспециальных учебных заведениях;
- разработку, внедрение и совершенствование системы спортивно-массовых мероприятий для лиц с интеллектуальными нарушениями;
- содействие развитию секций по различным видам спорта для людей с интеллектуальными нарушениями в клубах, физкультурно-оздоровительных центрах;
- разработка и организация работы школьников и студентов в волонтерском движении, направленном на поддержку и развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- совершенствование организации и проведения спортивно-массовых и зрелищных мероприятий;
- разработку, внедрение и совершенствование системы спортивно-массовых мероприятий для детей дошкольного возраста, школьников, работающей молодежи;
- содействие развитию сотрудничества со спонсорами;
- поддержку реализации проектов в средствах массовой информации.

Е. Международное развитие вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, развитие взаимодействия с Международной федерацией спорта лиц с интеллектуальными нарушениями INAS, представительство в ее руководящих органах

Целью данного направления Программы является активное участие в международной деятельности.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- обеспечение участия сборных команд России в международных соревнованиях и Паралимпийских играх;
- расширение сотрудничества с INAS;
- организацию и проведение чемпионатов Европы и мира, начиная с 2015 года в России;
- осуществление сотрудничества с федерациями спорта лиц с интеллектуальными нарушениями других стран;
- осуществление сотрудничества с зарубежными спортивными организациями;
- осуществление сотрудничества с учебными и научно-методическими центрами зарубежных стран;
- осуществление обмена опытом работы с международными организациями по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в области организации международных соревнований и допингового контроля.

Ж. Кадровое обеспечение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

Целью данного направления Программы является обеспечение квалифицированными специалистами сборных команд России, подготовка спортивного резерва, система проведения соревнований по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями квалифицированными специалистами.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- разработку, внедрение и совершенствование системы подготовки и повышения квалификации тренерского состава, спортивных судей и специалистов, работающих в спортивных сборных командах России;
- разработку, внедрение и совершенствование комплекса мер по материальному стимулированию тренерско-преподавательского состава сборных команд России по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- разработку, внедрение и совершенствование системы подготовки и повышения квалификации тренеров, работающих с детьми, подростками и молодежью;
- разработку и реализацию программы повышения квалификации спортивных судей по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- подготовку достаточного количества российских спортивных судей для участия в судействе международных соревнований;
- утверждение Программы дисциплины «Теория и методика вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» и внедрение ее в учебный процесс высших учебных заведений Российской Федерации по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. АФК» (профиль «адаптивное физическое воспитание») с целью подготовки высококвалифицированных специалистов по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;

- разработку, внедрение и совершенствование системы подготовки специалистов, осуществляющих управление, организацию и проведение спортивных мероприятий.

3. Пропаганда и популяризация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

Целью данного направления Программы является пропаганда и популяризация вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, осуществление широкого информирования населения о данном виде спорта.

Программные мероприятия I и II этапов включают:

- разработку, внедрение и совершенствование системы фестивалей, конкурсов и других спортивно-массовых мероприятий, направленных на пропаганду и популяризацию вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- использование СМИ в целях популяризации здорового образа жизни и привлечения людей с интеллектуальными нарушениями к регулярным занятиям спортом;
- осуществление исследований по выявлению интересов, потребностей, мотивации различных групп населения, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии, к занятиям разными дисциплинами вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- разработку и реализацию PR-программ;
- осуществление исследований по определению эффективности работы по пропаганде вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- привлечение к пропаганде вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями ведущих спортсменов, тренеров, специалистов.

И. Финансовое обеспечение вида спорта лиц с интеллектуальными нарушениями», его экономический потенциал

Финансовое обеспечение вида спорта предусматривается:

- за счет средств федерального бюджета;
- за счёт субсидий, выделяемых федеральным бюджетом на развитие вида спорта;
- за счёт объема средств из бюджетов субъектов Российской Федерации, выделяемых на развитие и реализацию программ и мероприятий;
- за счёт средств внебюджетных источников, привлекаемых для реализации программ и мероприятий в соответствии с уставными целями Федерации.

К. Материально-техническое обеспечение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Материально-техническое обеспечение спорта лиц с интеллектуальными нарушениями предусматривается:

- за счет средств федерального бюджета;
- за счёт субсидий, выделяемых федеральным бюджетом на развитие вида спорта;
- за счёт объема средств из бюджетов субъектов Российской Федерации, выделяемых на развитие и реализацию программ и мероприятий;
- за счёт средств внебюджетных источников, привлекаемых для реализации программ и мероприятий в соответствии с уставными целями Федерации.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы

В результате реализации Программы к 2020 году предполагается:

- перейти на принципиально новый уровень системы подготовки спортсменов по виду спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и обеспечить их успешные, стабильные выступления на всероссийских и международных соревнованиях и Паралимпийских играх;
- осуществить содействие в разработке, внедрении и совершенствовании системы психологического тестирования спортсменов с нарушением интеллекта;
- обеспечить преемственность поколений за счёт совершенствования системы подготовки спортивного резерва;
- достичь качественно нового уровня дифференциации и индивидуализации процесса массового привлечения всех категорий населения, имеющих нарушения интеллектуального развития, в субъектах Российской Федерации к регулярным занятиям спортом;
- увеличить количество занимающихся в области спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- расширить и укрепить материально-техническую базу в области спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- создать систему разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов высокого класса и физического воспитания населения, современных научно-обоснованных технологий, методик организации и проведения занятий в области спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- исключить случаи дисквалификации российских спортсменов в связи с применением допинга;
- осуществить разработку, внедрение и совершенствование единой электронной базы данных российских спортсменов, тренеров и спортивных судей по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- согласовать и скоординировать действия различных организаций в достижении общих целей.

Достижение высоких результатов в спорте ЛИН немислимо без материально-технической базы. Спорт ЛИН - это паралимпийский вид. В Бразилии, на XV летних Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро, среди спортсменов с интеллектуальными нарушениями, будет разыграно 18 комплектов медалей в трёх спортивных дисциплинах: лёгкая атлетика, настольный теннис и плавание. Для организации эффективного учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта необходимо срочно решить вопросы базовой подготовки спортсменов в регионах и достойного финансирования этого направления. Это будет способствовать успешному выступлению российских спортсменов на Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году, а также активной социализации людей с интеллектуальными нарушениями в обществе.

О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в Российской Федерации

**Возняк О.С., кандидат педагогических наук,
Минспорт России**

Российская Федерация в 2008 году подписала, а затем Федеральным законом от 3 мая 2012 года № 46-ФЗ ратифицировала Конвенцию о правах инвалидов, которая вступила в силу 25 октября 2012 года.

В соответствии с Конвенцией инвалиды обеспечиваются равными с другими гражданами возможностями в реализации гражданских, экономических, политических и других прав и свобод, предусмотренных Конституцией Российской Федерации, а также в соответствии с общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами Российской Федерации.

Минтрудом России осуществляется мониторинг количества инвалидов в Российской Федерации согласно данным Пенсионного фонда России, который предоставляет данные по инвалидам, включенных в Федеральный регистр лиц, имеющих право на получение государственной социальной помощи. Согласно этому регистру по состоянию на 1 января 2014 г. в Российской Федерации насчитывается **12,8 млн. инвалидов**, из которых большинство **пенсионного возраста - 8,3 млн. человек (65%)**, инвалиды **трудоспособного возраста - 3,9 млн. чел. (30,4%)**, а также **дети-инвалиды - 0,6 млн. (4,6%)**.

В соответствии с Конвенцией в рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года уделяется особое внимание вопросу создания необходимых условий инвалидам для занятий физической культурой и спортом, в соответствии с чем одним из показателей выполнения государственной программы является увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, от общей численности данной категории населения до 20% , что составит 2,5 млн. человек.

При разработке данной Стратегии в 2008 году Минспортом России учитывался количественный показатель среди инвалидов и здоровых граждан, систематически занимающихся спортом, который составлял среди инвалидов **1,2% или 141 тыс. человек**. Таким образом, перед Минспортом России поставлена задача увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом инвалидов **более чем в 16 раз**.

В государственной программе «Доступная среда» на 2011-2015 годы предусмотрено выполнение показателя лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов **от 6 до 18 лет**, систематически занимающихся физкультурой и спортом, до 15% от общей численности данной категории населения.

При подсчете указанных показателей учитываются инвалиды, **систематически** занимающиеся физической культурой и спортом, в соответствии с чем учитываются инвалиды, занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой в организованной форме занятий не менее 3-х раз или 3-х суммарных часов в неделю.

В настоящее **время в 82 регионах России** внесены изменения в региональные программы «Развитие физической культуры и спорта», которыми предусмотрены мероприятия по проведению окружных комплексных спортивно-массовых соревнований, повышению квалификации специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, проектированию и строительству специализированных многофункциональных спортивных объектов для инвалидов, оснащению специальным оборудованием административных зданий и спортивных объектов, приобретению спортивного инвентаря, оснащению материально-техническим обеспечением учреждений, проводящих физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с различными категориями инвалидов.

Также в рамках федеральной государственной программы «Доступная среда» реализуются **82 аналогичные региональные программы**. В данных региональных программах предусмотрены мероприятия по формированию доступной среды для инвалидов, в том числе в сфере спорта и физической культуры. В рамках этих мероприятий осуществляется установка пандусов и поручней, оборудуются специально отведенные парковочные места для инвалидов, приобретается подъемное оборудование, устанавливаются лифты (минилифты), устанавливаются светодиодные табло для слабослышащих, специальные звуковые сигналы и информационно-навигационные системы для слабовидящих и слепых, производится нанесение контрастных полос и укладка тактильной плитки.

Минспорт России осуществляет оценку эффективности реализации государственной программы «**Развитие физической культуры и спорта**» и региональных аналогичных программ в части адаптивной физической культуры и спорта на основе сбора данных о количестве систематически занимающихся физической культурой и спортом инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по статистической форме №3 «Адаптивная физическая культура и спорт» (далее - №3 АФК), определяя показатель доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории. В соответствии с этим, за последние годы данное количество инвалидов увеличилось более чем в два раза с **224,0 тысяч человек в 2009 году до 541,0 тысяч человек к началу 2014 года**, что составляет **4,4%** от общего числа инвалидов в стране, *учитывая данные Пенсионного фонда России*.

Наиболее высокий показатель доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, - в 25 субъектах Российской Федерации и составляет **от 6% и до 11,6%**, в частности в республиках Адыгея, Мордовия, Саха (Якутия), Татарстан, Тыва, Удмуртия, Хакасия, Чувашия, Ямало-Ненецком и Ханты-Мансийском автономных округах, Забайкальском, Краснодарском, Хабаровском краях, Владимирской,

Волгоградской, Калужской, Курганской, Курской, Ленинградской, Пензенской, Свердловской, Тамбовской, Томской, Тюменской областях и в г. Санкт-Петербург.

Однако в большинстве регионов России, доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, не превышает **4%**, это **42 субъекта** Российской Федерации или примерно 52% от всех субъектов Российской Федерации.

Оценкой эффективности реализации государственной программы «Доступная среда» и региональных аналогичных программ в части адаптивной физической культуры и спорта является показатель доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов от 6 до 18 лет, систематически занимающихся физкультурой и спортом, в общей численности данной категории населения.

За 2013 год данный показатель должен составлять 13,9%, учитывая принятые регионами России меры, в том числе по созданию самостоятельных адаптивных спортивных учреждений. Данный показатель значительно превысил запланированный и составляет **42,6% или 250 тыс. человек. По сравнению с 2011 годом данный показатель увеличился более чем в 3 раза (11% или 74 тыс. человек в 2011 г.). 72 субъекта Российской Федерации превысили данный показатель, однако 10 регионов России (Республика Бурятия 12,95%, Тульская область 11,81%, Чеченская Республика 10,15%, Псковская область 9,38%, Республика Тыва 6,34%, Карачаево-Черкесская Республика 5,26%, Магаданская область 4,45%, Республика Дагестан 2,87%, Республика Ингушетия 0,98%, Чукотский автономный округ 0%) не выполняют показатель.**

В субъектах Российской Федерации по сравнению с **2010 годом в 1,8 раза** увеличилось количество государственных, муниципальных и негосударственных организаций, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу. Их число достигло **12,4 тыс. учреждений** (6,6 тыс. учреждений на 1 января 2011 года).

На 1 января 2014 года из организаций, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу, в отрасли физической культуры и спорта действует только **4,9 тыс. организаций (39,5%)**, в которых занимаются **282 тыс. инвалидов**, остальные **7,5 тыс. организаций** находятся в сфере ведения образования и социальной защиты населения.

Минспортом России сформирована система адаптивной физической культуры и спорта по пяти видам заболеваний (с аналогичным названием видов спорта) включенных во Всероссийский реестр видов спорта: «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», «спорт слепых», «спорт глухих», «спорт лиц с нарушением интеллекта», «футбол лиц с заболеванием церебральным параличом». В связи с этим для организации целенаправленной работы с указанными категориями лиц Минспортом России:

- аккредитованы пять всероссийских федераций по соответствующим видам спорта, на которые в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

возложены обязанности развития соответствующих видов спорта в Российской Федерации среди инвалидов;

- разработаны и утверждены стандарты спортивной подготовки по видам спорта инвалидов;
- подписаны соглашения со всеми соответствующими федерациями по спорту инвалидов, а также подписаны соглашения с Паралимпийским и Сурдлимпийским комитетами России и Специальной олимпиадой России;
- ежегодно формируются и утверждаются Минспортом России списки спортивных сборных по данным видам спорта инвалидов;
- ежегодно формируется Всероссийский Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Также при Минспорте России осуществляет свою деятельность Совет по развитию адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации, где рассматриваются наиболее актуальные вопросы по данному направлению.

Основная работа по обеспечению условий инвалидам для занятий физической культурой и спортом осуществляется **на региональном и муниципальном уровнях** органами в сфере физической культуры и спорта, образования, социальной защиты населения, здравоохранения. Данная работа осуществляется с детьми-инвалидами, инвалидами трудоспособного и пенсионного возраста. **Части инвалидов, в основном лицам пенсионного возраста,** в большинстве случаев требуется индивидуальный подход или вовсе противопоказаны занятия адаптивной физической культурой и спортом. **Наиболее актуальной работой с данной категорией граждан является проведение занятий по лечебной физической культуре.**

В рамках реализации Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 января 2015 г. в Российской Федерации Минтрудом России и Минспортом России будут проведены научные исследования по вопросам введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО) для инвалидов.

Комплекс ГТО будет направлен на массовое вовлечение граждан, в том числе инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, что приведет к положительным результатам в различных аспектах социально-экономической жизни страны.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

По итогам разработки методические рекомендации по нормативам комплекса ГТО для различных групп инвалидов, будут рассмотрены в общественных организациях инвалидов и утверждены совместным приказом Минтруда России и

Минспорта России, после чего данные нормативы в 2017 году пройдут апробацию в ряде субъектов Российской Федерации с последующим внедрением их в 2018 году на всей территории Российской Федерации.

Данные меры дают возможность инвалидам на **добровольной основе** протестировать уровень своей физической подготовленности и выполнить нормативы комплекса ГТО. Такой подход к этому вопросу предлагается впервые, ранее в СССР сдача норм комплекса ГТО инвалидами не предусматривалась.

Основной задачей Комплекса является создание условий для всех групп инвалидов по сдаче нормативов комплекса ГТО на добровольной основе

Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» предусмотрено создание инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства, а также материально-технической базы спорта высших достижений. В соответствии с программой Минспортом России введено в эксплуатацию **508 спортивных объектов** в 81 регионе России. Наибольшее количества объектов спорта было построено в Республике Мордовия (37 объектов), Чувашской Республике (24 объекта), Пензенской (23 объекта), Оренбургской (22 объекта), Омской областях (19 объектов). Все возводимые объекты при участии Минспорта России построены с учетом доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 января 2014 года №2-р утверждена Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», которая предусматривает предоставление субсидий субъектам Российской Федерации на строительство малобюджетных спортивных объектов массового спорта по проектам, рекомендованным Министерством спорта Российской Федерации для повторного применения, на которых начиная с 2013 года осуществляются работы по обеспечению соблюдения требований доступности для инвалидов.

Минспортом России с учетом требований Международного паралимпийского комитета в 2011 году были разработаны методические рекомендации по обеспечению соблюдения требований доступности при предоставлении услуг инвалидам и другим маломобильным группам населения с учетом факторов, препятствующих доступности услуг в сфере спорта и туризма.

Данные методические рекомендации были направлены в Минрегион России и использованы при проведении актуализации СНиПов 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения». Указанный свод правил вступил в действие с 1 января 2013 года. Таким образом, все вновь вводимые спортивные объекты должны быть полностью доступны для инвалидов.

Принятие данных документов, утверждение региональных программ «Доступная среда», а также выполнение поручений Президента Российской Федерации от 6 декабря 2012 года № ПР-3305 и Председателя Правительства Российской Федерации Д.А. Медведева от 25 июня 2013 г. № ДМ-П12-36пр позволило увеличить в **1,7 раз** количество доступных для инвалидов объектов спорта. Если на **1 января 2012 года**

количество доступных спортивных сооружений составляло **32 тыс. или 12,6%** от общего количества спортсооружений, то на **1 января 2014 года данный** показатель составил **20% или 53 тыс. спортивных сооружений из 265,9 тысяч.**

Однако состояние существующей материально-технической базы в регионах не соответствует в полном объеме требованиям развития адаптивной физической культуры и спорта. 4 из 5 спортивных объектов сегодня не доступны или мало доступны для инвалидов. В связи с этим руководителям субъектов Российской Федерации необходимо обратить особое внимание на обеспечение доступности для инвалидов на объектах спорта.

С целью оказания содействия регионам России в осуществлении комплексного подхода, направленного на формирование безбарьерной среды на объектах спорта приказом Минспорта России от 9 июля 2014 года №578 утверждены и направлены в субъекты Российской Федерации Методические рекомендации, выполнение которых обеспечивает доступ спортсменам-инвалидам и инвалидов из числа зрителей к спортивным мероприятиям с учетом особых потребностей инвалидов.

В целях организации для инвалидов спортивной и физкультурно-массовой работы в регионах России субъектами Российской Федерации **осуществляется работа по созданию самостоятельных учреждений спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту.** Так, в **2011 году свою деятельность осуществляли 15 учреждений** спортивной направленности по адаптивной физической культуре и спорту в **15 регионах России, в 2014 году** указанная деятельность проводится в **45 таких учреждениях в 40 регионах России, а до конца 2015 года** подобные учреждения планируются ввести в **53 регионах России.**

Открытие данных учреждений позволяет заложить основу подготовки спортивного резерва по спорту инвалидов, а начиная с 2017 года осуществлять работу по выполнению инвалидами на добровольной основе сдачу нормативов Комплекса ГТО.

Согласно статистическим данным №3-АФК физической культурой и спортом занимается **540,9 тыс. инвалидов**, что в среднем составляет на одного тренера - преподавателя **43 инвалида.** Учитывая, что до 2020 года необходимо привлечь к занятиям физической культурой 2,5 млн. инвалидов, количество тренеров-преподавателей должно составить около 58 тыс. специалистов и потребность до 2020 года в специалистах составит **45,7 тыс. человек**, что составит увеличение в **3,7** раза.

Учитывая, что организация учебно-тренировочного процесса среди инвалидов имеет свои особенности, то большинству **специалистов требуется** дополнительные курсы повышения квалификации по обеспечению учебно-тренировочного процесса среди инвалидов в адаптивных учреждениях.

В рамках реализации государственной программы «Доступная среда» Минспортом России организованы курсы повышения квалификации специалистов для работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения, и к **2015 году предполагается осуществить обучение более 1,4 тыс. специалистов.** До 2010 года согласно 3-АФК насчитывалось **6,3 тыс. человек**, работающих с инвалидами. С учетом

ранее подготовленных специалистов в повышении квалификации нуждаются 4,9 тыс. человек.

В настоящее время в **45 высших учебных заведениях** осуществляется подготовка специалистов по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Ежегодно по данной специальности выпускается около **1500 специалистов**.

Также одной из проблем в развитии адаптивной физической культуры и спорта является отсутствие специалистов, осуществляющих спортивную классификацию спортсменов-инвалидов, что не позволяет в полной мере проводить региональные и всероссийские соревнования по спорту инвалидов.

В целях усиления стимулирующей роли оплаты труда в повышении качества и результатов работы специалистов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс среди инвалидов, Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России в 2011 году разработаны и направлены в субъекты Российской Федерации **методические рекомендации по формированию системы оплаты труда тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса в образовательных учреждениях в области спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**.

В целях поддержки данных учреждений Минспортом России в рамках реализации государственной программы «Доступная среда» на 2011 – 2015 годы оказана **финансовая поддержка на материально-техническое обеспечение в размере 114,6 млн. рублей**. В 2014 году выделяется финансирование в размере **45,5 млн. рублей 36 субъектам Российской Федерации (41 учреждению)**.

Однако указанное **финансирование в 2014 году составляет только 44% от потребности регионов (102,6 млн. рублей)**. В 2015 году на данные цели предусмотрено **всего 27 млн. рублей**, а с учетом увеличения количества данных учреждений федеральным бюджетом **будет оказана помощь только на 19% от потребности регионов**.

Вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в регулярные занятия физической культурой и спортом осуществляется через участие данной категории граждан в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях.

В целях развития спорта высших достижений среди инвалидов Минспортом России ежегодно **увеличивается число спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**. Так, по сравнению с **2005 годом в 4,8 раза увеличилось количество международных и всероссийских соревнований (с 166 соревнований в 2005 году до 803 в 2014 году)**. В то же время количество спортивных соревнований, проводимых в субъектах Российской Федерации по спорту инвалидов пока недостаточно.

В части спорта высших достижений сделано немало и основным показателем является успешное выступление спортсменов-инвалидов на международных стартах.

В соответствии с решениями Правительства Российской Федерации с **2008 года увеличены выплаты российским спортсменам-инвалидам** по итогам выступлений на Паралимпийских и Сурдлимпийских играх (4 млн. руб. – за золотую медаль, 2,5 млн. руб. – за серебряную медаль, 1,7 млн. руб. – за бронзовую медаль).

22 декабря 2011 г. № 2328-р внесены изменения в распоряжение Правительства Российской Федерации в части денежного вознаграждения по итогам выступления спортсменов-инвалидов на чемпионатах мира и Европы.

На сегодняшний день выплаты и обеспечение спортсменов-инвалидов по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта на федеральном уровне аналогичны выплатам спортсменам по олимпийским видам спорта.

В целях развития адаптивной физической культуры ежегодно проводятся физкультурные и комплексные мероприятия среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, **в 2014 году предусмотрено проведение 25 Всероссийских массовых физкультурных мероприятий, в которых примут участие более 6,5 тыс. человек.**

В целях привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения спортивного мастерства, пропаганды здорового образа жизни, отбора перспективных спортсменов решением коллегии Минспорта России принято решение о проведении **спартакиад по летним и зимним видам спорта**, включенным в программы Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

Спартакиада проводится по летним и зимним видам спорта, входящим в программу Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, в два этапа: первый этап - в субъектах Российской Федерации, второй этап - финальные соревнования. Финал Спартакиад проводится один раз в два года, однако учитывая, что спартакиада проводится в два этапа (каждый этап в различные года) и в различные года по зимним и летним видам спорта, следует, что один из этапов спартакиады проводится ежегодно.

В мае 2011 года состоялся первый этап в субъектах Российской Федерации. Финальная часть I Всероссийской летней Спартакиады инвалидов прошла **в сентябре 2011 года** г. Москве. В ней приняли участие **1257 спортсменов из 56 субъектов Российской Федерации**. **В январе 2012 года** прошел первый этап в регионах, и финал I Всероссийской зимней Спартакиады инвалидов состоялся в г. Ижевске в марте 2013 года. Участниками стали **475 спортсменов из 38 субъектов Российской Федерации**. В настоящее время ведется работа по подготовке и проведению II и III летней Спартакиады в 2015 (Чувашская Республика) и 2019 годах (Республика Марий-Эл).

Места проведения II и III зимних Спартакиад, которые состоятся в 2017 и 2021 годах, будут определены в 2015 году на Совете Минспорта России по развитию адаптивной физической культуры и спорта.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 сентября 2013 г. № 1722-р дано поручение Минспорту России проводить на регулярной основе Всероссийскую спартакиаду между субъектами Российской Федерации по летним и зимним видам спорта среди различных групп и категорий населения, включая спортивные соревнования среди обучающихся, молодежи, трудящихся, инвалидов и

лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также среди сильнейших спортсменов без ограничения верхней границы возраста.

Увеличено **финансирование соревнований**, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России. Так, по сравнению с **2009** годом увеличение произошло примерно в **2,6** раза с **215,3** млн. рублей до **482,0** млн. рублей в **2014** году.

Насущность разработки нового Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

**Воробьев Сергей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент.
ФГБУ НИИФК, руководитель группы КНГ Федерации спорта ЛИН**

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта – мировая тенденция, которая в последние десятилетия наблюдается и в нашей стране. Население России на сегодняшний день с учетом жителей Крыма составляет около 145 миллионов человек. По официальным в нашей стране данным число инвалидов с каждым годом возрастает приблизительно на 200 тысяч человек и в 2014 году уже составляет почти 15 миллионов (более 10%).

В благополучно развивающихся странах люди с проблемами интеллекта составляют 3% от общего числа населения. В стране, находящейся в состоянии социально-демографической нестабильности, процент появления таких людей как правило увеличивается и в среднем составляет 5%, что для России составляет 7 миллионов 250 тысяч человек, которые в силу различных причин имеют отклонения в интеллектуальном развитии. В ситуации, когда соотношение между населением страны и людьми, имеющими интеллектуальные проблемы составляет 1:20 (на 20 человек, имеющих норму в интеллектуальном развитии, приходится 1 человек с проблемой), появляется острая необходимость активно развивать средства реабилитации и социализации людей с функциональными особенностями. Одним из таких инструментов реабилитации и социализации является адаптивный спорт.

До недавнего времени спортивные занятия лиц со сниженным интеллектом ассоциировались в России почти исключительно со специальным олимпийским движением, в котором достижение максимального спортивного результата не является приоритетной задачей. Спортсмены соревнуются внутри дивизионов, объединяющих лиц с примерно равными физическими возможностями, рекорды не фиксируются, демонстрация максимального результата – не единственный путь прохождения отбора для участия в соревнованиях более высокого уровня.

В отличие от этого, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН) построен по классическим правилам, подразумевающим ранжирование всех участников по результатам и связь победы исключительно с максимальными достижениями.

В адаптивном спорте самым крупным форумом являются Паралимпийские игры, которые проводятся сразу после завершения Олимпийских игр на тех же спортивных объектах. Паралимпийские игры с каждым годом привлекают к себе всё больше внимания со стороны болельщиков, прессы и специалистов. В 2012 году люди с интеллектуальными нарушениями были возвращены в паралимпийскую семью.

Практически каждый человек, интересующийся спортом в большей или меньшей степени, владеет информацией об успешном выступлении сборной команды России на последних Паралимпиадах. Телевидение и пресса освещают паралимпийские баталии,

что, несомненно, способствует увеличению престижа страны и значимости достижений атлетов-паралимпийцев. Свою весомую лепту в успех сборной России вносят и спортсмены с интеллектуальными нарушениями.

Повышение интереса к Паралимпийским играм также приводит к увеличению конкуренции в спортивной борьбе. В глазах обычных граждан Паралимпийцы – это люди, которые своими достижениями отодвигают линии обыденности и открывают новые грани человеческих возможностей, опровергая смысл термина, которым их принято называть - «люди с ограниченными возможностями».

Наша страна не остается в стороне от мировых тенденций в развитии спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. 16 июня 2011 года в России была создана Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, а 15 февраля 2012 года Министерством юстиции Российской Федерации было принято решение о государственной регистрации некоммерческой организации - Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями», за основным государственным регистрационным номером 1127799003276.

Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями ведет большую и плодотворную работу. Ее результатом стало признание новых спортивных дисциплин (в дополнение к уже имеющимся) и включение их во Всероссийский реестр видов спорта, развиваемых на общероссийском уровне (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 января 2014 года № 42). В настоящее время у спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в реестр входят 96 спортивных дисциплин: академическая гребля – 1, баскетбол, велоспорт – 3, горнолыжный спорт – 3, дзюдо – 16, конный спорт – 3, легкая атлетика – 33, лыжные гонки – 6, настольный теннис – 4, плавание – 22, теннис – 2, мини-футбол (футзал), футбол.

После принятия нового реестра для спорта лиц с интеллектуальными нарушениями встала острая необходимость в разработке нового Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

При разработке данного документа были изучены и проанализированы Федеральные стандарты спортивной подготовки по всем видам спорта, входящим в данный перечень для здоровых спортсменов, спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), слабовидящих и слабослышащих спортсменов. За основу были взяты Федеральные стандарты для здоровых спортсменов. В то же время, в данном документе мы постарались учесть все нюансы, которые касаются лиц с интеллектуальными нарушениями, а именно:

- отсутствие деления на функциональные группы;
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

- планируемые показатели соревновательной деятельности;
- нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола на всех этапах спортивной подготовки;
- требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих;
- требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- необходимое оборудование, спортивный инвентарь и экипировка.

Считаем, что разработанный Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» будет принят в ближайшее время, что позволит еще активнее, а самое главное плодотворнее и эффективнее прогрессировать как спортсменам, так и специалистам, занятым в данной области, и в конечном итоге достичь наивысших вершин в Паралимпийском спорте.

Организация судейства и подготовка судей по спорту ЛИН

**Суконкин А.В.,
Руководитель отдела подготовки спортивных мероприятий
Федерации спорта ЛИН**

На современном этапе развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН) в России одним из значимых звеном этой системы является организация судейства и подготовка судей. Этот вопрос имеет стратегическое значение для правильного движения и функционирования как самой Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ВФСЛсИН), так и её региональных отделений, основу которых составляют учреждения и отделения адаптивного спорта на уровне субъектов и муниципалитетов РФ.

Обязательным условием проведения любого спортивного соревнования является наличие квалифицированных судей соответствующего уровня. В противном случае результаты соревнований будут считаться незаконными, что в дальнейшем может привести к «нежелательным» последствиям, которые, в свою очередь, имеют в большинстве своём экономический характер. Все мы прекрасно понимаем, что присвоение спортивных званий и разрядов возможно только при наличии у судей необходимых категорий. Квалификация спортсмена напрямую влияет на этап подготовки, а значит и его дальнейшее финансирование, и что не менее важно, на оплату труда специалистов и руководителей.

Любое официальное соревнование - это важная и конечная цель спортсмена и всего коллектива, чьи интересы он представляет и защищает. И всегда бывает обидно, когда из-за элементарного незнания правил результат, на который все рассчитывали и к которому стремились долгое время, не достигнут. Специфика наших спортсменов накладывает дополнительные требования к их теоретической и практической подготовке в области знания правил соревнований. Никогда не надо откладывать «на потом» этот важнейший аспект. Изучение правил соревнований надо начинать параллельно с элементарными основами безопасности при занятиях спортом. Узнать эту значимую информацию возможно только у грамотного специалиста в области судейства в конкретной дисциплине. Как правило, это личный тренер спортсмена или специалист учреждения, в котором он занимается спортом.

Действительно, организация судейства и подготовка судей по спорту ЛИН имеет вертикальную структуру управления, и её жизнеспособность возможна только при единообразном истолковании и применении судейских правил.

Цель деятельности системы судейства – равные возможности и условия для участников соревнований.

Важную роль в совершенствовании спортивного судейства как системы, способствующей воспитанию спортсменов, ориентированной на подготовку спортивной элиты России, играет **Всероссийская коллегия спортивных судей по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (ВКС по спорту ЛИН).**

Целью деятельности ВКС по спорту ЛИН является координация деятельности спортивных судей спорта ЛИН и обеспечение единообразия судейства соревнований на территории Российской Федерации, а также соответствие судейства требованиям, определяемым правилами, Положением о соревнованиях, другими нормативными документами и международными правилами.

Задачами ВКС по спорту ЛИН являются:

- методическое обеспечение судейства всероссийских и международных соревнований, проводимых на территории России согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта (далее - ЕКП Минспорта) и Положению о соревнованиях ВФСЛсИН по всем дисциплинам спорта ЛИН, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС);
- оказание помощи региональным судейским коллегиям аккредитованных региональных федераций - членов ВФСЛсИН;
- организация подготовки судей высших категорий и званий;
- участие в составлении и согласовании списка соревнований для включения в ЕКП Минспорта России и Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями ВФСЛсИН (Положение о соревнованиях ВФСЛсИН);
- обеспечение работы судейских коллегий соревнований, проводимых ВФСЛсИН, нормативной и методической документацией;
- организация учета судей;
- разработка программ подготовки судей всех категорий;
- разработка положения о судейских категориях и званиях;
- разработка образцов судейской документации;
- разработка перечня судейского инвентаря и оборудования и требования к нему;
- участие в разработке правил соревнований по дисциплинам спорта ЛИН;
- осуществление контроля над работой судейских коллегий соревнований;
- разработка и издание методических пособий, информационных и других материалов;
- участие в организации и проведении всероссийских семинаров судей, согласование программ и материалов региональных семинаров;
- рассмотрение и вынесение на утверждение Совета ВФСЛсИН по спорту представлений на звание «Спортивный судья Всероссийской категории»;
- участие в разработке электронной системы документооборота в части, касающейся судейства спортивных соревнований и отчетности по ним;

- решение других вопросов в пределах своей компетенции.

Структура Всероссийской коллегии спортивных судей по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями.

Членами ВКС по спорту ЛИН являются судьи, утвержденные решением Правления ВФСЛсИН. Руководит работой ВКС по спорту ЛИН Председатель Президиума ВКС по спорту ЛИН. Коллегиальным руководящим органом ВКС по спорту ЛИН является Президиум ВКС по спорту ЛИН, избираемый советом судей по спорту ЛИН по представлению региональных отделений из числа судей, имеющих Всероссийскую судейскую категорию по спорту ЛИН. Численный состав Президиума ВКС по спорту ЛИН - не более 9 человек. Кандидатуры членов Президиума должны быть согласованы с региональными отделениями ВФСЛсИН или аккредитованными региональными федерациями (региональными коллегиями судей). Структурными подразделениями ВКС по спорту ЛИН являются региональные коллегии судей, создаваемые региональными отделениями ВФСЛсИН или аккредитованными региональными федерациями спорта ЛИН. Президиум ВКС по спорту ЛИН регистрирует региональные коллегии судей на основании протоколов региональных отделений. В случае отсутствия в регионе созданной региональной коллегии, Президиум ВКС по спорту ЛИН по вопросам судейства взаимодействует с региональным представителем.

Председатель Президиума ВКС по спорту ЛИН избирается членами Президиума ВКС по спорту ЛИН из своего состава и входит в состав Совета ВФСЛсИН по спорту по должности. Он осуществляет действия от имени Президиума ВКС по спорту ЛИН, распределяет обязанности между членами Президиума и определяет степень их ответственности за состояние дел на порученном участке работы. Председатель имеет право от имени и по поручению Президиума ВКС по спорту ЛИН:

- вносить предложения по улучшению качества проведения соревнований и совершенствованию работы судейского аппарата;
- представлять Правлению ВФСЛсИН кандидатуры лучших судей для поощрения.

Он ежегодно отчитывается перед Советом ВФСЛсИН по спорту о деятельности ВКС по спорту ЛИН. В отсутствие Председателя ВКС по спорту ЛИН его обязанности исполняет один из членов Президиума, избираемых Президиумом из своего состава простым большинством голосов.

Президиум ВКС по спорту ЛИН в своей деятельности:

- совместно с комитетами по дисциплинам формирует списки спортивных судей определенных должностей для судейства всероссийских и международных соревнований;
- совместно с Тренерским Советом ВФСЛсИН и комитетам по дисциплинам спорта ЛИН участвует в подготовке проекта ЕКП Минспорта России и Положения о соревнованиях ВФСЛсИН;

- совместно с комитетами по дисциплинам спорта ЛИН рассматривает протоколы ГСК соревнований и отчеты наблюдателей ВФСЛсИН;
- организует и проводит семинары спортивных судей для повышения их квалификации и подтверждения ранее присвоенной им судейской категории;
- совместно с Тренерским советом ВФСЛсИН готовит предложения по совершенствованию календаря и правил соревнований по спорту ЛИН;
- формирует состав комиссий для аттестации судей Всероссийской категории;
- рассматривает предложения, рекомендации, жалобы судей;
- рассматривает дисциплинарные вопросы и ходатайствует перед Советом ВФСЛсИН по спорту о наложении взысканий на спортивных судей;
- ведет учет и регистрацию региональных коллегий судей;
- информирует о принятых решениях региональные коллегии судей;
- оказывает региональным коллегиям судей необходимую консультативную и методическую помощь, привлекает представителей региональных коллегий судей к судейству всероссийских соревнований.

Решения ВКС по спорту ЛИН доводятся до сведения региональных коллегий судей и публикуются на официальном сайте ВФСЛсИН. Решения Президиума ВКС по спорту ЛИН являются обязательными для всех судейских коллегий и судей, участвующих в проведении всероссийских и международных соревнований по спорту ЛИН на территории Российской Федерации.

Тренерская работа

со спортсменами с нарушением интеллекта

(выдержки из книги «COACHING ATHLETES WITH INTELLECTUAL DISABILITY»)

Джефф Смедли (Dr. Geoff Smedley),
руководитель комитета по годности спортсменов ИНАС в Великобритании,
Президент международной организации плавания лиц с синдромом Дауна

ЦЕЛЬ ДАННОЙ КНИГИ

Эта книга предназначена, в основном, для спортивных тренеров. Однако чтение её может быть полезно всем вовлечённым в спорт лиц с нарушением интеллекта. Это сами спортсмены, родители, учителя, опекуны, судьи и многие другие, кто занимается спортом лиц с нарушением интеллекта.

Надеемся, что читатель этой книги:

- Расширит своё понимание возможностей спортсменов с нарушением интеллекта.
- Станет более уверенным в своей тренерской работе и применит свои навыки к тренерской работе со спортсменами с нарушением интеллекта.
- Осознает потенциал многих спортсменов с нарушением интеллекта, который не развит до настоящего времени.
- Получит лучшее понимание некоторых специфических аспектов, связанных с тренировкой спортсменов с нарушением интеллекта и будет лучше подготовлен для работы с ними.
- Узнает возможности, которые существуют для спортсменов с нарушением интеллекта от местных до всемирного уровня соревнований, и критерии классификации для этих спортсменов на международном уровне.

Для спортивных тренеров со стремлением работать со спортсменами с нарушением интеллекта важно, прежде всего, получить тренерскую квалификацию по своему виду спорта в соответствующей Международной Спортивной Федерации. Известно, что многие спортсмены вовлекаются в тренировочный процесс со спортсменами – инвалидами до того, как они начинают получать официальную тренерскую помощь; однако, для этих спортсменов очень важно получать соответствующую тренерскую помощь.

Как только тренер получает соответствующую тренерскую квалификацию по своему виду спорта, следующим шагом является приобретение опыта и знаний для работы со спортсменами с нарушением интеллекта. Работа рядом с опытным тренером часто является хорошим способом приобрести опыт. Кроме того, многие международные федерации часто предлагают подготовку по инвалидной тематике, и это всегда очень важно для всех тренеров.

ВВЕДЕНИЕ

До сих пор сохраняется такое положение, что многие спортсмены знают очень мало о спортсменах с нарушением интеллекта, поскольку они, вероятно, мало контактируют с ними. Возможно, в результате этого на спортсменах с нарушением интеллекта до сих пор лежит клеймо, которое способствует лишению их многих возможностей, которыми пользуются остальные.

Спортсмены с нарушением интеллекта и все те, кто стремится к увеличению их возможностей, постоянно ищут способы по разрушению барьеров предубеждения. Спорт и физическая активность в целом могут много что предложить. Однако, известно, что многие спортивные провайдеры и тренеры видят перспективы тренерской работы со спортсменами с нарушением интеллекта пугающими. Они не должны подвергаться ограничениям или испытывать негативные эмоции, проблемы действительно существуют, но вознаграждение также значительно.

Я надеюсь, что эта книга предоставит информацию и придаст уверенность тем, кто впервые приступает к этому виду тренерской работы. Предлагаемые советы основываются на знаниях тренера и содержат предложения к тренерским программам. Они адаптированы именно к особенностям спортсменов с нарушением интеллекта и, в конце концов, сосредотачиваются на практическом вопросе – КАК?

Сосредотачиваясь на этом КАК, данная книга касается некоторых сомнений и опасений, которые могут быть у читателей, и побуждает их втягиваться в тренерскую работу со спортсменами с нарушением интеллекта, поскольку только это вовлечение может придать уверенность в приобретении и достижении необходимых навыков.

Что такое нарушения интеллекта?

Нарушения интеллекта – это нарушения функционирования мозга. В этом вопросе необходима осторожность, поскольку широкие обобщения относительно спортсменов с нарушением интеллекта опасны и потенциально оскорбительны, ведь термин «нарушения интеллекта» сам по себе охватывает широкий спектр возможностей.

Однако этот термин в предлагаемом здесь значении предполагает нарушения способности человека понимать и постигать. Это состояние варьируется, в зависимости от причины, в значительной степени от спортсмена к спортсмену. Оно может оказывать влияние на:

- Ассимиляцию знаний;
- Приобретение навыков;
- Память и сохранение знаний или навыков;
- Применение познавательного или предыдущего опыта.

Однако многие спортсмены с нарушением интеллекта живут самостоятельной жизнью. Это люди со своими личностными чертами, схожими и несхожими целями и стремлениями. Нарушения интеллекта не препятствуют познанию и достижению многого в жизни и спорте при условии получения правильной поддержки и тренерской помощи.

Ценность спорта

В общем и целом, предполагается, что многие спортсмены и (хотелось бы надеяться) читатели этой книги знают общие преимущества спорта. Также мы знаем, что многие спортсмены с нарушением интеллекта имеют представление о дополнительных преимуществах от занятий спортом.

В целом считается, что этот вид деятельности благотворен для всего тела, потому что он:

- Регулирует уровень сахара
- Снижает кровяное давление
- Поддерживает активность мозга

- Поддерживает мобильность суставов
- Усиливает сердце
- Тонизирует желудок и уменьшает жир вокруг органов
- Улучшает циркуляцию
- Высвобождает эндорфины (гормоны счастья)
- Усиливает мускулы и кости
- Увеличивает объём лёгких
- Усиливает и защищает спину

Однако спорт улучшает не только здоровье и общее состояние, но и значительно усиливает самостоятельность, общительность, дружбу, уверенность в себе, чувство собственного достоинства и интеграцию в общество. Большинство из нас считают эти навыки само собой разумеющимися, но для многих спортсменов с нарушением интеллекта приобретение этих навыков требует руководства и поддержки, необходим активный поиск таких возможностей. Читателю очень важно понять, что вся последующая информация в этой книге должна рассматриваться как дополнение к навыкам и опыту квалифицированного тренера, а не как замена этого опыта.

Более того, эта книга только пытается поместить увлечённого тренера на первую ступеньку лестницы. Большинство национальных спортивных федераций предлагает подготовку по тому виду инвалидности, по которому ведётся тренерская работа, вам нужно обращаться к ним за подробностями.

Возможности участия

Главной целью для спортсменов с нарушением интеллекта всегда является наличие возможностей для спорта и отдыха наряду с другими спортсменами вне зависимости от инвалидности; это называется «включённость». Однако некоторые спортсмены с нарушением интеллекта выбирают для себя возможность принимать участие в спорте и отдыхе с другими спортсменами с нарушением интеллекта.

Это различие всегда должно приниматься в расчёт тренером при подборе возможностей для тренируемых им спортсменов с нарушением интеллекта.

Этот вопрос будет обсуждаться далее в этой книге на более поздних этапах.

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Этот раздел и многие последующие содержат общие советы и информацию для тех тренеров, у которых имеется ограниченный опыт или не имеется никакого опыта работы со спортсменами с нарушением интеллекта. Однако необходимо иметь в виду, что эти заметки носят общий характер и являются только положениями общего плана. К каждому спортсмену необходим подход на индивидуальной основе, по этой причине не все данные советы и информация применимы к каждому спортсмену.

Спорт и оздоровление бесценны, поскольку они дают возможность всем спортсменам независимо от инвалидности жить максимально полноценной жизнью.

Ниже предлагаются компоненты, которые усиливают программы участия, особенно для спортсменов с нарушением интеллекта. Каждый из этих компонентов рассматривается более подробно в данном разделе.

- Наблюдение
- Подготовка
- Практическая тренерская работа
- Физическая форма
- Навыки познания
- Демонстрация
- Ответная реакция
- Память
- Передача навыков
- Система партнёрства

Наблюдение

Существуют огромные различия в способности и мотивации между лицами с нарушением интеллекта, как и в любой группе спортсменов. Поэтому очевидно, что до внедрения программ тренировок или раздумий о наиболее подходящих видах деятельности, важно узнать что-либо об этом спортсмене.

Разные спортсмены могут по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию или проблему и иногда весьма неожиданным образом. Признавая опасность обобщения, несомненным фактом является то, что некоторые спортсмены с нарушением интеллекта не всегда имеют представления об опасностях, которые представляют определённые ситуации, или рисках, которые влекут за собой определённые действия. Особенности характера очень индивидуальны, и, в то время как большинство спортсменов реагирует довольно постоянно, иногда индивидуальная реакция на конкретную ситуацию может варьироваться от нестабильной до тихого исчезновения. Вы можете оценить личность каждого человека только внимательным наблюдением. Хотя вам необходимо проводить эти наблюдения самому, вы можете опираться на опыт этого человека и других людей, прямо вовлечённых в общение с ним в течение определённого периода времени.

Очень важны личное мнение, наблюдения и принятие решений самим спортсменом, никогда не бойтесь обсуждать с самим спортсменом программы или виды деятельности. Большинство спортсменов знают, почему они хотят участвовать и чего они надеются достичь этим участием, хотя помощь и совет важны, если им нужно принять правильное решение.

Наблюдение за спортсменом существенно при подготовке программ. Тем не менее, как тренер, вы, возможно, сделаете определённые предположения на основе предыдущего опыта в похожих ситуациях. Однако, при работе со спортсменами с нарушением интеллекта, эти предположения не всегда так же надёжны, как могут быть надёжны предположения, сделанные на основе предыдущего тренерского опыта работы со спортсменами без нарушения интеллекта.

Например, спортсмен находится в нижней части лестничного пролёта; вам нужно избегать предположения, что, поскольку спортсмен может сделать один шаг вверх, он может продолжать идти вверх по лестнице, чередуя правую и левую ноги в каждом шаге; левой ногой один шаг, правой ногой второй шаг, левой ногой третий шаг и так далее. Довольно обычным явлением для спортсмена со значительным нарушением интеллекта, который ранее не занимался спортом и видами досуговой деятельности, помещать обе ноги на одну и ту же ступеньку, т.е. сначала правую ногу, затем левую ногу на первую ступеньку, потом правую ногу и левую ногу на вторую ступеньку и так далее.

Такая ситуация создаётся в результате недостаточности тренерской работы и усложняется тем, что спортсмены с нарушением интеллекта иногда испытывают нехватку способностей и опыта по переносу навыков из одного контекста в другой.

С другой стороны, разрешая участие при самом низком уровне вмешательства с целью минимизировать риск и понаблюдать, что происходит, вы можете обнаружить, что у спортсмена есть навыки и способности, которых вы не ожидали увидеть. Такие способности могут сформировать основу для дальнейшего развития специальных навыков.

Вам важно записывать все эти наблюдения. Иногда улучшения и прогресс могут быть так малы, что почти незаметны. Записи важны для изучения прогресса и приобретения уверенности в своих силах, они должны быть чёткими и вестись в формате, доступном для спортсмена. Записи будут также важны, если другой тренер начинает заниматься вашим спортсменом, даже если временно.

Подготовка

Ваша подготовка необходимой программы для спортсменов с нарушением интеллекта в основе своей такая же, как и для любой другой группы. Ключевыми факторами являются следующие:

- Помните: Плохая подготовка порождает плохие выступления.
- Обращайтесь со спортсменами с нарушением интеллекта так, как вы обращаетесь со спортсменами любой другой группы, которую вы тренируете.
- Внимательно изучайте окружающую среду и условия, убедитесь, что они безопасны и гарантируют спортсмену максимальную уверенность.
- Ключ к успеху и уверенности – это хорошая осведомлённость и безопасность; введите эти компоненты в вашу программу с самого начала.
- Принимайте в расчёт любые медицинские соображения (более подробная информация о медицинских аспектах содержится далее в этой книге). Рассмотрите также все аспекты, имеющие отношение к безопасности спортсмена.
- Рассмотрите окружающую среду относительно стратегий общения и тренерской работы и измените её, если она не соответствует вашим потребностям как тренера или потребностям спортсмена. Шумное или

многолюдное окружение может осложнить взаимодействие между тренером и спортсменом.

- Соответствующая одежда и оборудование важны для обеспечения успеха. Поэтому никогда не ожидайте, что ваш спортсмен будет использовать экипировку или оборудование, которые вы бы не стали носить или использовать для тех же видов деятельности.
- Всегда помните, что занятия спортом должны доставлять удовольствие.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

- Изучить каждого спортсмена в плане его сильных и слабых сторон
- Установить реальные цели и переоценивать их регулярно
- Ясность и чёткость общения
- Позитивная реакция
- Делать тренировки интересными

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Хотя общественный настрой меняется, многие спортсмены всё ещё, из-за нарушения своего интеллекта, не могут пользоваться тем же самым доступом к занятиям спортом и поддержанию физической формы, что и все остальные люди без нарушений.

Однако (и это более существенно) спортсмены с нарушением интеллекта в, общем, ведут образ жизни, при котором их возможности ограничены при приобретении даже общего уровня физической формы. В то время как большинство юных спортсменов имеют возможность ходить пешком, ездить на велосипеде или роликах в школу, спортсменов с нарушением интеллекта постоянно забирают прямо с порога в школу или другое образовательное учреждение специальным транспортом. Когда они находятся дома, они также ограничены в своей повседневной игровой активности, такой как прогулки пешком, походы в местные магазины или игра в уличные игры со своими сверстниками.

Схожие ограничения имеют место, когда они покидают образовательное учреждение и посещают Центр Дневного Пребывания или Специальные Мастерские. Поэтому, даже не имея элементарных возможностей для выполнения упражнений, весьма вероятно, что такие спортсмены, приступая к занятиям спортом, будут иметь гораздо худшую физическую форму, чем их сверстники – неинвалиды. Кроме того, такие спортсмены с нарушением интеллекта имеют плохую осанку и походку. Не всегда понятно, почему это так, но это может быть из-за недостатка возможностей, упомянутых ранее. Имея это в виду, вы можете ввести программу общей физической подготовки на основе мышечного развития, гибкости, выносливости и сердечно-сосудистых функций до начала применения собственно программы тренировок по данному виду спорта.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – НАВЫКИ ПОЗНАНИЯ

Когда вы начинаете программу тренировок, вам нужно разложить навыки на элементарные шаги и быть готовым проходить их снова и снова, если это необходимо.

Такое разложение навыков называется **АНАЛИЗ РАБОЧЕГО ЗАДАНИЯ**. Каждый новый навык должен быть извлечён из наблюдаемых существующих навыков и, будучи изученным, должен быть соединён со следующим навыком. Этот процесс называется **СОЕДИНЕНИЕ НАВЫКОВ В ЦЕПОЧКУ**. Подробности этого процесса изложены в следующих разделах данной книги.

В то время как разложение навыков является наиболее эффективным способом учить некоторых спортсменов, есть некоторые исключения. Часто стоит посмотреть, может ли спортсмен выполнять весь навык с самого начала. Некоторые спортсмены с нарушением интеллекта могут делать это эффективно в некоторых, если не во всех ситуациях. Как тренер вы можете обнаружить, что применение **ПОДХОДА ВСЕГО НАВЫКА** может сэкономить время в плане анализа рабочего задания.

Непонимание может привести к разочарованию и иногда даже самые явно простые указания используют путаный язык. Например, большинство из нас даёт указания, путая понятия «левый» и «правый». Чтобы избежать путаницы между словесными указаниями и практическим применением, попытайтесь использовать практические демонстрации, пусть даже поддержанные словесными указаниями, в качестве главного средства обучения. Общение должно быть ясным, позитивным и надлежащим.

Постоянно надо иметь в виду, что низкая концентрация внимания может привести к забыванию тех установок и процедур, которые должны проводиться без поддержки. Например, прыжок – кувыркание в плавании или отталкивание в прыжке в длину. Поэтому, когда успех достигнут, дайте возможность повторить этот вид деятельности несколько раз, чтобы «прочувствовать» его и выскажите поощрение так, чтобы спортсмен испытал радость достигнутого. В ваших программах не забывайте, что маленькая тренировка и большая игра являются хорошим рецептом как для радости, так и для успеха.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – ДЕМОНСТРАЦИЯ

Демонстрации составляют важную часть навыков тренировок и часто используются для поддержки словесных объяснений. Однако не используйте демонстрации как альтернативу словесному объяснению, а используйте их как поддержку того, что вы говорите. Используя более одного канала общения, вы увеличиваете возможность быть понятыми.

Концентрируйте внимание на определённых аспектах движения, не только приглашая спортсмена посмотреть, например, на положение ваших рук, но также и помещая его руки в правильное положение. Не бойтесь дотрагиваться, это может быть наиболее непосредственной формой общения для многих спортсменов. Часто вы можете помочь спортсменам выучить конкретный навык помещением ваших рук сверху их рук, руководя ими посредством движений. Создавая «цепочки» (см. информацию о «цепочках» позже) вы можете контролировать действия спортсмена или следовать за их действиями в плане постижения ими самими выполнения определённых навыков. Однако вы всегда должны спрашивать разрешение, прежде чем дотрагиваться до кого-либо, и вы всегда должны соблюдать соответствующие нормы поведения для защиты легкоранимых спортсменов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ

На ранних этапах изучения навыка или движения некоторые спортсмены могут быть не в состоянии сами оценить, выполняют ли они этот навык или движение правильно. От вас может потребоваться непосредственная и понятная реакция. Наиболее подходящей формой этой ответной реакции является заверение или подтверждение от вас, что спортсмен выполняет данный навык правильно.

Всегда старайтесь сделать эту ответную реакцию позитивной. Даже самый плохо выполненный навык должен иметь какую-то правильно выполненную часть или что-то вроде этого. Часто этого достаточно для того, чтобы вы могли дать позитивное подкрепление. Вы обнаружите, что определённые спортсмены наилучшим образом реагируют на особые формы позитивного признания. Оно может варьироваться от улыбки в нужный момент до радостного возгласа и ответа типа «на пятёрку». Выясните, что сделано лучше всего и используйте это часто, специально признавая каждый успех, каким бы малым он не был.

Постоянно ищите возможности для похвалы и позитивного признания; если вы будете это делать, познание, в целом, будет много быстрее и много эффективнее.

И наконец, не отказывайтесь от более постоянных форм признания. Поскольку у некоторых видов спорта есть значки или сертификаты по работе, а некоторые спортсмены с нарушением интеллекта требуют дополнительного времени для изучения различных навыков, завершение процесса оценки может затянуться. В такой ситуации ищите формы промежуточного вознаграждения. Вы можете создать ваши собственные «промежуточные» сертификаты, которые представляют собой часть награды и могут накапливаться, пока весь процесс награждения или тестирования не завершится.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – ПАМЯТЬ

Часто считается, что спортсмены с нарушением интеллекта забывчивы, и независимо от того, сколько усилий вы вкладываете в их обучение, в один прекрасный день они всё позабудут. Как и все мы, некоторые спортсмены с нарушением интеллекта могут быть очень забывчивыми, но не думайте, что все спортсмены такие. Поначалу у них могут быть трудности в плане приобретения определённых навыков, но при внимательной тренерской работе и большом количестве практики навыки будут сохраняться в течение определённого периода времени без значительной потери.

Стратегии, о которых будет рассказано позже при описании создания цепочки навыков, или использование модульной системы признания достижений, помогут в сохранении и внесении вклада в успешное приобретение навыков.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – ПЕРЕДАЧА НАВЫКОВ

Как уже говорилось ранее, вам нужно знать, что навыки, которым обучают в одной ситуации, могут легко не переноситься в другую ситуацию, даже когда вы думаете, что разница между этими двумя ситуациями очень маленькая. Иногда это происходит, когда спортсмен тесно идентифицирует виды деятельности с окружающей средой, в которой они осуществляются. Если вы меняете любые элементы

деятельности, её окружение или оборудование, или обычный набор приготовлений, вы можете создать некоторую путаницу для спортсмена.

Подобным же образом, если спортсмен доверяет одному тренеру или другу, замена этого человека на нового может потребовать некоторой подготовки. Такую ситуацию можно облегчить, если спортсмены не всегда тренируются только одним и тем же человеком. Незапланированное изменение может помочь избежать явной зависимости от одного тренера или друга, тем самым облегчив такие изменения, когда более привычный человек не может быть там.

Когда тренеры меняются, особенно если это временная ситуация, крайне важно, чтобы информация о спортсмене передавалась новому тренеру. Это требование подчёркивает необходимость для тренеров вести хорошие записи о программе, которую они реализуют с данным спортсменом.

СИСТЕМА «ДРУЖБЫ»

Когда спортсмену нужна поддержка, либо в физическом смысле, или когда способность понимать или воспринимать опасность может быть нарушена, и есть опасения, что баланс риска сдвинется с приемлемого на неприемлемый, тогда лучшим способом поддержать спортсмена является система «дружбы». Она представляет собой соединение спортсмена, который нуждается в поддержке со спортсменом, хорошо разбирающимся в данной ситуации. Однако, такая система «дружбы» требует подготовки, и спортсмену необходимо узнать своего «друга» хорошо. Предпочтительнее, чтобы другом стал кто-то, кто уже знает нуждающегося в помощи спортсмена. Если возникают проблемы с общением, можно посоветовать иметь поблизости кого-нибудь, кто знает спортсмена хорошо. Этот человек может часто объяснить, что тренер хочет передать спортсмену-инвалиду таким образом, чтобы спортсмен понял это очень хорошо.

Позиции «друзей» очень важны для успешных взаимосвязей. Они должны основываться на балансе между:

- Чувствительностью и твёрдостью
- Дружелюбием и авторитетом
- Энтузиазмом и безопасностью
- Поддержкой и укреплением потенциала
- Маленькими шагами, но не скукой
- Проблемами, которые не разочаровывают

Однако, тренеры и «друзья» не должны только брать на себя ответственность и оставлять её потом. Они должны также привлекать внимание спортсмена к постигаемым навыкам или к надвигающейся ситуации риска так, чтобы спортсмен смог узнавать такие навыки и ситуации сам со временем. В случае успеха в своей стратегии, система «дружбы» представляет собой идеальный первый шаг в направлении «включённости» спортсмена в свой вид спорта с другими спортсменами-инвалидами и неинвалидами. В идеале, все «друзья» должны видеть свою роль в конце концов становящуюся излишней.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА – ВЫВОДЫ

Вот только несколько наблюдений и все они открыты для соответствующего толкования. Внимание всегда должно быть приковано к потребностям спортсмена. В идеале нужно надеяться, что независимо от природы группы или клуба, при соответствующем планировании, все спортсмены с нарушением интеллекта независимо от уровня их способностей могли бы соответствовать требованиям в рамках организации данного вида спорта.

Такой позитивный старт на начальном уровне данного вида спорта должен вдохновлять спортсменов с нарушением интеллекта работать в плане развития своих навыков и опыта. В конце концов, возможно, они смогут достигнуть элитного уровня. Это может быть на соревнованиях или путём превращения в активных тренеров или судей, тем самым внося свой вклад в данный вид спорта и тренировку других, в том числе с нарушением интеллекта. Ценность спортсмена-инвалида как образца для подражания не может быть недооценена в стремлении развивать возможности «включённости».

Последующие главы рассказывают о широком спектре возможностей планирования и ресурсов. Вполне возможно, что вы обладаете всем этим не в полном объёме. Важно, чтобы ваше планирование соответствовало вашим ресурсам. Не рекомендуется обесценивать вашу программу, если вы не можете реализовать её из-за отсутствия необходимых ресурсов.

ПРОГРАММЫ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Введение

Любая программа должна быть приемлемой для спортсмена, которого вы будете тренировать; вам нужно определить индивидуальные цели для каждого спортсмена по согласованию с ним. Точно так же, как вы работаете с каждым спортсменом индивидуально, вы должны работать с его программой тоже индивидуально. Имея это в виду, излагаю несколько предложений по этой работе.

1. Вместе со спортсменом исследуйте, что вы оба хотите достигнуть.
2. Обсудите и объясните все возможные альтернативы
3. Определите предполагаемые результаты и все промежуточные цели
4. Составьте программу:
 - А. Разделённую на цели на данном этапе
 - Б. С временными границами на каждый этап
5. Обеспечьте, чтобы спортсмен понимал программу и чувствовал свою сопричастность и ответственность за эту программу.
6. Всегда будьте готовы к модификациям, адаптациям и гибкости.

Анализ конкретного примера

- Джон – новичок в гребле на каноэ. Он решил, что хочет улучшить свои навыки до такого уровня, чтобы он мог грести на короткие расстояния.

- У него трудности с координацией своих действий и разработкой последствий определённых типов гребков. Однако, у него есть потенциал для выполнения всех базовых навыков.

- Проблема состоит в том, что на данный момент он не особенно активен и не в очень хорошей форме.

- Джон обсудил с тренером, что ему нужно достигнуть для реализации своей цели, они договорились о следующем.

Предполагаемые результаты

Грести от здания клуба 3 мили вниз по течению реки к расположенной рядом парковке машин, откуда его повезут назад к зданию клуба.

Промежуточные цели

В настоящее время Джон использует лодку клуба и оборудование клуба. Однако, это значит, что он должен договариваться о получении оборудования каждый раз, когда он приходит в клуб. Это хорошее социальное упражнение, поскольку большую часть своей жизни Джон не занимался этим вовсе. В качестве поощрения его мать обещала ему купить собственную лодку, если он достигнет своей цели и прогребёт этот участок. Тем временем Джон копит деньги на покупку своего собственного весла, потому что это очень индивидуальный предмет оборудования. В силу обстоятельств, клубное оборудование очень громоздкое и соответственно довольно тяжёлое, в то время как Джону было бы больше пользы от более лёгкого весла, подогнанного под нужную для него длину.

Цели на данном этапе

- Достигнуть уровня одной звезды Союза Каноэ в личном выступлении
- Работать над уровнем физической формы, чтобы быть в состоянии поддерживать усилия, необходимые для совершения плавания на лодке
- Попробовать плавание с переворачиванием лодки и спасением
- Грести с большей частотой и пользоваться веслом дома, чтобы лучше освоить гребки
- Проводить работу по заработку денег для покупки весла
- Разработать программу тренировок для движения вперёд

Джону предлагается приходить на тренировки клуба на реке каждую неделю и на также еженедельные тренировки гребли на каноэ в местном плавательном бассейне.

Вместе с тренером Джон решил, что сможет достигнуть необходимого стандарта плавания на каноэ через 10 недель.

Программа

Джону вручили еженедельную программу. Она включает в себя некоторые новые цели, некоторые уже ранее упоминавшиеся цели, которые требуют регулярной практики, и выборочную проверку уже достигнутых целей, чтобы они не были забыты.

Также было включено приобретение навыков, необходимых Джону для безопасности и спасения, если лодка перевернётся. Его тренер будет реализовывать

стратегию спасения для Джона, сначала не с самим Джоном, а с другим каноистом – неинвалидом, который сможет высказать своё ценное мнение тренеру о применяемой стратегии спасения. В этой ситуации «студент» будет изучать чёткость указаний и уровень физической формы и готовности для выполнения этих указаний. Только после этого, когда стратегия окажется успешной, Джон должен будет быть вовлечён в эти тренировки по спасению, сначала только в плавательном бассейне.

В то время как проект программы на 10 недель был подготовлен, была разработана понедельная программа, сначала на одну неделю для последующей оценки успешности её выполнения Джоном. Регулярный мониторинг обеспечит, что программа реализуется с должной скоростью; не слишком медленно, что увеличивает риск заскучать, и не слишком быстро, что может привести к разочарованию.

В нужное время тренер перенесёт успешно достигнутые в рамках программы навыки из плавательного бассейна на реку.

Заключение

Далее, тренер рассмотрит прогресс, достигнутый Джоном, и изменит программу с целью добиться успешного завершения. Однако, если станет ясно, что цели не будут достигнуты в течение 10 недель или что они будут достигнуты раньше, чем ожидалось, тренер адаптирует временные границы соответствующим образом и объяснит это Джону.

Развитие схожих стратегий

Следующие советы могут оказаться полезными при использовании этой модели для подготовки программ для другого спортсмена.

- Придать еженедельной программе некоторое разнообразие
- Всегда включать элементы:
 - А. Введения новых навыков
 - Б. Практика навыков с целью их совершенствования
 - В. Практика уже отработанных навыков, чтобы не забывать их

Уравновешивание практической работы некоторой теорией, цели навыков и практика могут быть объяснены всем спортсменам на уровне, соответствующем их интеллектуальным возможностям. Необходимо вводить навыки для обеспечения безопасности в той обстановке, в которую вводятся спортсмены.

Всегда превращайте обучение и познание в радость, есть много игр, которые можно использовать, чтобы сделать познание весёлым. Наконец, приобретение навыков может часто облегчаться созданием цепочек.

Создание цепочек

Создание цепочек – это процесс соединения вместе различных частей навыков, составляющих целый навык. Определение того, что представляют собой части навыков называется Анализом Рабочего Задания. Например, ловля мяча содержит следующие навыки:

1. Наблюдение мяча в полёте
2. Сосредоточение на мяче и поворот тела, чтобы быть лицом к мячу
3. Образование «чашки» из рук, чтобы поймать мяч

4. Движение рук к мячу
5. Закрытие рук над мячом

Этот перечень описывает ловлю мяча голыми руками в играх с бросанием мяча, такого как теннисный или баскетбольный. Это же упражнение может схожим образом использоваться с некоторой адаптацией для мяча в таких играх, как бейсбол или регби.

Кроме того, те же самые стратегии могут использоваться на этапах, предшествующих достижению этой финальной цели, при применении средств захвата мяча, таких как:

- Большие или мягкие мячи, которые легче удержать при ловле
- Шары или пляжные мячи, которые летят медленнее, поэтому их легче ловить
- «Липучая» перчатка, которая держит мяч, когда он находится в контакте с ней
- Дать мячу возможность сначала отскочить для замедления его полёта, и чтобы легче установить с ним зрительный контакт
- Добавить мячу резиновый хвостик, что помогает следить за ним в полёте

Составление цепочек вперёд

В этом процессе предполагается, что тренер «держит руки», управляя спортсменом. Спортсмен находится под руководством тренера в течение всего времени. Тренер стоит за спортсменом и:

Навык 1. Привлекает внимание к мячу

Навык 2. Поворачивает спортсмена лицом к мячу (и поэтому к направлению, по которому летит мяч)

Навык 3. Складывает руки спортсмена «чашкой»

Навык 4. Двигает руки спортсмена по направлению к мячу

Навык 5. Замыкает руки спортсмена над мячом

Затем тренер фокусирует обучение спортсмена на выполнении Навыка 1 без помощи. Это достигается тем, что бросающий мяч слегка меняет своё положение перед броском мяча – это привлекает внимание ловящего мяч. После броска мяча тренер принимает на себя ответственность за руководство спортсменом по остальным навыкам.

Как только Навык 1 успешно освоен, обучение сосредотачивается на Навыке 2. (Замечание: успешное освоение предполагает, что спортсмен может выполнять поставленную задачу без какой-либо помощи тренера. Это может занять несколько минут или на это потребуются регулярные занятия с определённым количеством дней или недель. Однако неуспешность в предыдущем навыке до перехода к следующему навыку приведёт к общему преждевременному сбою).

Для Навыка 2 бросающему нужно занять новое положение, что вынудит спортсмена изменить положение своего тела, чтобы оказаться лицом к бросающему. И снова тренеру нужно брать на себя задачу руководить выполнением других навыков.

Как только каждый навык успешно осваивается, тренер прекращает руководить его выполнением до того момента, когда спортсмен в конце концов выполняет все навыки полностью без какого-либо вмешательства тренера.

Процесс создания «цепочек» продолжается от Навыка 1 к Навыку 5. Помните, мастерство в выполнении каждого навыка очень важно для перехода к тренировке следующего навыка.

Составление цепочек назад

В этом процессе тренер снова «берёт в свои руки» управление спортсменом, как и при составлении цепочек вперёд. Затем тренер ведёт спортсмена через весь процесс ловли мяча, но на этот раз фокусируется на обучении спортсмена выполнению последнего навыка, Навыка 5, без содействия тренера. Спортсмен замыкает свои пальцы вокруг мяча, чтобы удержать его.

Как только этот навык освоен, тренер сосредотачивается на обучении предыдущему навыку – движения рук к мячу (Навык 4). И снова, как только этот навык освоен, тренер сосредотачивается на Навыке 3 и так далее до тех пор, пока все навыки не выполняются самостоятельно.

Эта техника может применяться в отношении любого большого навыка, который может быть разбит на составные части. Данный процесс разработан специально для спортсменов с нарушением интеллекта, поскольку в нём содержатся многие ценные стратегические моменты приобретения навыков, такие как повторение, усиление, ответная реакция и успех.

Всегда надо иметь в виду, что составление цепочек – вещь очень индивидуальная, в формате 1 на 1, она не может практиковаться для групповой работы.

Ключевые моменты при разработке программы.

Относитесь с уважением

Спортсмены с интеллектуальными нарушениями имеют такое же право на собственное достоинство, уважение и качество жизни, как и другие члены общества. Тем не менее, это означает, что со стороны общества необходима поддержка для изменения отношения и политики, отражающей право всех спортсменов быть частью местного сообщества, в котором они живут или проводят свободное время.

Концентрируйтесь на способностях

Мы все отличаемся своими сильными сторонами и теми умениями, которые мы можем развивать лучше, чем другие. Когда вы разрабатываете программы для спортсменов с интеллектуальными нарушениями, основывайтесь на их сильных сторонах и способностях. Всегда тренируйте спортсмена, выполняющего задание, а не какую-то способность. Во многих видах спорта есть мини-версии или варианты упрощенного оборудования для начинающих спортсменов, которые тренер может использовать для обучения базовым умениям и навыкам и повышения уверенности в себе.

Используйте возможности местного сообщества

Исторически большинство спортсменов с нарушениями интеллекта находились в изоляции от общества, обучаясь в специальных школах, а затем переходя в специализированные учреждения, центры дневного пребывания или предприятия с облегченными условиями труда, где практически не было как общения со

спортсменами без ограниченных возможностей здоровья, так и возможности наслаждаться жизнью, как другие люди.

Проводя большую часть времени в особой обстановке вместе с другими спортсменами с интеллектуальными нарушениями, они часто чувствуют себя неуверенно или тревожно в новых ситуациях в обычном обществе. Одним из частых следствий обучения и работы не в обычной, а специализированной среде, является то, что они порой сталкиваются с проблемами понимания, что является адекватным ответом в некоторых новых ситуациях.

По этим причинам ваша программа может стать более успешной, если она будет начинаться в знакомой для спортсмена с интеллектуальными нарушениями обстановке. Поэтому, при любой возможности на ранних стадиях своих занятий вы сами приезжайте в знакомую им обстановку. Многие учреждения, такие как школы и центры, имеют свои спортивные сооружения – спортивные или гимнастические залы, в которых вам будет легко начать занятия.

В частности, полезным может оказаться проведение «ознакомительной» сессии, во время которой потенциальные спортсмены смогут изучить, задать вопросы и в целом ознакомиться с оборудованием, которое будут использовать. Постепенно, когда спортсмены почувствуют себя более уверенно, вы сможете проводить занятия в более обычной обстановке – спортивном клубе, рекреационном центре.

Подбирайте деятельность, соответствующую возрасту

Может казаться, что некоторые спортсмены с интеллектуальными нарушениями действуют и ведут себя как люди более младшего возраста. Часто причиной этого могут быть ситуации, описанные выше. Мало возможностей, и в некоторых случаях, ограничивающее отношение могли сдерживать потенциал развития поведения спортсменов с интеллектуальными нарушениями в соответствии с их возрастом. Очень часто имеет место недооценка их потенциала, что, в свою очередь, и ведет к ограничениям в развитии умений.

В случае, если они получают возможность выхода за ограниченные рамки, спортсмены с интеллектуальными нарушениями будут иметь куда больше общего, чем различного, со спортсменами без ограниченных возможностей здоровья. Один из способов, каким спортивная программа может поддержать такое развитие – это если тренер будет признавать способности спортсменов с интеллектуальными нарушениями и давать задания в соответствии с их реальным возрастом.

Позвольте спортсменам самим принимать решения о видах деятельности

Вы можете столкнуться с ситуацией, когда спортсмены с интеллектуальными нарушениями поощряются к участию в спортивной деятельности, как части ознакомительной программы, по совету учителей, родителей или опекунов. Это может быть частью стратегии по ознакомлению спортсменов с потенциальными видами спорта и возможностями отдыха, которое поможет им сделать осознанный выбор.

После того, как спортсмены с интеллектуальными нарушениями стали участвовать в вашей программе, вы должны приложить максимум усилий, чтобы спортсмены самостоятельно сделали выбор, чем они хотят заниматься. Предоставьте возможность выбора, различные варианты, и позвольте спортсменам самим принять

решение. Только если вы чувствуете необходимость, проконсультируйтесь с родителями, опекунами или учителями. Ваши навыки как тренера будут гарантией того, что ваша программа основывается на осознанном выборе в рамках потенциальных возможностей спортсмена.

Вовлечение в планирование

После того как спортсмены с интеллектуальными нарушениями стали частью вашего клуба или группы, они должны участвовать в планировании, работе комитета и групповых обсуждениях, являющихся ключевыми моментами развития любой программы. Скорей всего, им будет трудно это делать без вашей поддержки, и, по крайней мере, в начале, им может понадобиться ваша помощь в интерпретации происходящих процессов и процедур. Постепенно они обретут уверенность в себе и понимание. Их вовлечение является ключом к успешной инклюзии.

Подобное вовлечение требует тщательной подготовки, если вы хотите, чтобы все чувствовали обоюдную полезность этого процесса. Помните, что работа комитета может быть, с одной стороны, скучной рутинной, а с другой – требующей больших интеллектуальных усилий. А также важно помнить, что члены комитета тратят свое время на волонтерских началах и поэтому совещания должны проводиться по делу и эффективно. Действительно, хорошо структурированные встречи принесут пользу всем участникам и помогут всем присутствующим понять происходящее.

Не недооценивая потенциальные проблемы, всегда надо помнить, что есть подкомитеты, группы членов и отдельные пункты повестки дня, которые имеют особое влияние на планирование деятельности. Они только выиграют, если члены клуба будут участвовать, и именно в этой роли спортсмены с интеллектуальными нарушениями смогут внести наибольший вклад.

Обеспечьте высокие стандарты

Если у спортсменов нет совсем или очень маленький опыт занятий спортом, то спортсмены с интеллектуальными нарушениями будут безоговорочно доверять вам как тренеру, надеясь на вашу помощь при выборе оборудования и во время выполнения упражнений.

Без вашей помощи они, как любые другие люди без соответствующих знаний или информации, могут легко принять решения о неподходящих видах деятельности или выбрать оборудование более низкого стандарта качества.

Все спортивные клубы или центры с течением времени накапливают оборудование разного стандарта качества. Большинство спортсменов будут стремиться иметь оборудование как можно лучше, и выберут оборудование худшего качества только в крайнем случае. Ваша роль как тренера удостовериться, что спортсмены с интеллектуальными нарушениями не получают оборудование более низкого уровня, чем другие спортсмены. Иногда лучше просто совсем избавиться от некачественного оборудования.

Вот разумный совет, который может пригодиться при выборе базового оборудования (не специфического оборудования, которым пользуется тренер):

Спросите себя: "Я бы обменял свое оборудование на то, которым пользуются мои ученики?"

Если ответ "нет", то следующий вопрос должен быть:

"А вообще следует ли им пользоваться таким оборудованием?"

Такое же правило должно относиться и видам деятельности. Вам надо задать себе вопрос и поступить в соответствии с ответом, например:

"Я бы стал играть в футбол в такую погоду или на таком поле?"

Все просто: если ситуация или оборудование не подходит вам, то оно недостаточно хорошо и для ваших спортсменов!

Возможности для социализации

На ранних стадиях развития программы вы можете понять, что некоторым спортсменам с интеллектуальными нарушениями легче обучиться определенным навыкам в коллективе. Это позволит разрешить некоторые проблемы, которые мы обсуждали в других секциях. Тем не менее, в основе многих из ранее обсуждавшихся вопросов лежит проблема сегрегации, в особенности это касается нехватки возможностей общения людей с ограниченными возможностями здоровья и без них, возможностей узнать друг друга лучше. Поэтому так важно, чтобы вы как можно раньше и как можно больше вовлекали спортсменов с интеллектуальными нарушениями в совместные тренировки и другие виды деятельности.

Только если спортсмены с интеллектуальными нарушениями получают возможность вместе с другими спортсменами проводить время, то станет реально преодолеть до сих пор существующие предрассудки и мифы, которые клеймят людей с интеллектуальными нарушениями.

Несоответствующее социальное поведение

Некоторые из спортсменов с интеллектуальными нарушениями, которых вы тренируете, могут демонстрировать поведение, которое не соответствует их возрасту или вашим взаимоотношениям. Часто встречающейся проблемой является стремление спортсменов обнимать или целовать других спортсменов, тренеров, с которыми они тренируются, принимают участие в соревнованиях или просто встречаются. Такое поведение необходимо прекращать, но стараясь не обидеть чувства этого человека.

Альтернативным более приемлемым способом приветствия может быть рукопожатие или жест приветствия "дай пять". Конечно, когда ваши спортсмены встречаются со спортсменами из других стран, вам необходимо объяснять, что их приветствия могут отличаться. Например, рукопожатие или поцелуй в щеку или обе щеки являются стандартным способом приветствия в большинстве европейских стран. Хотя нет необходимости поощрять спортсменов именно к таким формам приветствия, но они должны быть готовы адекватно реагировать. Тем не менее, вы должны знать о тех спортсменах, для которых любые формы телесных контактов некомфортны. Для них вы можете разработать иные формы приветствия, например, простой поклон, как в странах Азии.

Общие моменты при усилении программы

Независимость

Всегда уважайте желание спортсменов быть самостоятельными. Всегда наиболее эффективной ваша поддержка самостоятельности спортсменов будет, если вы свои усилия направите на создание безопасной среды, в которой спортсмены смогут передвигаться самостоятельно.

С юными спортсменами и детьми вам иногда может казаться, что будет проще и даже более гуманно помочь им, а не стоять в стороне и наблюдать за их медленным неуклюжим прогрессом. Тем не менее, вы должны уважать их стремление к независимости и понимать, что для юных атлетов и детей большинство вещей, которые они делают, являются частью процесса обучения. С практикой они становятся более умелыми, быстрыми и менее неуклюжими.

В целом, спортсмены с нарушением интеллекта знают, когда им необходима помощь. Когда им нужна ваша помощь, они обычно об этом просят. Хотя можно их к этому подтолкнуть, если вы дадите им понять, что готовы помочь в случае необходимости.

Если вас просят о помощи, не спешите сразу все делать сами. Спросите спортсмена, что вы можете сделать, чтобы помочь наилучшим образом. Время – самое ценное, что вы можете дать спортсмену, который стремится к независимости.

Тем не менее, тренер должен отдавать себе отчет в том, что даже самая отработанная стратегия может дать сбой. Замешательство спортсмена может вызвать какое-то неожиданное изменение рутины. Например, спортсмен регулярно самостоятельно посещает тренировки, т.к. он уже изучил маршрут проезда со своими родителями. Но однажды красный автобус, на котором он обычно приезжает, заменили на синий. Спортсмен растерялся, не сел на этот непривычный автобус, вследствие чего опоздал на тренировку.

Достоинство и личное пространство

Иногда вам приходится помогать спортсменам с нарушением интеллекта сходить в туалет или переодеться. В такие моменты вы должны точно знать, в какой степени этот спортсмен нуждается в вашей помощи. Обе эти ситуации могут поставить человека в неловкое положение. Желательно, чтобы вы соблюдали личные границы. И чрезвычайно важно, чтобы такого рода помощь оказывалась тренером того же пола, что и спортсмен.

Вы также в своей работе должны следовать утвержденному Кодексу Поведения, разработанному для таких случаев для защиты как спортсмена с проблемами интеллекта, так и вас. Часто вы можете оказать помощь до определенного предела, когда вы уже смущаете человека, и затем позволить ему самому все завершить. Еще раз напоминаю, что необходимо руководствоваться существующими рекомендациями вашей спортивной федерации.

Помните, что туалеты и раздевалки в спортивных клубах чаще всего как внешне, так и функционально, более простые, чем дома. Поэтому обращайте внимание на полы. Несколько небольших ковриков могут сильно улучшить бетонные полы или полы, выложенные плиткой. Поставьте несколько больших лавок, чтобы спортсмены могли

сесть или даже лечь. Спальные коврики очень легкие и их можно легко брать с собой. Имейте полотенца для того, чтобы положить на слишком твердую мебель в случае необходимости.

Общение

Спортсмены учатся и развиваются в ходе общения. Близкие взаимоотношения могут значительно повлиять на восприятие самого себя и на самооценку. Когда спортсмены чувствуют, что их ценят, им это помогает лучше к себе относиться. Вы можете внести свой вклад в этот процесс, если будете относиться к ним с уважением и достоинством, ценя их как личностей, признавая тот вклад, который они вносят. Как вы сами говорите о них и как вы говорите со спортсменами с интеллектуальными нарушениями, может передавать ваше уважение и подавать хороший пример другим.

Часто случается, что вопрос адресован не самому человеку с интеллектуальными нарушениями, а его родителям или опекунам. Но многие спортсмены с интеллектуальными нарушениями могут сами ответить на эти вопросы. И даже, если они общаются через родителей или опекуна, вопрос в вашей беседе все равно должен быть задан непосредственно спортсмену. Ориентация туловища и зрительный контакт - это эффективные способы, помогающие такому общению.

У некоторых атлетов есть коммуникационные проблемы. Они знают, что хотят сказать, но испытывают трудности в артикуляции слов. Будьте терпеливы и слушайте внимательно. Даже если с первого раза вы не сможете понять, со временем вы станете понимать лучше, если будете продолжать слушать.

Не бойтесь попросить спортсменов повторить, что они сказали. Это лучше, чем догадываться, и возможно понять ошибочно. Тем не менее, если вы не уверены, что вы правильно поняли сказанное, вы всегда можете уточнить у говорившего. Они могут сказать «да» или «нет» в ответ на ваши уточнения. Опекуны и родители всегда имеют большой опыт в понимании. Используйте их знания для установки контакта, но не забывайте обращаться именно к спортсмену, а не к людям, которые помогают с ним общаться.

Некоторые спортсмены с интеллектуальными нарушениями общаются при помощи специального языка жестов, помогающих дополнить произнесенные слова. Этот язык жестов различается в разных странах. Более полную информацию обычно можно запросить у родителей, воспитателей или учителей школы, которую посещает или посещал раньше спортсмен.

Письменная коммуникация

Очевидно, что всю устную речь вы будете направлять на спортсмена. Но иногда необходимо передать информацию и в письменной форме. Новостные листки, расписание занятий, информация о мероприятиях, формы заявки – все это раздается в письменном или печатном виде. В первую очередь, все это должно быть получено самим спортсменом. Затем вы можете посчитать необходимым дать копию этой информации родителям или воспитателям. Или же вы можете просто сообщить им, что дали эту информацию спортсмену с тем, чтобы они имели возможность помочь ему понять и действовать необходимым образом. Таким образом вы будете давать возможность и вовлекать спортсменов в принятие решений. И в то же время, вы не

ставите их в неприятное положение, давая информацию, которую они, возможно, не смогут полностью прочитать и понять.

Весь напечатанный текст должен быть набран шрифтом «без засечек», похожим на тот, которым набрана эта книга. В идеале использовать размер шрифта не меньше 12. Было доказано, что этот стиль и шрифт наиболее легки для чтения и восприятия спортсменами, у которых могут быть трудности с чтением текста.

При составлении документа используйте ту же стратегию, которой вы пользуетесь в разговорной речи. То есть, не усложняйте, стройте простые короткие предложения без использования сложных слов. Иногда три коротких слова лучше одного длинного! Напечатанная информация будет легче восприниматься, если будут добавлены иллюстрации или фотографии (очень удобны для этого цифровые фотокамеры). Вы также можете использовать «виджеты» - это маленькие рисунки, которые генерируются и вставляются в текст специальной компьютерной программой для облегчения его понимания (Widgit Software).

Реакции

Спортсмены с интеллектуальными нарушениями склонны иметь любые реакции во время тренировок и соревнований, как и спортсмены без подобных нарушений. Тем не менее, то, каким образом спортсмены с нарушениями реагируют, может отличаться. Иногда тренеру приходится интерпретировать реакцию спортсмена на ситуацию.

Иногда спортсмены с интеллектуальными нарушениями могут не отдавать себе отчета в испытываемой боли или дискомфорте. Они могут продолжать деятельность, даже если им больно или некомфортно. С другой стороны, спортсмены с интеллектуальными нарушениями могут иметь очень низкую толерантность к боли или дискомфорту, и как следствие этого жаловаться и переставать выполнять упражнение без серьезных причин.

Известны случаи, когда спортсмены с интеллектуальными нарушениями реагируют на соревновательную ситуацию неожиданным образом. Например, во время забега, в котором они лидируют, они могут остановиться, чтобы подождать других спортсменов. В таких ситуациях знание тренером особенностей своего спортсмена, опыт и понимание тренера являются чрезвычайно важными.

АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

ИНАС и МПК приняли во Всемирном Антидопинговом Агентстве (ВАДА) кодекс в качестве основы для борьбы с допингом в спорте.

Эти организации рассматривают вопрос допинга очень серьезно. Спортсмены, тренеры, члены Организации, технические должностные лица должны тщательно понимать процедуры ВАДА и гарантировать, что они будут соблюдаться.

Все препараты, используемые спортсменом, который принимает участие в соревнованиях на элитном уровне, должны быть проверены по списку запрещенных веществ, выпущенному ВАДА. Иногда даже самые безобидные лекарства могут попасть в список запрещенных.

Антидопинговый совет

"Мы всегда подчеркиваем, насколько важно для спортсменов тщательно проверить продукты и вещества, прежде чем принимать их" - объяснил Michele Verroken, директор антидопинговой организации в Великобритании. "Спортсмены несут персональную ответственность за наличие любого вещества, найденного в их организме, и они должны убедиться, что они нашли лучший вариант".

"Информационная линия о наркотиках и база данных по наркотикам являются двумя ключевыми инструментами. Мы можем предоставить врачу руководство о том, что является приемлемым в соответствии с правилами вида спорта. Поэтому мы хотели бы, чтобы спортсмены всегда советовались с медицинским работником своей команды или обратились за советом к квалифицированному спортивному диетологу".

Russell Langley - 02/07/2002

Терапевтическое использование запрещенных субстанций (ТУЭ)

Спортсмены, как и все другие люди, могут иметь заболевания или условия, которые требуют от них принятия особого лекарства. Если запрещенное лекарство спортсмен должен принять для лечения болезни, то терапевтическое использование запрещенных субстанций может дать ему право на применение запрещенного препарата.

Процедура для спортсмена, чтобы подать заявление на получение ТУЭ довольно проста. Каждый спортсмен должен:

Связаться с международной федерацией (IF) или национальной организацией по борьбе с допингом (НАДО) и попросить о заявке на ТУЭ.

(Для спортсменов ИНАС форма ТУЭ расположена на веб-сайте www.INAS.org)

Документация для антидопинговых кодексов и практики для процесса ТУЭ доступны на веб-сайте ВАДА, ссылка приведена ниже:

<http://www.wada-ama.org>

Руководство для спортсмена:

В руководстве ВАДА спортсмену представлен обзор Всемирного антидопингового кодекса, прав и обязанностей спортсмена, связанных с процессом допинг-контроля.

21.1. Роль и ответственность спортсменов:

21.1.1. Спортсмен обязан быть осведомленным обо всей политике и антидопинговых правилах, принятых в кодексе, и соблюдать их.

21.1.2. Спортсмен обязан быть доступен для взятия пробы.

21.1.3. Брать на себя ответственность за все принятые препараты и еду.

21.1.4. Для информирования медицинского персонала об их обязательстве не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы и взять на себя ответственность, за любое медицинское лечение, то, что оно не нарушает антидопинговую политику и правила, принятые в соответствии с Кодексом.

21.2. Роли и ответственности персонала, обслуживающего спортсменов:

21.2.1. Быть осведомленными и соблюдать все антидопинговые правила, принятые в соответствии с Кодексом и которые применимы к ним или спортсменам, которых они поддерживают.

21.2.2. Сотрудничать с программой тестирования спортсмена.

21.2.3. Использовать свое влияние на поведение спортсмена, чтобы способствовать антидопинговому контролю.

Всемирный антидопинговый кодекс, 2009

Запрещенный список

Это ежегодно обновляемый список. Обновляется после проведения широких консультаций при содействии ВАДА. С последним списком можно ознакомиться на веб-сайте ВАДА.

Возможности, предоставляемые соревнованиями

Международные соревнования: возможности и обязанности

Спортсмены с интеллектуальными нарушениями имеют возможности соревноваться с другими спортсменами с интеллектуальными нарушениями по всему миру. Данные возможности включают в себя участие в чемпионатах Европы ИНАС и МПК, чемпионатах мира и Паралимпийских играх - Олимпийских играх для спортсменов-инвалидов, которые проходят параллельные с основными играми. Однако, чтобы иметь право участвовать в международных соревнованиях, спортсмен с интеллектуальными нарушениями должен соответствовать требованиям Международной Спортивной Федерации для Лиц с интеллектуальными нарушениями (ИНАС и МПК).

Процесс проверки на соответствие требованиям ИНАС проходит в два этапа:

1. Первичная проверка на годность
2. Спортивно-специфическая классификация

Определение интеллектуальных нарушений

Критерий, используемый ИНАС при первичной проверке основан на определении интеллектуальных нарушений, разработанном американской Ассоциацией по определению умственной деятельности и развитию инвалидности (AAIDD, 2002), которое согласуется с определением, данным Всемирной организацией здравоохранения (WHO, ICD-10 and ICF, 2001), и утверждает следующее:

"Интеллектуальные нарушения являются инвалидностью, характеризуемой значительными ограничениями как в интеллектуальном развитии, так и адаптивном поведении, выражающимися в концептуальных, социальных и практических адаптивных навыках. Эта инвалидность наступает в возрасте до 18 лет"

Критерий первичной годности

Исходя из приведенного выше определения, критерием первичной годности ИНАС для участия в соревнованиях для лиц с интеллектуальными нарушениями является:

- a) *Значительное ухудшение в умственной деятельности. Это определяется как 2 стандартных отклонения ниже среднего значения, то есть значением 75 или ниже по Полной шкале.*
- b) *Значительные ограничения в адаптивном поведении, выраженные в проявлении концептуальных, социальных и практических адаптивных навыков. Это также определяется как показатель, который, по меньшей мере, на 2 стандартных отклонения ниже среднего значения, либо:*
 - i) *Один из следующих 3-х видов адаптивного поведения: концептуальные, социальные или практические навыки.*
 - ii) *Общий средний балл на стандартизированной шкале оценки концептуальных, социальных и практических навыков.*
- c) *Интеллектуальные нарушения должны быть видны в период развития, т.е. от зачатия до 18-летнего возраста.*

Диагностика интеллектуального развития должна быть сделана с использованием международно-признанного IQ теста, признанного ИНАС, проведенного специалистами.

Диагностика адаптивного поведения должна быть проведена специалистами с использованием международно-признанной и стандартизированной оценки, которая была нормированной на население в целом, включая спортсменов с ограниченными возможностями.

Спортсмены должны соответствовать всем 3 частям критерия, чтобы иметь право на участие в спорте людей с интеллектуальными нарушениями.

Классификация видов спорта

За каждый вид спорта отвечает соответствующая Международная федерация.

Соревнования по легкой атлетике и по плаванию регулируются соответствующими комитетами МПК. Настольный теннис регулируется ИТТФ.

Новые виды спорта, такие как лыжные гонки и баскетбол, проходят исследовательскую программу, которая управляется совместно МПК и ИНАС.

Регистрация спортсменов с интеллектуальными ограничениями

ИНАС была основана в 1986 году.

Для занятия спортом спортсмены регистрируются в их национальной спортивной организации.

Как и спортсмен, ИНАС преданно верит в свою цель.

Как и спортсмен, ИНАС целеустремленна и стремится к совершенству.

ИНАС верит в Спортивный мир, в котором спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями могут соревноваться во всех видах спорта, вплоть до Паралимпийского уровня, и имеют четкое представление об этом пути.

Это наше видение. Это то, что мы хотим создать. Как руководящий спортивный орган, представляющий этих спортсменов, мы можем изменить ситуацию.

Международный паралимпийский комитет (МПК)

Основная роль МПК - координация летних и зимних Паралимпийских игр и чемпионатов мира для спортсменов с инвалидностью. Соревнования для спортсменов с ограниченными интеллектуальными возможностями были частью программы Паралимпийских игр с 1992 по 2000 годы.

Участие в Паралимпийских играх спортсменов с интеллектуальными нарушениями было приостановлено в связи с событиями в 2000 году в Сиднее, когда испанская команда по баскетболу попала на обмане, выставив спортсменов без интеллектуальных нарушений.

Тем не менее, в 2012 году спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями были вновь допущены и приняли участие в спортивных состязаниях по легкой атлетике, плаванию и настольному теннису.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОМАНД.

Всё больше и больше спортсменов с интеллектуальными нарушениями ездят на соревнования по всему миру. Их опыт очень часто отличается от опыта руководителя команды и тренера.

Следующие замечания представляют собой резюме, которые могут быть использованы в помощь и напоминание для персонала, а также как информация для других спортсменов, которые могут сопровождать команду, но не иметь специальных обязанностей по отношению к спортсменам с нарушением интеллекта.

Ключевые проблемы

- Накопление знаний
- Приобретение навыков
- Воскрешение в памяти и повторение знаний и навыков
- Применение знаний и навыков

Последствия для руководителей и тренеров

- Из-за образа жизни и привычек вам может потребоваться предоставлять больше поддержки для спортсменов с нарушением интеллекта по поддержанию их обычного порядка тренировок.
- Ответ на усталость или выход из строя может быть более значительным и потребует большего преодоления мотивации.

- Более низкая концентрация внимания может привести к забыванию порядка и процедур, которые должны проводиться без поддержки, таких как разминка или допинг-контроль.
- Поскольку спортсмены с нарушением интеллекта могут обладать меньшим опытом социального взаимодействия, их социальные навыки могут быть менее развиты.
- Спортсмены могут также испытывать трудности при использовании общественного транспорта или транспортных систем, используемых на соревнованиях, чтобы добраться от спортивной площадки до места размещения или что-то в этом роде.

Что делать?

- Познать человека всесторонне. Узнать все его аспекты, образ жизни – школа, дом, семья, работа и досуг.
- Чем больше вы узнаете обо всём этом и о его предпочтениях и антипатиях, его страхах и устремлениях, тем больше вы узнаете о том, как предвидеть и справляться с проблемами и вопросами.
- Схожим образом собирайте информацию у родителей, опекунов и личных тренеров.
- **Помните**, не всё в этих положениях применимо к каждому спортсмену. В то время как они должны дать вам пищу для размышлений, не делайте предположений, а основывайте всё своё планирование на том, что вы выясните о данном спортсмене.

Подготовка

- Хорошее планирование часто исключает потенциальные проблемы.
- Рассмотрите каждый сценарий и «пройдите» через все имеющиеся процессы.
- Примите в расчёт, что вы можете сделать это в уме и что вы можете представить себе ситуацию и потенциальные проблемы; спортсмены с нарушением интеллекта часто сталкиваются со значительными трудностями в этом.
- Поэтому, когда вы сделаете это и определите потенциальные ситуации «риска», вы можете затем обратиться к практической подготовке спортсмена, которому будет нужно снова разъяснить необходимую стратегию.
- Одной из ключевых областей, в которой вам нужно рассмотреть это, является ситуация, когда спортсмена вызывают на допинг-контроль. В результате этого спортсмен оказывается без вашей прямой поддержки в потенциально чужой среде. Делайте всё возможное, чтобы снова и снова разъяснять спортсмену вероятные сценарии развития событий, чтобы придать ему уверенность. (Больше информации по этой теме содержится в разделе ПОДГОТОВКА К ДОПИНГ-КОНТРОЛЮ далее).

Определение ситуаций «риска» - поиск:

- Неправильные повороты событий, которые приводят к тому, что спортсмен теряется
- Официальные сообщения, которые содержат указания:
 - Слишком сложны для использования
 - Написаны так, что делает чтение трудным
 - Даются слишком заранее, чтобы быть запомненными
 - На языке «чужом» спортсмену
- Организация встреч
 - Использование непостоянных форм указания времени, таких как 1.35, без 25 два, 13:35
 - Места встреч, которые могут не быть очевидными: вестибюль, контроль и т.д.
- Уточнение указаний
 - «пей чаще» - укажите, что вы хотите, чтобы спортсмен пил
 - «иди спать раньше» - в какое время раньше?
- Рассмотрите все ситуации, когда спортсмен оказывается без персонала по поддержке
 - В накопителе
 - В конце выступления и покидая бассейн, легкоатлетический стадион
 - Церемонии награждения в т.ч. медалями
- Что делать, если вызывают на допинг-контроль
- Что делать, если спортсмены проигрывают или побеждают

Специальные положения для тренеров и другого персонала по поддержке

- Показывать и демонстрировать, а также говорить и инструктировать
- Усиливать обучение всеми возможными способами и как можно чаще
- Будьте позитивны и хвалите чаще, сообразуя свои сообщения с возрастом спортсмена (Избегайте выражений «хороший мальчик-девочка», если спортсмен взрослый).
- Будьте последовательны и поддерживайте обычный порядок или максимально близкий к нему, например:

Разминка и заминка

Подготовка комплекта формы к соревнованиям (например, всегда прикрепляйте булавки для номеров на один и тот же предмет одежды и в том же месте для облегчения нахождения).

Порядок подъёма и отхода ко сну (вы можете напомнить спортсмену о простых правилах гигиены, если они выбиваются из своего обычного режима).

- Когда вы вводите новые программы, проявляйте гибкость в начале, чтобы дать время спортсмену приспособиться к новому порядку и стратегии.

Общение

- Избегайте открытых, не ограниченных по времени вопросов, таких как: «Когда вы пили в последний раз?».
- Формулируйте вопросы таким образом, чтобы на них легко можно было дать ответ: «Ты испытываешь жажду?», «Ты сейчас хочешь пить?».
- Вопросы должны быть ясными и недвусмысленными, например, следующее утверждение слишком сложное: «Если вы сейчас не пьете, то не оставляйте бутылку с водой открытой».
- Лучше подождать, пока спортсмен закончит пить, и в тот же момент сказать: «Не забудь закрыть бутылку».
- После инструктажа проверьте его понимание. Попросите спортсмена описать то, чем он сейчас будет заниматься, или задайте ему простые вопросы, чтобы проверить, знает ли он, что ему делать, или попросите его продемонстрировать вам то, что он собирается делать.
- Повторите инструктаж, если это необходимо.
- Будьте терпеливы, этого легче будет достичь, если вы тщательно подготовитесь. Чем лучше вы подготовлены и уверены в том, что должно последовать за вашими словами, тем расслабленнее вы будете в результате. Все это дает вам возможность быть терпеливым. Причиной поспешных результатов часто является нетерпеливый инструктаж.
- Избегайте сарказм, это последнее средство для несведущих. Более того, саркастические комментарии могут пониматься буквально спортсменами с интеллектуальными нарушениями.
- Чтобы удержать внимание
- Говорите тихо и спокойно.
- Настаивайте на полном внимании, просите спортсмена: «Пожалуйста, посмотри на меня», «Пожалуйста, смотри за тем, что ты делаешь».

Практическая подготовка

- Если вы не обладаете идеальной памятью, используйте контрольные записи стратегий своего поведения, чтобы не забыть ни одного шага ваших действий.
- Определите, что вы можете знать о спортсмене от него самого и близких к нему спортсменов:

○ Стресс:

Стрессовое поведение – это индикатор того, что что-то идет не так.

Стресс негативно повлияет на выступление спортсмена, его не стоит путать с нервным напряжением, которое, при правильной направленности, может улучшить показатели спортсмена.

Стресс может накапливаться, если его не идентифицировали.

Что вам необходимо для того, чтобы найти ранние проявления стресса? Выясните, находится ли спортсмен в стрессовом состоянии, если он или она:

Шумный или тихий

Не говорит или говорит слишком много
Не смотрит на вас или смотрит пристально
Не ест или ест с одержимостью
Сердится или уходит в себя.

○ Деньги и ценные вещи:

Оставленные или потерянные ценные вещи являются частой проблемой для спортсменов с интеллектуальными нарушениями, которые могут «забыть», куда они положили деньги в последний раз, часто, даже когда они уже потратили их.

Обсудите со спортсменом и/или его родителями, должны ли вы выступать в роли своеобразного банка для него или её. Несмотря на то, что вам это может показаться навязыванием, такие действия помогают избежать многих неприятностей, которые возникают при потере вещей.

○ Уровни поддержки

Вы не можете находиться рядом со спортсменом 24 часа в сутки.

Следовательно, необходимо представить 24-часовой план, в рамках которого определить:

- Самый важный период дня, когда вы должны поддержать спортсмена;
- Какие уровни поддержки необходимы ему в это время.

Ниже приведены несколько примеров различных уровней поддержки:

- 1:1 поддержка на заключительном этапе подготовки к выступлению на соревнованиях;
- Поддержка, как часть группы, в процессе езды на автобусе или при перелете;
- Поддержка со стороны самой группы, в процессе принятия пищи;
- Спокойное отсутствие поддержки во время сна.

Важные уточнения при подготовке плана поддержки:

- Выявление надлежащего вспомогательного персонала.
- Организация этого персонала в такие рабочие группы, чтобы они могли работать совместно и в гармонии друг с другом.
- Организация нерабочего времени для персонала.
- Поддержка и понимание тех членов команды, которые не несут ответственность за спортсменов с интеллектуальными нарушениями.

Управление стрессом

Всякий раз, когда появляется проблема и спортсмен напряжен или расстроен, вы должны попытаться проанализировать ситуацию и найти причины такого состояния, после этого попытаться справиться с ситуацией.

– Если именно вы являетесь причиной или ядром проблемы, то попросите кого-нибудь другого решить её – это тот случай, когда вам необходима поддержка остальных членов команды.

– Всегда оставайтесь невозмутимым и спокойным, особенно, если ваш оппонент возбужден и ведет себя слишком шумно.

– Если вам нужно увести кого-то с определенного места, всегда пытайтесь вести человека за собой и указывать на желаемое направление, это лучше, чем преграждать путь или толкать спортсмена.

– Старайтесь не идти на конфликт.

– Всегда оставляйте запасной путь, как физический, так и эмоциональный, для спортсмена, чтобы он мог выйти из проблемы, не «потеряв лицо», особенно перед своими сверстниками.

– В тех случаях, когда вы можете это сделать, уведите спортсмена подальше от места проблемы или людей, из-за которых проблема возникла, прежде чем пытаться решить её.

– Никогда:

- Не оставайтесь со спортсменом наедине, особенно в закрытом помещении.
- Найдите кого-нибудь, кто может понаблюдать за тем, что происходит, даже если издалека.
- Защитите себя от потенциальных обвинений в применении насилия.

– Определите для себя наилучшую стратегию поведения, которая поможет спортсмену справиться, когда он не в лучшей форме:

- Сон.
- Прогулка или пробежка.
- Просмотр телевизора или игра на компьютере.
- Беседа.

– Обсудите с родителями, поможет ли звонок домой справиться спортсмену со стрессом.

– Уточните у родителей, опекунов, можете ли вы звонить им, чтобы попросить совет.

– Спросите их, будут ли они присутствовать на соревнованиях.

– Обсудите с ними план их действий и поддержку, которую они могут оказать спортсмену, тренеру и сопровождающему персоналу.

Подготовка к допинг-контролю

Хотя это и не повод для беспокойства для всех спортсменов с интеллектуальными достижениями, всем спортсменам высокого уровня придется столкнуться с возможным вызовом для допинг-контроля.

Пока еще существуют договоренности, достигнутые для спортсменов с интеллектуальными нарушениями об их сопровождении в течение прохождения теста на использование наркотиков, однако это не всегда соблюдается. Иногда тестирования предусматривают, что спортсмен должен прийти на станцию допинг контроля без его или её родителей, друзей или тренера. Чтобы подготовить спортсмена к подобным ситуациям, желательно отрепетировать этот процесс и разработать такие стратегии поведения, которые помогут спортсмену справиться с этим и свести к минимуму потенциальную травму.

Стратегии, описанные в предыдущих разделах, можно применить и к программе, которая подготовит спортсмена к процедуре допинг-контроля.

В заключение

Как у тренера, ваши цели достижений со спортсменом с интеллектуальными нарушениями могут быть также масштабны, какими бы они были и со здоровыми людьми. Несмотря на растущую популярность, многие виды спорта для спортсменов с интеллектуальными нарушениями остаются относительно новыми, и перспективы развития этих видов очень захватывающие.

Введение принципов, описанных в этой книге, в контекст программы тренировок потребует от тренера гибкости и отзывчивости к индивидуальным потребностям, интересам и возможностям. При наличии времени и соответствующего наставничества, для спортсменов с интеллектуальными нарушениями и их тренеров практических нет пределов тому, чего они могут достичь.

Психофизиологические особенности лиц с синдромом Дауна, влияющие на их возможность участия в спортивной деятельности

**Е.С. Набойченко, доктор психологических наук, профессор
В.И. Лупандин, доктор биологических наук, профессор
О.Я. Бойко, кандидат педагогических наук**

В последние 15 лет в российских и зарубежных научно-методических источниках появляется большое количество публикаций, посвященных исследованию профилей психомоторного развития, характерных для людей с различными типами генетических нарушений. Наибольшее количество подобных материалов связано с изучением самого распространенного нарушения - синдрома Дауна.

Особенно актуальными представляются данные этих работ в связи с нарастающей тенденцией по полноправному вовлечению людей с отклонениями в развитии (в том числе - людей с синдромом Дауна) в мероприятия по адаптивной физической культуре. Президент ВФСЛИН С. П. Евсеев отметил: *«Физическая культура является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Физическая культура и спорт как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни».*

Конкретизируя эти тезисы по отношению к теме нашей статьи, мы можем отметить, что возможность участия в спортивной деятельности лицам с синдромом Дауна впервые предоставила международная организация Special Olympics Inc. (Специальная Олимпиада), которая с 1968 года организует по всему миру тренировки и соревнования для людей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Не имея официальной статистики, на основе наблюдений, сделанных на международных соревнованиях Special Olympics Inc., мы можем утверждать, что количество лиц с синдромом Дауна в общем контингенте участников за последние 10 лет существенно увеличилось. Во всяком случае, это справедливо по отношению к составам российских сборных команд.

В настоящее время все специалисты в области адаптивной физической культуры, работающие с лицами, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии, столкнулись с новой ситуацией. В международное Паралимпийское движение вернулась Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта (ИНАС-ФИД). В 2011 году была создана, а в 2012 году аккредитована Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями». Это открыло спортсменам с нарушениями в интеллектуальном развитии двери в спорт высших достижений.

В этой новой реальности вопрос об участии спортсменов с синдромом Дауна не является очевидным. И главная проблема заключается в том, возможно ли их участие в программах Паралимпиады на принципах равенства и корректного сопоставления результатов? В связи с отсутствием в ИНАС деления на классы, спортсмены с синдромом Дауна должны будут соревноваться с другими участниками, имеющими умственную отсталость, но не имеющими других проблем и особенностей, характерных для синдрома Дауна.

Однако исследования детей с синдромом Дауна показали, что они «...наряду с отставанием в интеллектуальном развитии имеют не менее серьезные проблемы с развитием движений – врожденный гипотонус, недостаточные и однообразные реакции равновесия, сложности с любыми движениями, требующими ротации туловища, и неправильные образцы движений...» (М. В. Чельшева, Н. А. Урядницкая).

Участие лиц с синдромом Дауна в соревнованиях Специальной Олимпиады не вызывает затруднений в связи с уникальной системой соревнований, предлагаемой этой организацией. Деление на дивизионы, в составе которых на основании предварительного квалификационного этапа объединяются равные по силам участники, позволяет сформировать такие соревновательные группы, где все спортсмены имеют равный шанс на победу. Таким образом реализуется благородная миссия Специальной Олимпиады по социализации лиц с умственной отсталостью средствами спорта.

Однако при таком подходе спортсмен и тренер работают, в основном, с наличным уровнем развития навыков и умений спортсмена, ставя во главу угла вопросы социальные: поддержание здоровья, получение радости и удовольствия от участия в тренировках и соревнованиях, расширение социальных контактов, информирование общества о возможностях спортсменов-инвалидов. При таком подходе потенциал спортсменов с синдромом Дауна не выявляется. Есть основания предполагать, что их возможности нами занижаются в силу отсутствия стимулов для спортивного совершенствования.

На сегодняшний день ответить на эти вопросы достоверно не представляется возможным: психофизические особенности и потенциал лиц с синдромом Дауна в связи с их участием в спорте не исследован. На научном и практическом уровне серьезно проработана тема развития двигательных способностей детей раннего возраста от 0 до 3 лет, есть фрагментарные и выполненные по различным поводам исследования специфических нарушений в двигательной сфере, присущих подросткам с синдромом Дауна.

Тем не менее, как изучение многочисленных источников, так и многолетний опыт тренировочной деятельности и участия в российских и международных соревнованиях позволили сформулировать **гипотезу исследования.**

Лица с синдромом Дауна имеют свои биологические и психофизические феномены, в отличие от лиц с умственной отсталостью, но без данного синдрома, что не позволяет рассматривать эти две группы как моногенные и имманентные по своим психофизиологическим свойствам в общей картине умственной отсталости.

Результаты спортивной деятельности этих категорий не могут быть корректно сопоставлены.

С целью обоснования данной гипотезы мы рассмотрели ***психофизиологические особенности лиц с синдромом Дауна, влияющие на их возможность участия в спортивной деятельности.***

Синдром Дауна - самая распространенная генетическая аномалия. Ребенок с синдромом Дауна может появиться в любой семье, это - генетическая случайность. По статистике ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) один из 700 новорожденных в мире появляется на свет с синдромом Дауна. Это соотношение одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, состояния их здоровья, вредных привычек, питания, достатка, образования, цвета кожи, национальности. Мальчики и девочки с синдромом Дауна рождаются с одинаковой частотой, их родители имеют нормальный набор хромосом.

Синдром Дауна - это врожденное нарушение развития, проявляющееся умственной отсталостью, нарушением роста костей и другими физическими аномалиями. Для больных с синдромом Дауна характерно сохранение физических черт, свойственных ранней стадии развития плода.

Лица с врожденной умственной отсталостью (олигофренией) и лица с синдромом Дауна отнесены в классификации В. В. Лебединского к одному виду дизонтогенеза – психическому недоразвитию. Согласно данным Сухаревой Г. Е. до 75% детей с синдромом Дауна имеют умеренную умственную отсталость, 5% - тяжелую и 20% - легкую. Однако изучение специфики структуры дефекта позволяет говорить о том, что лица с синдромом Дауна являются представителями специфической популяции среди лиц с умственной отсталостью. Прежде всего, данное отличие выражается в том, что у лиц с синдромом Дауна отмечается существенный полиморфизм как в клинической картине, так и в проявлении психофизических, психических и эмоциональных процессов.

Нами проведен сравнительный анализ психофизиологических особенностей лиц с умственной отсталостью и лиц с синдромом Дауна.

Были проанализированы в сравнении следующие показатели:

- интеллектуальное развитие;
- особенности двигательного развития: мускульная сила (выносливость); тонус мышц; скорость реакции (быстрота);
- эмоциональное состояние.

Интеллектуальное развитие

Проведен сравнительный анализ степени выраженности умственной отсталости (результаты диагностики теста Векслера); реакция дифференциации мыслительных процессов, реакция выбора.

Для исследования были отобраны 20 детей в возрасте от 10 до 14 лет с умственной отсталостью и 13 детей с синдромом Дауна в возрасте от 10 до 17 лет. Обе группы детей не проходили исследование по тесту Векслера.

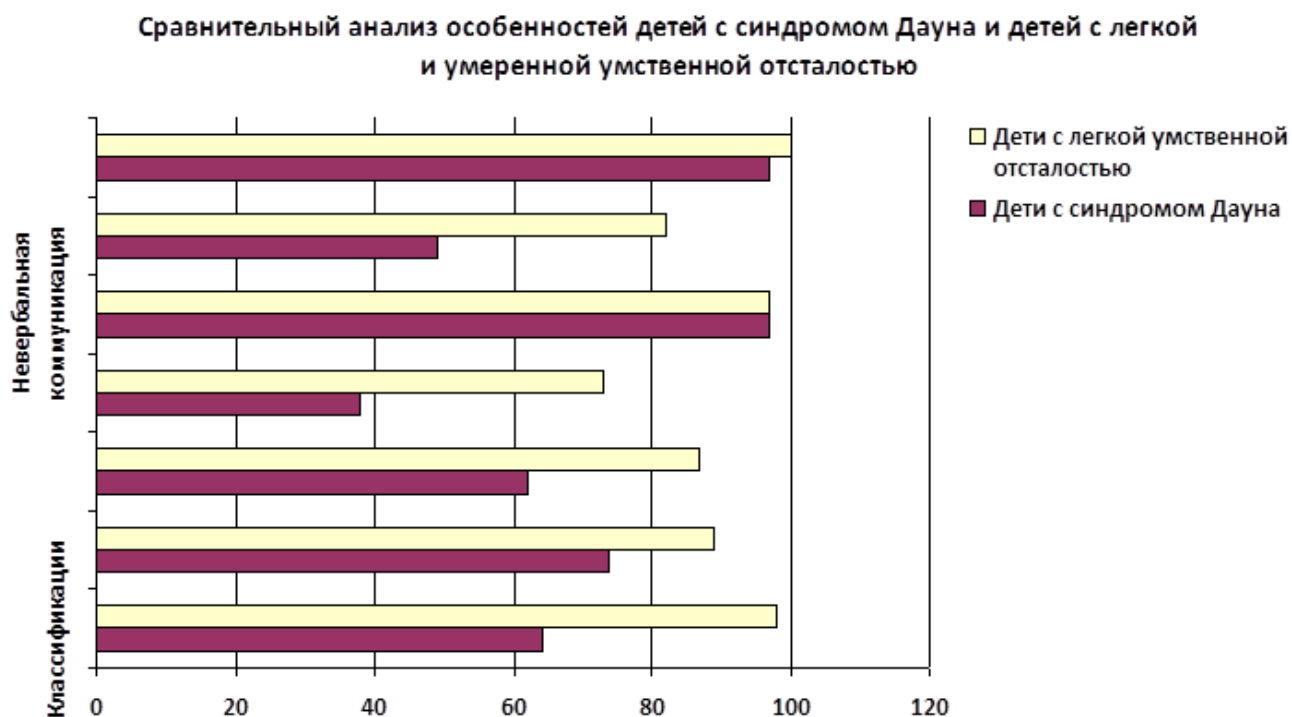
Результаты исследований показали, что среди 20 детей с умственной отсталостью без синдрома Дауна, у 17 человек, прошедших обследование по тесту Векслера, стоял клинический диагноз: олигофрения легкой степени тяжести. Количество баллов, набранных ими, варьировались от 68 баллов до 57 баллов. Трое детей имели диагноз «умеренная умственная отсталость», количество баллов, набранных ими по тесту Векслера – максимально 50 баллов, минимально – 41 балл.

Среди 12 детей с синдромом Дауна у одиннадцати была умственная отсталость умеренной степени тяжести (от 49 баллов до 31 балла), один ребенок имел умственную отсталость легкой степени, по тесту Векслера количество набранных им баллов - 56. Мыслительные процессы у обеих групп детей соответствуют конкретно-действенной форме мышления. Недостаточно сформирована реакция дифференциации мыслительных процессов, реакция выбора.

В процессе диагностики интеллектуального развития у лиц с синдромом Дауна было выявлено, что они не могут и не умеют интегрировать свои ощущения – одновременно концентрировать внимание, слушать, смотреть, реагировать, следовательно, не имеют возможности в отдельно взятый момент времени обрабатывать сигналы более чем одного раздражителя.

При этом по сведению разных авторов, у лиц с синдромом у Дауна умственная отсталость сочетается всегда с признаками психофизиологического недоразвития. Клинический диагноз лиц с синдромом Дауна значительно отягощен: недоразвитием желез внутренней секреции, врожденным пороком сердца, деформацией грудной клетки, врожденными аномалиями опорно-двигательного аппарата, половым недоразвитием, аномалиями ЖКТ, мочеполовой системы, аномалиями челюстно-лицевой области (например, аномалией ушной раковины), аномалиями слухового канала и внутреннего уха.

Диаграмма 1



В клинической картине олигофрении именно синдром Дауна рассматривается как неперспективное психическое развитие в отличие от других представителей группы психического недоразвития. Мышление таких детей отличается тугоподвижностью и заторможенностью. Речь до конца жизни остается недоразвитой, часто не совсем понятной для окружающих людей.

Особенности двигательного развития

Причинами наличия особого двигательного профиля у детей с синдромом Дауна могут быть как отклонения, относящиеся непосредственно к синдромальным особенностям, так и дополнительные проблемы со здоровьем - такие как врожденные пороки сердца или нарушения зрения и слуха.

Благодаря исследованиям российских и зарубежных ученых и педагогов (Лаутеслагер Петер Е. М., Жиянова П. Л., Поле Е. В., Нечаева Т. Н.) удалось сформулировать основные проблемы, не позволяющие двигательному развитию детей с синдромом Дауна идти обычным образом:

1. *Сниженный мышечный тонус*, который служит основной причиной особого двигательного развития, затрудняющей формирование движений.
2. *Недостаточность и однообразие реакций равновесия*, обуславливающие однообразное и скованное двигательное поведение ребенка (затруднены движения, требующие поворотов, боковых сгибаний и скручивания (ротации) туловища).
3. *Недостаточная стабилизация положения суставов*, вызванная снижением способности управлять напряжением или расслаблением мышц вокруг суставов и полностью активизировать эти мышцы, а также излишне эластичными связками. В отличие от обычных детей при синдроме Дауна заметное уменьшение подвижности суставов происходит только между пятью и десятью годами.
4. *Искаженная проприоцептивная информация*, влияющая на способность ощущать свое тело, чувствовать его, ориентироваться в управлении телом.

Перечисленные особенности вызывают нарушения в так называемой системе постурального контроля, то есть в процессе координации различных систем организма, обеспечивающих возможность принимать и сохранять положения тела в покое и в движении.

Однако следует отметить, что приведенные исследования были проведены в группе детей с синдромом Дауна раннего возраста (от 0 до 3 лет), и их основной целью являлась организация системы ранней помощи, основанная на понимании особенностей формирования и изменения в онтогенезе особого профиля психомоторного развития (то есть на знаниях об особой траектории развития детей с синдромом Дауна). Вопросы дальнейшего участия детей в спортивной деятельности не ставились.

Немногочисленные исследования особенностей психофизического развития подростков с синдромом Дауна (А. Джоблинг (1998), В. Дмитриев (2001)) выявили, что им присущи специфические нарушения в двигательной сфере: трудности при выполнении задач, требующих использования навыков крупной моторики, проблемы

при осуществлении тонко дифференцированных движений конечностями и пальцами и выполнении заданий на произвольную регуляцию движений.

В контексте данной статьи мы провели первоначальное исследование особенностей физического развития детей с синдромом Дауна более старших возрастных групп в сравнении с их сверстниками с легкой умственной отсталостью. Нами рассматривались и анализировались следующие параметры: *мышечная сила (выносливость), тонус мышц, скорость реакции, свойства нервной системы и коэффициента функциональной асимметрии.*

Мышечная сила рассматривалась нами как способность сокращения, преодоления нагрузки. Было выявлено, что у лиц с синдромом Дауна в силу специфики их неврологической дезорганизации, вызванной хромосомными нарушениями, отмечается недостаточность нервно-мышечного аппарата у всех испытуемых (нервно-мышечный аппарат — это совокупность двигательных единиц), в то время как у детей с умственной отсталостью, но без синдрома Дауна, недостаточность нервно-мышечного аппарата зарегистрирована у троих испытуемых из двадцати.

Оценка мышечной силы измерялась по методике "Шкальной оценки".

Шестибалльная шкала оценки мышечной силы отражает оценку в зависимости от выполнения задания под воздействием силы тяжести:

5 баллов ставится в том случае, если движения выполнены в полном объеме под действием силы тяжести с максимальным внешним противодействием;

4 балла - движение в полном объеме под действием силы тяжести и при небольшом внешнем противодействии;

3 балла - движение в полном объеме под воздействием только силы тяжести;

2 балла - движение в полном объеме в плоскости, параллельной по отношению к земле (движение без преодоления силы тяжести), при удобном расположении с упором на скользкую поверхность;

1 балл - ощущение напряжения при попытке произвольного движения;

0 баллов - отсутствие признаков напряжения при попытке произвольного движения.

Для быстрой диагностики *силы мышц* использовались приемы, представленные в Таблице 1.

Таблица 1. Матрица оценки силы мышц у детей с синдромом Дауна

Параметр	Задание испытуемому	Что оценивалось
сила мышц кистей	как можно сильнее сжать два или три пальца исследователя кистью - сначала одной, потом другой.	сила сжатия каждой руки в сравнении
мышечная сила всей руки	сжать два пальца исследователя, который затем старается высвободить свои пальцы	сила, которую исследователь приложил, чтобы высвободить пальцы

Параметр	Задание испытуемому	Что оценивалось
мышечная сила голени и стопы	пройтись на пятках, потом на носках	способность выполнить задание, продолжительность
сила мышц живота	сесть из положения лежа на спине при согнутых ногах в тазобедренных и коленных суставах	способность выполнить задание, количество повторов
сила бедра	сделать глубокое приседание и затем встать	способность выполнить задание, количество повторов
сила мышц спины	согнуться вперед из положения стоя, затем разогнуться, при этом исследователь препятствует разгибанию нажатием руки на голову	способность выполнить задание, преодолеваемое усилие

Полученные нами данные свидетельствовали о следующем: у детей с синдромом Дауна, в отличие от их сверстников с умственной отсталостью, отмечается недостаточность силы мышц той или иной степени, что приводит к ограничению их физических возможностей. Так, результат детей с синдромом Дауна максимально достигал 3 баллов (4 ребенка), 5 детей набрали по 2 балла, 3 ребенка - по 1 баллу. Дети с умственной отсталостью показали более высокие результаты: только один испытуемый набрал минимальное количество баллов, в то время как остальные 19 детей - от 4 до 5 баллов.

Мышечный тонус (степень упругости и сопротивления при сгибании и разгибании) также был значительно снижен у детей с синдромом Дауна, напряжение и сопротивляемость уменьшалась при выполнении упражнений в отличие от их сверстников с умственной отсталостью, у которых фиксировалась достаточно высокая упругость мышечного тонуса, значительное сопротивление.

Скорость реакции (быстрота) - это временной промежуток между поступлением стимула и началом мышечного ответа на этот стимул, что само по себе является фактором прогнозирования у тренера. У детей с синдромом Дауна и детей с умственной отсталостью скорость реакции существенно различалась. Выявлено, что количество поступательных раздражителей у детей с синдромом Дауна значительно ниже среднестатистических показателей, ниже скорость реакции (например, на старте в беге), нарушена способность реагировать на сигнал, отмечены снижения способности отвлекаться от посторонних стимулов, концентрировать произвольное внимание, переключиться с одного вида деятельности на другой.

Особенно важно, что у лиц с синдромом Дауна значительно снижен уровень мотивации.

На наш взгляд, все вышеперечисленное связано с нарушениями высших психических функций, центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, которые еще мало изучены в отношении этих детей. Обобщения, полученные в результате обработки экспериментальных данных, касающихся свойств нервной системы и коэффициента функциональной асимметрии у детей с синдромом Дауна, позволили нам сделать вывод о том, что у них чаще фиксируется слабый тип нервной системы.

Эмоциональное состояние.

Анализ литературных источников по данной проблеме позволяет нам сделать вывод, что у лиц с синдромом Дауна эмоциональная сфера чаще остается сохранной. Дети с синдромом Дауна могут быть ласковыми, послушными, доброжелательными, обладают уникальными подражательными способностями.

В многочисленных источниках традиционно описываются такие черты лиц с синдромом Дауна как покорность, позволяющая им хорошо приспосабливаться к различным жизненным обстоятельствам, ласковость, порой сочетающаяся с упрямством и отсутствием гибкости, склонность к подражательству, а также чувство ритма и любовь к танцам.

Необходимо добавить тот интересный факт, касающийся социализации лиц с синдромом Дауна, что ключевую роль в социальной адаптации за них выполняют взрослые и социальная среда. В то же время, дети с умственной отсталостью достаточно свободно адаптируются в социуме, а помощь взрослых им необходима лишь до определенного возраста.

Выводы.

У детей с синдромом Дауна, в отличие от детей с умственной отсталостью, отмечается полиморфность биологической структуры дефекта и связанные с этим нарушения развития, такие как: нарушения статических, локомоторных, речевых функций, которые создают значительные препятствия в овладении знаниями, умениями и навыками, в том числе в спортивной деятельности.

Исходные биологические данные и сходство синдромальных признаков у умственно лиц с умственной отсталостью и лиц с синдромом Дауна, не являются основанием для того, чтобы рассматривать эти две группы лиц как однородную группу с общей характеристикой.

Лица с синдромом Дауна до 12 лет остаются на стадии хаотических, не целенаправленных проб, у них отсутствуют гомогенные интеллектуальные характеристики. Интеллект больных обычно снижен до уровня умеренной умственной отсталости. Коэффициент интеллектуального развития колеблется между 20 и 49, хотя в отдельных случаях может быть выше или ниже этих пределов. Даже у взрослых людей с синдромом Дауна умственное развитие не превышает уровень нормального семилетнего ребенка. Поздно появляется речь, которая на протяжении жизни остается недоразвитой и очень часто просто не доступной пониманию окружающих.

Все перечисленное свидетельствует о том, что человеку с синдромом Дауна сложнее, чем просто ребенку с умственной отсталостью, включиться в систему "среда - человек - среда", что препятствует, в том числе, социальному становлению и адаптации в обществе этих детей.

В контексте рассматриваемой нами проблемы мы можем предположить с достаточной степенью уверенности, что спортсмены с умственной отсталостью и спортсмены с синдромом Дауна в соревновательной практике не подлежат объединению в одну группу в силу исходных базовых различий в психофизическом статусе. Следовательно, для включения спортсменов с синдромом Дауна в программу ИНАС потребуется **введение новой соревновательной группы**.

В процессе исследования перспектив участия лиц с синдромом Дауна в спорте высших достижений есть необходимость вначале разработать инструментарий для измерения степени развития каждого двигательного навыка и оценки общего уровня психофизического развития, а затем выявить и описать характерные для них особенности и нарушения, базовые отличия от других спортсменов с умственной отсталостью.

При разработке методов оценки различных аспектов двигательного развития предполагается, что все тесты будут стандартизированы и рассчитаны и на обычных детей.

В силу эмпирического характера наших представлений по этому вопросу необходимо проведение междисциплинарного исследования с участием ученых и практиков – специалистов по адаптивной физической культуре, психологов, неврологов, врачей УЗИ, ортопедов.

С организационной точки зрения данное исследование предлагается провести в три этапа.

1 этап:

- разработка дизайна исследования, определение его целей, параметров и планируемых результатов;
- формирование материальной базы исследования;
- разработка инструментария;
- определение круга участников.

2 этап:

- проведение исследований по разработанной методике на базовых площадках;
- сбор и обработка результатов, формулирование выводов, корректировка хода исследования;
- публикация промежуточных и итогового отчетов.

3 этап:

- разработка технологических стандартов по сопровождению лиц с синдромом Дауна в спорте, в том числе в спорте высших достижений.

Важным условием успешности исследования считаем наличие трех факторов при определении базовых площадок: наличие регионального отделения Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (заказчик), регионального отделения Специальной Олимпиады (исследовательская база), высшего учебного заведения соответствующего профиля (исследователи).

Список литературы:

1. Алехина А. В. Особенности психического развития детей с синдромом Дауна: Автореф. дис. . канд. психол., наук.- СПб, 2000.
2. Жиянова П. Л., Поле Е. В., Нечаева Т. Н. Формирование основных двигательных навыков у детей с синдромом Дауна. Практическое руководство для родителей. — М.: Благотворительный фонд "Даунсайд Ап", 2010. - 68 с. - ISBN 978-5-904828-02-8, - УДК 6.16.7-053.2, ББК 57.31.
3. [Лаутеслагер Петер Е. М.](#) Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения - Благотворительный фонд "Даунсайд Ап", М., 2003.
4. Филимоненко Ю. П., Тимофеев В. И. Руководство к методике исследования интеллекта у детей Д. Векслера (WISC). Адаптированный вариант,- СПб, 2004.
5. Хацкель С. Б. Болезнь Дауна у детей раннего возраста (клиническое и морфологическое исследование).- СПб, 1993.
6. Чельшева М.В., Урядницкая Н.А. Профиль развития как основа разработки программ ранней помощи // Синдром Дауна XXI век. 2008. №1. – С. 12-19.
7. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) [Текст] / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура. №1, 1998. - <http://www.bmsi.ru/issue/492304c1-2d98-4e02-b2cf-0e3fb1c4d02e>
8. Fidler D. Emerging Down Syndrome Behavioral Phenotype in Early Childhood Implications for Practice, *Infants & Young Children*, Vol. 18, № 2, (pp. 86–103).
9. Jobling, A. (1998). Motor development in school-aged children with Down syndrome: A longitudinal perspective. *International Journal of Disability, Development and Education*.
10. Molina S., Perez A. A. Cognitive Processes in the Child with Down Syndrome // *Developmental Disabilities Bulletin*.- 1993.- Vol. 21.- № 2.- P. 2133.

Социализация лиц с ограниченными возможностями через технологию адаптивно-спортивной деятельности

**Каленик Е.Н., к.п.н., доцент
Ульяновский государственный университет**

Социализация — это процесс, необходимый ребёнку, для получения навыков, необходимых для полноценной жизни в обществе.

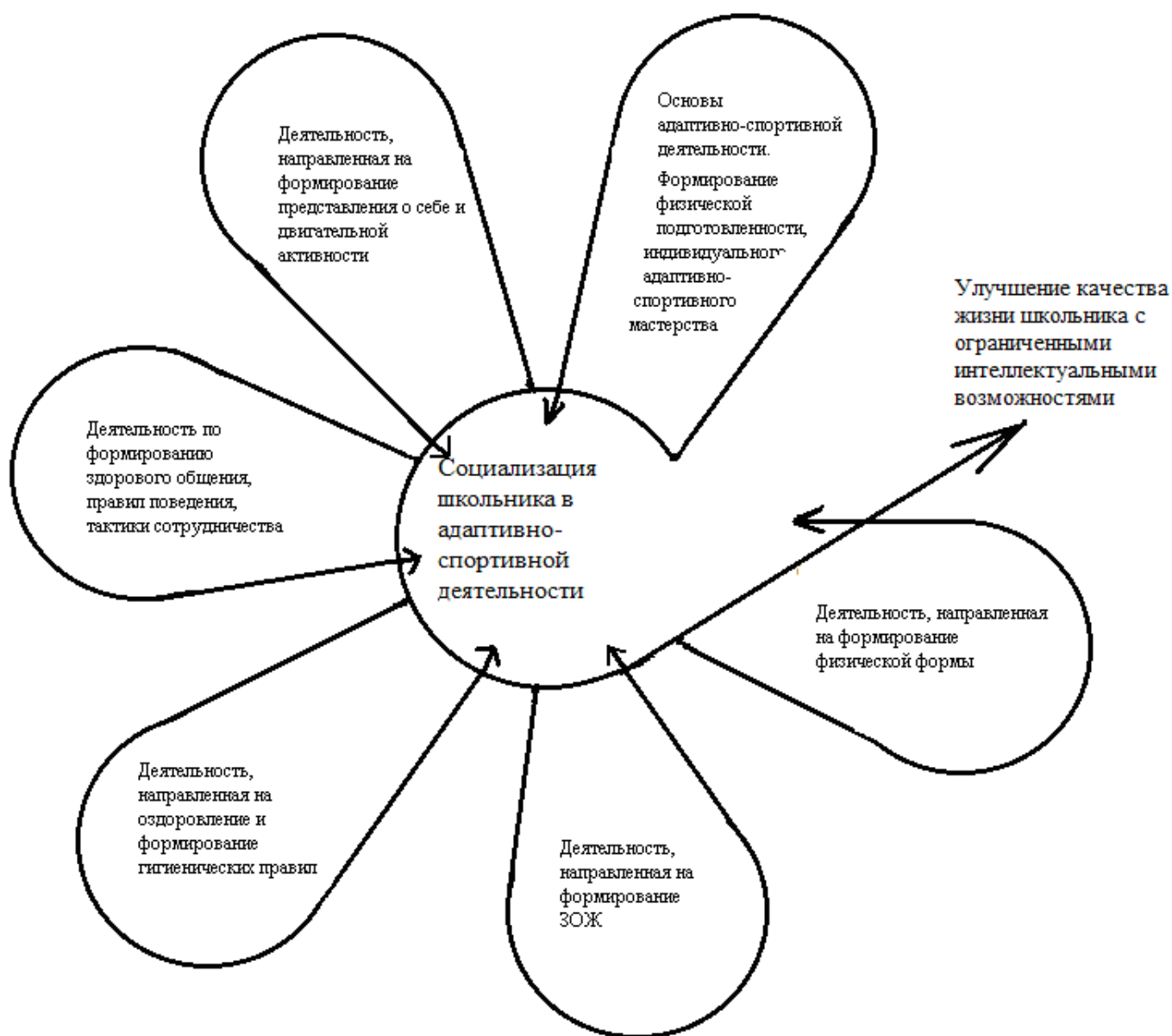
Социализация предполагает многосторонние и часто разнонаправленные влияния жизни, в результате которых человек усваивает «правила игры», принятые в данном обществе, социально одобряемые нормы, ценности, модели поведения. Общество (социальная группа) награждает человека за усвоение им поведения, социально одобряемого и успешного в данном обществе или группе, и наказывает за сопротивление (С.Н. Гавров, Н.Д. Никандров 2008, с. 21).

Представленная нами технология ориентирована на школьника с ограниченными возможностями здоровья, она знакомит его с инструментом познания окружающего мира, с самим собой, правилами общения, поведения, системами оздоровления, организацией жизнедеятельности с целью социализации через адаптивно-спортивную деятельность. Технология дает возможность школьнику с ограниченными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических, физиологических и физических составляющих. Однако позитивное изменение поведения школьника немислимо без активного участия в этом процессе педагогов, тренеров и всего персонала специальной школы. С изменением всего уклада специальной школы в направлении социализации можно ожидать реальных результатов у воспитанников.

Технология адаптивно-спортивной деятельности проходит на всех ступенях внешкольных занятий. Технология опирается на способности ребенка, его биологический возраст и его возможности, а не паспортный возраст и «школьный класс». Каждая ступень реализует технологические приемы на более высоком уровне и формирует более глубокое понимание мер по социализации учащегося средствами адаптивно-спортивной внеурочной деятельности.

Технология социализации школьников адаптивно-спортивной внеурочной деятельностью состоит из шести модулей, функционально связанных между собой.

Опираясь на функциональное содержание модулей, мы построили структурную модель - «Ромашку социализации» школьников в адаптивно-спортивной деятельности.



Структурная модель, «ромашка социализации» в адаптивно-спортивной деятельности школьников с ограниченными возможностями здоровья

Представленная структура «ромашка социализации» позволяет рассматривать адаптивно-спортивную внеурочную деятельность в специальной школе как самостоятельную систему. Эта структура представлена элементами педагогической системы: цель, содержание внеурочного обучения, средства, методы обучения и воспитания, формы и приемы организации учебно-познавательной коррекционной деятельности, результаты внеурочной адаптивно-спортивной деятельности, и разработана в технологических картах в модулях и поэтапно.

Модуль первый «Основы адаптивно-спортивной деятельности» представляет собой основу технологии. Цели и задачи модуля являются базой для социализации школьников в адаптивно-спортивной деятельности. Более подробное и детальное содержание данного модуля представлено в монографии «Педагогика адаптивно-спортивной внеурочной деятельности. Адаптивный бадминтон в специальной школе» [1]. Модуль направлен на освоение адаптивно-спортивного тренировочного режима;

социальных прав и принципов, ценностей – норм, спортивных правил, эталонов, спортивных общественных требований; коллективных форм спортивно-игровой деятельности; спортивного соперничества в индивидуальных видах спорта; правил спортивной гигиены; туристских программ и других спортивных и адаптированных мероприятий.

Модуль сориентирован на расширение диапазона адаптивно-спортивной деятельности школьников с ограниченными возможностями здоровья и здоровых людей через спортивную социальную инклюзию, реализацию потребности в объединении и интеграции в здоровые детские адаптивно-спортивные общности.

Модуль второй «Постижение себя». Направлен модуль на формирование элементарных знаний о строении тела, возможностей своего организма; мотивации к активному образу жизни, соблюдение режима двигательной активности; обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей; организацию содержательного досуга детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Модуль третий «Здоровое общение» направлен на формирование коммуникативных способностей, общительности, активности, эмоциональной устойчивости, умений соблюдать социальные нормы поведения в различных группах, а также на улучшение психологического микроклимата в учебном коллективе путем выработки у учащихся способности к пониманию и приятию индивидуальных различий; наращивание усилий системы школьного образования по воспитанию характера у школьника с особыми нуждами. Расширяем участие детей и подростков в Международном Специальном Олимпийском, Сурдлимпийском или Паралимпийском движении путем создания и проведения адаптивно-спортивных программ и мероприятий на базе средней специальной школы. Развиваем и популяризируем в молодежной среде идеи толерантности и помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, формируем модели помощи.

Модуль четвертый «Здоровый атлет» направлен на формирование элементарных представлений о строении органов тела, личной гигиене, гигиенических навыков, понимание необходимости соблюдения режима дня, знаний о видах двигательной активности, а также на укрепление здоровья школьников с особыми нуждами, снижение уровня заболеваемости, инвалидности, смертности. Организуем и проводим мероприятия по профилактике заболеваний и укреплению здоровья атлетов. Гигиеническое просвещение и воспитание участников адаптивно-спортивного движения включает в себя медицинское сопровождение специализированных программ: плановую диспансеризацию атлетов; лечебные, общеукрепляющие и восстановительные процедуры; проведение инструктажа для тренеров сборных команд о методах физиолого-педагогического мониторинга за спортсменами на тренировках и соревнованиях.

Модуль пятый «Пропаганда здорового образа жизни» дает элементарные представления об основах правильного питания, основах безопасности и профилактики травматизма, профилактики употребления психоактивных веществ, помогает в

привлечении учащихся к участию в общественно-полезных обучающих мероприятиях в рамках специализированных адаптивно-спортивных программ. Ориентация на позитивные стимулы означает смещение акцента с выявления проблем и недостатков (например, бедности, употребления наркотиков и т.п.) и уменьшения факторов риска для подрастающего поколения на развитие позитивных свойств и усиление защитных факторов, таких как ощущение связи с семьей, школой и более широким социумом. Подход, ориентированный на создание позитивных стимулов, стремится выработать у молодых людей устойчивость и способность к быстрому восстановлению перед лицом негативных воздействий посредством формирования у них ощущения причастности, безопасности, собственной ценности, ответственности и уверенности в своих силах. Воспитание ориентировано на систему традиционных отечественных духовно-нравственных, патриотических и культурных ценностей; на совместные правила, порожденные совместным общежитием, на нормы, сплачивающие общество, на преодоление индивидуализма и агрессивности. Духовно-нравственное воспитание стремится охватить все сферы образовательного процесса, внеклассную и внешкольную работу, социальную среду посредством включения в организацию духовно-нравственного, патриотического воспитания социальных структур, причастных к воспитанию.

Модуль шестой «Формирование физической формы» направлен на формирование представлений о физических качествах и возможностях организма спортсмена. Это дает возможность активно участвовать в развитии адаптивно-спортивной программы, помогать в привлечении школьников к занятиям спортом. Успешные школьники-спортсмены участвуют в адаптивно-спортивных программах в качестве помощников тренеров.

Анализ работы с детьми с ограниченными возможностями выявил педагогические методики, приемлемые в адаптивно-спортивной внеурочной деятельности. На всех технологических этапах акцент делается на *игровой, личностно-ориентированной и лечебно-оздоровительной методиках*. Используются педагогические приемы поддержки – пример, убеждение, поощрение, одобрение. В зависимости от целей и задач описаны следующие группы методов, используемые в технологии:

Методы первого этапа – ориентирующие на саморазвитие, творческие и объяснительно – иллюстративные с целью оказания поддержки школьника с ограниченными возможностями здоровья и мотивирования его на активный образ жизни.

Методы второго этапа - ориентирующие на саморазвитие и развитие самоуправляющихся механизмов, гуманно-личностные и творческие. Используются педагогические приемы - воспитывающей ситуации, поручения, тренинги с целью развить социальные навыки на фоне улучшения или стабилизации здоровья.

Методы третьего этапа - психогенные методы, технологии сотрудничества, обучающе-развивающие методы, используются практические задания для активного усвоения социального опыта и практики осуществления разных социальных качеств в жизнедеятельности.

В технологический инструментарий входят средства адаптивно-спортивной внеурочной деятельности, предпрешающий успех социализации школьников с ограниченными возможностями. К числу средств относятся физические упражнения (подвижные игры, комплексы гимнастик, адаптивные игры, виды адаптивного спорта, туризм, различные виды соревнований и т.д.), освоить которые предлагается на каждом технологическом этапе, а также естественно-средовые и гигиенические факторы.

Технология предполагает достаточно гарантированный результат. Мы надеемся, что при корректном использовании разработанных нами технологических карт, системных игр и заданий Вы достаточно результативно социализируете школьников с ограниченными возможностями здоровья через адаптивно-спортивную внеурочную деятельность и подымите его качество жизни. Результаты, достигнутые разными педагогами, использующими технологию, будут различными, однако близкими к некоему среднему индексу социализации школьника через адаптивно-спортивную деятельность.

Литература.

1. Каленик Е.Н. Педагогика адаптивно-спортивной внеурочной деятельности. Адаптивный бадминтон в специальной школе [текст]/ Е.Н. Каленик// Lap Lambert Academic Publishing ISBN 978-3-8473-4580-0/ 2012// Монография. 257стр.
2. Гавров С.Н. Образование и процесс социализации личности [текст]/С.Н. Гавров, Н.Д. Никандров// Вестник УРАО, 2008, №5. С.21-28

О создании и работе Центра развития адаптивного спорта в рамках ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» (Курганская область)

**Б.И. Гуйчиев,
Директор ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум»**

В России проживает около 3 миллионов людей с ментальными расстройствами. Около 300 тысяч живут в интернатах. Ежегодно около 30 тыс. признаются недееспособными. На сегодняшний день в России человек с ментальной инвалидностью относится к самой незащищенной категории.

Очень многие люди с ментальной инвалидностью нуждаются в проведении реабилитационных мероприятий именно средствами физкультуры и спорта. По данным на 2007 год только 3% инвалидов занимаются физической культурой и спортом, а в 2004 году этот показатель составлял 1,5%. Для того, чтобы занятия физкультурой и спортом стали доступными для каждого человека, с 2006 года работает Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».

Важнейшей государственной задачей в современном обществе является повышение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Сегодня можно смело утверждать, что Курганская область – спортивный регион. В Зауралье строятся новые сооружения и комплексы, отвечающие современным требованиям, поддерживаются начинания и инициативы спортивных организаций по пропаганде здорового образа жизни. Ежегодно растёт число участников областных соревнований, спартакиад, сельских спортивных игр, наши спортсмены подтверждают свое мастерство на соревнованиях и турнирах самого высокого уровня.

С 2006 года ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» начал проводить набор на профессиональную подготовку абитуриентов из числа выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. В связи с этим обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития Российской Федерации.

Необходимым условием организации успешного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях является создание адаптивной среды, позволяющей обеспечить их полноценную интеграцию и личностную самореализацию в обществе.

Администрация ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» прилагает большие усилия для привлечения детей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям социально приемлемыми и одобряемыми видами деятельности, где одним из наиболее эффективных средств является адаптивная физическая культура.

С целью создания адаптивной среды и популяризации таких спортивных дисциплин как настольный теннис, легкая атлетика, лыжные гонки по паралимпийским видам спорта на базе ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» в 2014 году решено создать структурное подразделение «Центр развития адаптивного спорта».

На момент создания Центра обучающиеся ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» уже принимали участие в личных и командных состязаниях среди ментальных инвалидов и завоевывали награды. В составе сборной России выступали трое воспитанников техникума: Александр Ефремов, Сергей Потапов и Мария Чудинова.

Мария Чудинова - бронзовый призер чемпионата России, серебряный призер чемпионата Европы (командные соревнования), чемпионка мира (в команде) и бронзовый призер чемпионата мира (ИНАС) по настольному теннису среди спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Александр Ефремов - серебряный призер Чемпионата России, бронзовый призер Чемпионата Европы (в команде). Сергей Потапов - бронзовый призер Чемпионата России, серебряный призер Чемпионата Европы (в команде).

Лучших зауральских спортсменов и тренеров благодарил за высокие спортивные результаты, достигнутые успехи, совместную работу, поддержку и развитие спорта в регионе губернатор Курганской области Алексей Геннадьевич Кокорин. Он отметил их победы на российских, международных спортивных аренах, что прославляет Курганскую область, делает ее известной и популярной среди других территорий нашей страны. «За каждой победой, - как отметил губернатор, - огромный тяжелейший труд самого спортсмена и профессиональные знания преподавателей, тренеров, которые подводят ребят к пику формы перед соревнованиями и закладывают возможность получать результаты высших достижений».

Вопросы деятельности образовательного учреждения, касающиеся организации обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, регламентированы уставом и локальными актами ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум».

В основе работы Центра развития адаптивного спорта лежат следующие правовые документы:

- лицензия на осуществление образовательной деятельности с правом осуществлять дополнительное образование детей и взрослых.
- межведомственный приказ «О создании Центра развития адаптивного спорта» от 29.08.2014 г. №1485/111 (Главное управление образования Курганской области и Управление по физической культуре, спорту и туризму Курганской области)
- Положение о Центре развития адаптивного спорта

- договор оказания услуг по спортивной подготовке между ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» и ГАУ «Центр спортивной подготовки Курганской области»
- Положение о правилах приема, промежуточном контроле, порядке перевода и отчисления лиц в Центре развития адаптивного спорта
- договор о взаимодействии и оказании услуг по спортивной подготовке между ГБПОУ «Варгашинский профессиональный техникум» и специальными (коррекционными) образовательными учреждениями Курганской области.

Обучение и коррекция развития детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляются по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ с учетом психофизических особенностей и возможностей таких обучающихся по видам спорта «Настольный теннис», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки».

Также обеспечивается комплексное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на протяжении всего периода их обучения в Центре развития адаптивного спорта.

Специфика организации учебно-воспитательной и коррекционной работы с обучающимися, имеющими нарушения развития, обуславливает необходимость специальной подготовки педагогического коллектива Центра развития адаптивного спорта. Педагогические работники знают основы коррекционной педагогики и специальной психологии, имеют четкое представление об особенностях психофизического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, о методиках и технологиях организации образовательного и реабилитационного процесса для таких детей.

В целях обеспечения освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в полном объеме образовательных программ, а также коррекции недостатков их физического и (или) психического развития в штатном расписании техникума введены ставки педагогических (педагоги-психологи, социальные педагоги, воспитатели) и медицинских работников.

Руководителем Центра развития адаптивного спорта является зам. директора по учебно-воспитательной работе Варгашинского профессионального техникума Плотников Алексей Александрович. К реализации дополнительных общеразвивающих программ по настольному теннису, легкой атлетике и лыжным гонкам были привлечены следующие специалисты: тренер и мастер спорта по настольному теннису, трехкратная чемпионка Уральского федерального округа Мызгина Екатерина Анатольевна и тренер, кандидат в мастера спорта Зацепин Игорь Игоревич, тренер по легкой атлетике Галкин Сергей Анатольевич.

К регулярным учебно-тренировочным занятиям адаптивным спортом на 2014-2015 учебный год по направлению настольный теннис и легкая атлетика уже удавалось привлечь 51 обучающегося: 25 по настольному теннису и 26 по легкой атлетике.

Приезжайте к нам, мы рады поделиться опытом создания стажировочной площадки федерального уровня.

Задачи и возможности Федерации спорта ЛИН в развитии адаптивного спорта в Пермском крае

**И.Б. Лызлова,
Председатель отделения Федерации спорта ЛИН в Пермском крае**

Пермская краевая федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями создана в конце 2012 года. Предпосылками создания федерации стали значительное количество коррекционных образовательных учреждений, большой опыт спортивной работы с ними, успехи на всероссийских и международных соревнованиях по программам Специальной Олимпиады. Кроме того, в крае создан региональный центр адаптивного спорта, с которым мы тесно сотрудничаем. Центр выделяет тренерские ставки, обеспечивает воспитанников инвентарем, проводит методическую работу, что в большой степени способствует расширению контингента лиц с интеллектуальными нарушениями, занимающихся спортом. На сегодняшний день в Центре работают 19 тренеров-преподавателей по спорту ЛИН. Регулярно тренируются 470 спортсменов.

Программа развития спорта ЛИН в Пермском крае на 2013-2016 годы, принятая федерацией, определила этапы и задачи, а так же ожидаемые результаты деятельности. Мероприятия, которые мы наметили, охватывают практически все направления работы:

- нормативно-правовое;
- кадровое;
- научно-методическое;
- информационное;
- медико-биологическое;
- организационное;
- материально техническое.

Сегодня у нас заканчивается первый этап реализации Программы. Члены федерации отмечают, что региональное развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями проходит успешно. Увеличилось количество спортсменов, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях, с 998 человек в 2012 году до 1880 в 2013 году. Федерация проводит чемпионаты и первенства края по легкой атлетике, лыжным гонкам, плаванию, мужскому и женскому баскетболу и волейболу, настольному теннису. Появился опыт участия в чемпионатах России спорта ЛИН.

По распоряжению Министерства физической культуры и спорта Пермского края федерации переданы организация и проведение спартакиады коррекционных школ и школ-интернатов 8-го вида. В ней участвуют 38 учреждений из 42.

Совместно со специалистами Центра методисты и тренеры федерации сегодня разрабатывают программы спортивной подготовки на базе федеральных стандартов. Федерация спорта ЛИН участвует в разработке системы спортивного отбора и профессиональной ориентации в юношеском и молодежном спорте. У нас появился опыт участия в чемпионатах России по спорту ЛИН. Наши ведущие тренеры получили

задание совместно со специалистами Центра разработать методические рекомендации по подготовке резерва для сборных команд Пермского края по спорту ЛИН.

Мы считаем, что два года работы позволили достичь цели, поставленной на период становления федерации – необходимо было занять свою нишу в среде краевых спортивных федераций, а также установить прочные контакты с учреждениями и специалистами, и мы это сделали.

Следующий этап реализации Программы должен дать нам возможность решить задачи привлечения к занятиям спортом еще большего числа лиц с интеллектуальными нарушениями, и этот тезис касается не только детей, но и взрослого населения; а также определить наиболее перспективные дисциплины, по которым будут формироваться сборные команды края для спортивной подготовки и участия в соревнованиях более высокого уровня.

Намечая пути решения поставленных на новый период задач, мы проанализировали состояние отрасли.

Отмечена главная проблема предыдущих лет - отсутствие профессионалов, готовых работать с нашими спортсменами. Тренировки проводили учителя физической культуры специальных коррекционных общеобразовательных учреждений, а уровень спортсменов уже требовал наличия тренеров-преподавателей, имеющих знания и опыт подготовки в конкретных видах спорта. Сложилась парадоксальная ситуация, когда при наличии спортсменов сказывается отсутствие профессиональных тренеров.

Решаем данную проблему мы совместно с Центром адаптивного спорта. Связи центра со спортивными школами края помогают отбирать тренеров-преподавателей, готовых работать не только со здоровыми спортсменами, но и со спортсменами, имеющими ограниченные возможности здоровья, а наличие лицензии на проведение курсов повышения квалификации позволяет проводить обучение этих тренеров. Кроме того, в 2014 году центр выиграл конкурсные процедуры, получил бюджетное финансирование, и все наши тренеры-преподаватели прошли бесплатные курсы повышения квалификации по вопросам адаптивного спорта. Преподавателями на курсах выступили специалисты института АФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и Сергей Петрович Евсеев, Президент Федерации спорта ЛИН, Директор Департамента науки и образования Министерства спорта РФ, д.п.н., профессор.

Нужно отметить и еще один фактор, позволяющий привлекать к работе профессионалов. Конкуренция спортсменов с ограниченными возможностями здоровья до настоящего момента значительно ниже, чем у здоровых спортсменов. Кроме того, финансовая составляющая тренерской работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, более привлекательна, чем при работе со здоровыми детьми.

В Пермском крае успешно решается вопрос медицинского сопровождения наших ведущих спортсменов по легкой атлетике, лыжным гонкам, настольному теннису. Специалисты краевого физкультурно–спортивного диспансера выходят на тренировочные занятия, дают рекомендации по объемам и интенсивности тренировок. На 2015 год федерация заключила договор со спортивным диспансером о проведении двух семинаров и практических занятий для тренеров преподавателей. В перспективе

специалисты врачебно – спортивного диспансера будут наблюдать всех спортсменов нашей федерации.

С принятием разрядных нормативов наш вид спорта стал равным среди других видов адаптивного спорта, и мы видим значительно возросшую заинтересованность как спортсменов и их родителей, так и тренерского состава. Наша задача не оставить ни одного ребенка и взрослого спортсмена без присвоения разряда. Для наших спортсменов это очень престижно.

Также принятие разрядных нормативов и проведение всероссийских соревнований по спорту ЛИН позволяет нам частично решать вопросы участия наших спортсменов в тренировочных сборах – ведущие спортсмены оплачиваются за счет средств Министерства физической культуры и спорта края. Резерв юношеских сборных команд проходит сборы в спортивном лагере Центра.

Все соревнования нашей федерации включены в спортивный календарь Пермского края и финансируются из краевого бюджета.

Большое значение для успешной работы федерации имеет наш опыт тренировок в Объединенном спорте по программам Специальной Олимпиады. Большинство спортсменов ЛИН тренируются совместно со здоровыми людьми, и это оказывает положительное влияние. Наша задача поддерживать в них уверенность в их возможностях и способностях.

Таким образом, созданные в Пермском крае условия позволяют с уверенностью говорить о правильном пути развития федерации, о готовности пермских тренеров работать с людьми с ограниченными возможностями здоровья и добиваться побед в большом спорте.

Формы организации работы по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в Костромской области: опыт работы, социальное партнерство, возможности и перспективы

**Зайфиди Павел Кириллович,
Директор Областного государственного казенного учреждения
Романовского реабилитационного Центра инвалидов Костромской области**

По состоянию на 01.01.2014 года в Костромской области проживает 76,4 тысячи инвалидов (более 10% от общей численности населения), состоящих на учете в органах социальной защиты населения, из них трудоспособного возраста – 16780 человек (из них 902 в городе Костроме), детей-инвалидов – 2303 человек (1,9% от общего количества детей, проживающих на территории Костромской области).

Занятиями адаптивной физической культурой (далее - АФК) и спортом охвачено более 1100 детей с интеллектуальными нарушениями, более 1200 взрослых этой категории. Физкультурно-оздоровительные, спортивные услуги оказываются на базе 20 учреждений – образовательных, социозащитных, спортивных. Тренеры-преподаватели каждые 5 лет проходят курсы повышения квалификации по вопросам АФК и спорта. В декабре 2014 г. 60 специалистов и волонтеров обучено на соответствующих курсах в Костромском государственном университете имени Н.А. Некрасова.

При Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва имени Олимпийского чемпиона Александра Вячеславовича Голубева открыто отделение по адаптивным видам спорта - велоспорту, легкой атлетике, бадминтону, гребле - базовым видам спорта Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Ежегодно в регионе проводится около 110 крупных спортивных мероприятий для лиц с интеллектуальными нарушениями и с их участием.

В течение последних нескольких лет в Костромской области активно развиваются механизмы межсекторного социального партнерства в вопросах реабилитации и интеграции лиц с инвалидностью. Это стало возможным благодаря реализации 4-х областных программ и 7-ми проектов (в т.ч. двух международных).

В рамках проектов были внедрены в деятельность государственных учреждений и некоммерческих организаций следующие технологии:

- сетевая технология предоставления реабилитационных услуг;
- физкультурно-оздоровительная технология для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- социально-оздоровительная технология для лиц с инвалидностью;
- технология по формированию толерантного отношения к лицам с инвалидностью со стороны членов их семей и ближайшего окружения;

- технология социальной адаптации лиц с инвалидностью;
- технология организация волонтерской деятельности по содействию адаптации и интеграции лиц с инвалидностью в социум и др.

Реализация технологий позволила сформировать систему адаптивной физической культуры и спорта в регионе, призванную решать задачи массовости и доступности таких занятий, а также вопросы жизнеустройства спортсменов-инвалидов (содействие в получении образования, в трудоустройстве и др.).

Рассмотрим примеры. Мехдиев Александр, инвалид детства, сирота. Основное заболевание - хондродистрофия. Вместе со своими сестрами окончил школу-интернат для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Получил высшее образование в Костромском государственном университете имени Н.А. Некрасова. Работает в должности тренера-преподавателя в Романовском реабилитационном Центре инвалидов. Хороший семьянин и заботливый отец. Талантливый спортсмен – победитель Чемпионата Европы и призер Чемпионата Мира по парабадминтону. Администрация Костромской области содействовала ему в получении квартиры по договору «социального найма».

Илья Кузнецов – инвалид детства с тяжелыми формами детского церебрального паралича. Врачи предрекали ему бездвижное будущее. Усилиями мамы и специалистов Романовского реабилитационного Центра инвалидов ребенок научился сначала передвигать педали велосипеда, а затем и ходить без посторонней помощи. Воспитывался в семье. Обучался на дому, 1 раз в неделю посещал школу. На сегодняшний день Илья Кузнецов интегрирован в общество. Свободно передвигается по городу, ведет активный образ жизни. Успешный спортсмен - призер Специальных Олимпийских Европейских Игр по боулингу (2012 г., Кипр).

Однако, несмотря на имеющиеся успехи, в костромском адаптивном спорте есть и существенные проблемы, например, в области спортивной психологии, первые шаги по решению которых делает Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями посредством проведения международных семинаров. Несомненно, революционной практикой Федерации станет введение классификации для присвоения спортивных разрядов спортсменам с интеллектуальными нарушениями, что откроет новую веху в истории развития адаптивного спорта.

Психологическое сопровождение спортсменов в спорте высших достижений

Хлопина А.В.,
заведующий отделом психологического сопровождения спортсменов
ГАУ Республиканский центр социально-психологической помощи
семье, детям, молодежи (Республика Башкортостан)

Спортивная психология - это раздел психологии, занимающийся изучением закономерностей формирования способностей в спортивной деятельности и достижений наивысших результатов. Она помогает повысить общую эффективность тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации, четкой ориентации на конкретную цель, а также формирования нужных двигательных умений и навыков. Кроме того, в задачи спортивной психологии входит создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости, высоких показателей силы и ловкости, а также грамотная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

Спортивная психология — это раздел психологии, изучающий различные психологические механизмы в спортивной деятельности. Её история берёт своё начало в 1913 году, когда по инициативе Международного олимпийского комитета был организован конгресс по вопросам психологии спорта. В 1965 году в Риме было образовано Международное общество психологии спорта (сокращённо — ИССП). Таким образом, что спортивная психология получила международное признание как отдельное направление психологии.

Работая со спортсменом, психолог ставит следующие задачи:

- сформировать правильную мотивацию на занятия, благодаря чёткой постановке целей и созданию образа желаемого результата, тем самым повышая общую эффективность тренировок;
- психологическая подготовка к соревнованиям (помощь в борьбе с предстартовым волнением, концентрация внимания, взаимодействие с соперниками и т.д.);
- помочь спортсмену в освоении навыков управления психологическим состоянием;
- улучшить взаимоотношения тренера и спортсмена, а также между членами команды;
- оказать психологическую помощь спортсмену в различных кризисных ситуациях (травмы, проигрыши в соревнованиях и т.д.);

В работе используются все достижения современной психологии — аутотренинг, бинауральная терапия, обучение приёмам релаксации и визуализации и т.д.

В психологии спорта возможны несколько форм работы:

- психодиагностика;
- индивидуальная психологическая подготовка спортсмена;

- групповая работа (тренинги, семинары по спортивной психологии, командообразованию и т.д.);
- управление состоянием и поведением спортсмена в различных ситуациях.

Психология спорта в последние годы бурно развивается. Национальные и олимпийские сборные имеют в своём штате психологов, часто по отдельным видам спорта. Активно идут исследования в области детской спортивной психологии, которые позволяют разрабатывать более эффективные программы подготовки юных спортсменов с учётом возрастных психофизиологических особенностей. Кроме того, актуальной темой остаётся работа со спортсменами, покинувшими "большой спорт", чтобы помочь им найти новое дело в жизни.

Взаимодействие психологии и спорта может значительно повысить эффективность тренировок и улучшить результаты, как отдельного спортсмена, так и целой сборной. Кроме того, разработки в области спортивной психологии могут способствовать развитию общей психологии в целом.

Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан имеет два подведомственных учреждения: ГАУ Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи и ГАУ Центр подготовки высшего спортивного мастерства Республики Башкортостан, которые совместно могут вести работу по подготовке спортсменов. Было принято решение о создании на базе ГАУ РЦСППСДМ отдела по психологическому сопровождению спортсменов со статусом экспериментальной площадки.

В задачи этого отдела входят:

- оценка текущего уровня психологической подготовленности спортсменов;
- повышение качества подготовки и участия спортсменов в соревнованиях;
- разработка индивидуальной программы психологических воздействий на спортсмена с применением новейших разработок, и технологий;
- психологическое сопровождение спортсменов на всех этапах подготовки и выступлений на соревнованиях;
- адаптация спортсменов в социуме, поскольку работа идет с личностью спортсмена, тренера, и родителей;
- организация взаимодействия со спортсменом и тренером для осуществления обратной связи о текущем состоянии спортсмена;
- применение при необходимости дополнительных мероприятий (сенсорная комната, кабинет психофизиологической коррекции, кабинет психологической разгрузки);
- создание адекватного психического состояния перед стартом спортсмена;
- управление психическим состоянием спортсмена в соревновательной деятельности;
- психологическая коррекция негативных последствий деятельности спортсменов в ходе тренировочного процесса и соревнований;
- долгосрочное планирование психологической подготовки;

- психологическое сопровождение спортсменов инвалидов, по паралимпийским видам спорта, в том числе спортсменов с интеллектуальными (ментальными) нарушениями;
- организация схемы межведомственного взаимодействия для подготовки спортсменов;
- подготовка кадров, психологов, тренеров, специалистов работающих со спортсменами ЛИН.

Для повышения качества подготовки к соревнованиям используется распределение спортсменов среди группы специалистов (логопеды, дефектологи, психотерапевты). Коллегиальность в решении проблемных ситуаций с привлечением тренеров, врачей, психологов очень важна.

Высокий темп развития современного спорта высших достижений за последние годы указывает на необходимость внедрения инновационных технологий, которые позволяют специалистам выполнять свою работу более точно и помогают спортсменам получать качественную психологическую помощь.

Методика психологического сопровождения спортсменов не сильно отличается от любой другой подготовки, например, общефизической или технической, т. е. требует систематичности, дозирования, имеет свои формы, средства и критерии оценки, которые, однако, не так очевидны, как в других направлениях. Кроме этого психологическая подготовка может осуществляться не только на тренировке, но в других жизненных ситуациях спортсмена (за обеденным столом, в общении с товарищами, в уединении на природе), при выполнении упражнений и в период отдыха.

Деятельность психолога в спорте высших достижений обусловлена конкретными задачами текущего этапа подготовки и уникальными особенностями самого спортсмена. Только творческий анализ возникающих проблем, индивидуальный подход и готовность психолога к нестандартным решениям могут привести к успешному сотрудничеству в триаде "тренер-спортсмен-психолог", а в итоге - к победе в соревнованиях.

**На Главной странице Сборника №3 – коллаж,
составленный из фотографий спортсменов
Федерации спорта ЛИН:**

Валерия Шабалина (Челябинск) (плавание) - Чемпионка России (2014), Чемпионка Европы (2014), мировая рекордсменка

Елена Щукина (Москва) (лыжные гонки) - 18-ти кратная Чемпионка Мира (начиная с 2003г., завоёвывает медали на всех 8-ми Чемпионатах Мира INAS)

Анжелика Косачева (Саратов) (настольный теннис) - Чемпионка России (2002-2011), Чемпионка Европы (2001, 2007, 2011), Чемпионка Мира (2014), Бронзовый призёр XIV Летних Паралимпийских Игр 2012 года в Лондоне (Великобритания)