

**Краевое государственное бюджетное учреждение
«Центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта
Камчатского края»**

«ОДОБРЕНО»

Методическим советом
КГБУ ЦСП по АВС

Протокол № 1
«06» мая 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор КГБУ ЦСП по АВС



С.В.Полекаренко
«06» мая 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО
СПОРТУ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ
ДИСЦИПЛИНА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Разработчик:

Парфёнов Сергей Константинович –тренер-преподаватель

**Петропавловск-Камчатский
2025**

ФГБУ ФЦПСР Вх. № 6018/01-46 От 16.05.2025 л. 1+15

Содержание

Введение	3
1. Особенности двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями	7
2. Специфика организации занятий в спорте лиц интеллектуальными нарушениями	10
3. Тренировочные занятия со спортсменами с интеллектуальными нарушениями	12
3.1. Наблюдение	13
3.2. Подготовка	14
3.3. Практическая тренировочная работа:	16
3.3.1. Практическая тренировочная работа – физическая форма	17
3.3.2. Практическая тренировочная работа – навыки познания	17
3.3.3. Практическая тренировочная работа – демонстрация	18
3.3.4. Практическая тренировочная работа – ответная реакция	19
3.3.5. Практическая тренировочная работа – память	19
3.3.6. Практическая тренировочная работа – передача навыков	20
3.3.7. Практическая тренировочная работа – система партнёрства	22
Выводы	24
Список использованной литературы	

Введение

Актуальность темы. По статистике людей с интеллектуальными нарушениями значительно больше, чем с другими ограниченными возможностями. Для людей с ограниченными физическими возможностями и инвалидов физическая активность выполняет ведущую роль в реабилитации, социализации, осознании нужности обществу, утверждении себя через спортивные достижения. В целом, это приводит к улучшению качества жизни людей, имеющих ограниченные физические возможности.

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 (применение существующих схем знания к новым объектам и ситуациям);
- Приобретение навыков;
- Память и сохранение знаний или навыков;
- Применение познавательного или предыдущего опыта.

Регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, участие в спортивных соревнованиях не только способствуют физической реабилитации, но и обеспечивают эффективную социализацию, восстановление психического равновесия, возвращение чувства уверенности в себе людям, имеющим проблемы со здоровьем. Спорт высших достижений стимулирует социальную активность, вырабатывает стремление к постоянному повышению результатов, становится основной формой и

способом полноценной общественной жизни, стимулирует социальную активность инвалидов. Постоянный рост количества занимающихся паралимпийскими видами спорта в нашей стране и достижение ими ведущих позиций на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию адаптивного спорта. Включение лиц интеллектуальными нарушениями в программу летних паралимпийских игр в 2012 году, по существу, означает признание возможности и целесообразности занятий спортом высших достижений лицами с интеллектуальными нарушениями. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п. Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен получает определенный социальный статус: например, становится на путь профессионального спортсмена или готовит себя к иной профессиональной карьере в области физической культуры или спорта. Ему необходимо сочетать занятия спортом с обучением, освоением профессии, семейными взаимоотношениями, поддерживать определенные профессиональные контакты в избранной сфере деятельности. Занимающиеся с интеллектуальными нарушениями имеют свои особенности, уровень развития двигательных способностей находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта, что подтверждают исследования, проведенные в Санкт-Петербурге в 2013-2014 годах, в ходе которых было установлено, что уровень развития физических способностей у лиц с легкой степенью умственной отсталости в среднем отстает на 11%, с умеренной умственной отсталостью – на 27%, с тяжелой – около 40%. До 2012 года спортсмены с интеллектуальными нарушениями имели возможность выступать в соревнованиях различного уровня только в рамках программы мероприятий «Специальная Олимпиада» и, не смотря на то, что это движение входит в

«Олимпийскую семью», здесь реализуется нетрадиционная модель соревновательной деятельности, которая не подразумевает ранжирование результатов спортсменов и соответственно их фиксирование в официальных документах, позволяющих присваивать спортивные звания участникам соревнований и специалистам, осуществляющим учебно-тренировочный процесс ментальных спортсменов. В то время как Паралимпийское движение – это традиционная модель соревновательной деятельности, где фиксируются результаты и согласно разработанной Единой Всероссийской спортивной классификации спортсмены, выполнившие нормы имеют возможность получать спортивные разряды, звания и материальные поощрения, в случае победы или занятия ими призовых мест, но в состав участников этого движения спортсмены с интеллектуальными нарушениями долгое время не входили, что отчасти свидетельствовало о некотором не соблюдении Конституции Российской Федерации и Конвенции о правах человека, в которой говорится о равенстве прав всех граждан нашей страны, в не зависимости от возраста, пола и вида нарушения. Все эти противоречия и позволили выявить пробел в нормативно-правовом сопровождении адаптивного спорта в Российской Федерации, который в свою очередь заполняется различными нормативными документами, приводящими в соответствие юридическую сферу адаптивного спорта. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», других федеральных законов и принимаемых в соответствии с ними законов субъектов Российской Федерации. Вступивший в силу с 30 марта 2008 года Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”» подробно регулируют вопросы адаптивной физической культуры, физической реабилитации инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями, спорта инвалидов. Наличие указанного документа приобретает особую актуальность для успешного развития инфраструктуры адаптивной физической культуры, паралимпийских видов спорта, в частности, разработки педагогического, научно-методического, медико-биологического обеспечения физической активности инвалидов.

Данная методическая работа разработана с целью раскрытия темы: «Специфика проведения занятий по горнолыжному спорту спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

1. Особенности двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями

Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека и является его биологической потребностью. Двигательная деятельность и двигательная активность являются социально – биологической основой физической культуры. Нарушение интеллекта у людей, как правило, сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. В связи с этим наиболее оптимальным путем совершенствования двигательной деятельности людей данной категории является их вовлечение в занятия адаптивной физической культурой. Процесс совершения двигательной деятельности человека неразрывно связан с повышением уровня развития его двигательных способностей, таких как: силовые, координационные, скоростные способности, а так же гибкость и выносливость. Уровень развития двигательных способностей находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Последствия раннего органического поражения центральной нервной системы отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недостаточность касается как общей, так и мелкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). В силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации (постоянный поток нервных импульсов,

поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию как от внешних раздражителей, так и от внутренних органов, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации). В программах физического воспитания в специальных (коррекционных) школах особое внимание уделяется развитию координационных способностей, являющихся важной составной частью образовательного процесса, они рассматриваются как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей. Двигательный анализатор в коре головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях, при специальном обучении эта способность улучшается. Развитие скоростных способностей, в частности качества быстроты зависит от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущение, восприятие, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве, межмышечной координации и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных качеств. Эти же факторы можно считать лимитирующими в развитии силовых способностей у данного контингента. Отставание в уровне развития выносливости объясняется сниженной моторной функцией характерной для лиц, относящихся к данной нозологии, нарушением деятельности центральной нервной системы, которое отражается на величине выносливости при статистических напряжениях. Но ведущим лимитирующим фактором развития выносливости у лиц с

интеллектуальными нарушениями является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное, - сниженная способность к волевым усилиям. В развитии гибкости дети с умственной отсталостью уступают нормально развивающимся сверстникам на 10 – 20%, с более тяжелыми формами – еще больше. Причинами данного отставания являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность. Развитие двигательной функции детей с нарушением интеллекта происходит гетерохронно и гетеродинамично. Это объясняется тем, что сила, возбудимость и подвижность нервных процессов у них значительно снижены. К тому же, в процессе обучения новые условно-рефлекторные связи, особенно сложные, связанные с точностью, координацией, быстротой и силой у детей с нарушением интеллекта формируются значительно медленнее, чем у учащихся массовых школ, а, сформировавшись, они не всегда оказываются прочными. Совершенствование двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями осуществляется в образовательных учреждениях, учреждениях дополнительного образования, центрах социальной реабилитации, комплексный центр социального обслуживания населения. В систему занятий адаптивной физической культурой у данного контингента, как правило, включены все доступные им формы двигательной активности, направленные на решение коррекционно-развивающих, профилактических, лечебно-восстановительных задач, обусловленных физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья. Процесс развития двигательных способностей, особенно с использованием соревновательного метода позволяет не только развивать рассмотренные способности, но и содействуют формированию навыков социально-бытовой ориентировки лиц с интеллектуальными нарушениями и их социализации. Вышеперечисленные лимитирующие факторы и особенности развития двигательных способностей

необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса и подборе средств для решения коррекционно-развивающих задач во всех видах адаптивной физической культуры.

2. Специфика организации занятий в спорте лиц интеллектуальными нарушениями

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней. Основные классификации задержек психического развития строятся по степени тяжести, а также по этиопатогенетическому принципу. Задержка проявляется в замедлении темпа психического развития, при этом, может преобладать задержка развития эмоционально-волевой сферы или замедленное развитие познавательной сферы.

Детское слабоумие делится на две группы: первая группа – состояние снижения интеллекта не прогрессирует, и развитие происходит на основе олигофрении; вторую группу в слабоумии составляет деменция - сюда входят дети с текущим болезненным процессом, ведущим к снижению интеллекта (психозы, шизофрения и т.д.).

Олигофрения - это группа различных по этиологии и патогенезу болезненных состояний, которые характеризуются в первую очередь двумя особенностями:

- преобладанием интеллектуального дефекта;
- отсутствием прогредиентности (прогрессирования).

По степени тяжести интеллектуального дефекта различают разные степени олигофрении:

- лёгкая - дебильность;
- средней тяжести - имбецильность;
- тяжелая - идиотия.

У умственноотсталых наблюдается недоразвитие целенаправленности деятельности, при отсутствии необходимого направляющего воздействия олигофрены приступают к выполнению поставленной задачи без должной предварительной ориентировки в ней. При столкновении с определенными препятствиями и трудностями в процессе деятельности: они обнаруживают

тенденцию производить такие действия и операции, которые уводят их в сторону от первоначальной цели.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков. Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственноотсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка. Поэтому для умственноотсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Для занимающихся с патологией (ЛИН) характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции; - невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

3. Тренировочные занятия со спортсменами с интеллектуальными нарушениями

Главной целью для спортсменов с интеллектуальными нарушениями 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.

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 представлены основные виды тренировочной работы, которые усиливают возможность участия занимающихся, особенно для спортсменов с нарушением интеллекта:

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

3.1. Наблюдение

Существуют огромные различия в способности и мотивации между лицами с интеллектуальными нарушениями, 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. Можно оценить личность каждого человека только внимательным наблюдением. Необходимо проводить эти наблюдения самому тренеру, но так же можно опираться на опыт других специалистов или 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.

3.2. Подготовка

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

- Необходимо помнить: Плохая подготовка порождает плохие выступления.

- Нужно обращаться со спортсменами с нарушением интеллекта так, как вы обращаетесь со спортсменами любой другой группы, которую вы тренируете.
- Нужно внимательно изучать окружающую среду и условия, убедитесь, что они безопасны и гарантируют спортсмену максимальную уверенность.
- Ключ к успеху и уверенности – это хорошая осведомлённость и безопасность.
- Принимать в расчёт любые медицинские соображения. Рассмотреть 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. 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 помнить, что занятия спортом должны доставлять удовольствие.

Общие рекомендации:

- 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.

3.3. Практическая тренировочная работа:

3.3.1. Практическая тренировочная 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, как 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. 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, можно 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.

3.3.2. Практическая тренировочная работа – навыки познания

Когда составляется программа тренировок и тренировочный план, 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*. 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. С тренерской точки зрения можно 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, нужно 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, правильное исполнение поворота на склоне. Поэтому, когда успех достигнут, нужно дать возможность повторить этот вид деятельности несколько раз, чтобы «прочувствовать» его и высказать поощрение так, чтобы спортсмен испытал радость достигнутого.

3.3.3. Практическая тренировочная работа – демонстрация

Демонстрации составляют важную часть навыков тренировок и часто используются для поддержки словесных объяснений. Однако не нужно

использовать демонстрации как альтернативу словесному объяснению, а нужно применять их как поддержку того, что вы говорите. Используя более одного канала общения, вы увеличиваете возможность быть понятыми. Необходимо концентрировать 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 можно помочь спортсменам выучить конкретный навык помещением ваших рук сверху их рук, руководя ими посредством движений. Создавая «цепочки» тренер может контролировать действия спортсмена или следовать за их действиями в плане постижения ими самими выполнения определённых навыков. Однако всегда необходимо спрашивать разрешение, прежде чем дотрагиваться до кого-либо, и соблюдать соответствующие нормы поведения для защиты легкоранимых спортсменов.

3.3.4. Практическая тренировочная 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 тренера может потребоваться непосредственная и понятная реакция. Наиболее подходящей формой этой ответной реакции является заверение или подтверждение от тренера, 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». Нужно выяснить, что сделано лучше всего и использовать это часто, специально признавая каждый успех, каким бы малым он не был.

Постоянно необходимо искать возможности для похвалы и позитивного признания. И наконец, не отказывайтесь от более постоянных форм признания.

3.3.5. Практическая тренировочная работа – память

Часто 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 считается, что спортсмены с нарушением интеллекта забывчивы, и интеллекта могут быть очень забывчивыми, но не нужно думать, 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 или использование модульной системы признания достижений, помогут в сохранении и внесении вклада в успешное приобретение навыков.

3.3.6. Практическая тренировочная работа – передача навыков

Как уже говорилось ранее, 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 менять любые элементы деятельности, её окружение или оборудование, или обычный набор приготовлений, можно 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 и плане, которые они реализуют с данным спортсменом.

3.3.7. Практическая тренировочная работа - система партнёрства

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 партнёрства («дружбы»). Она представляет собой соединение спортсмена, который нуждается в поддержке со спортсменом, хорошо разбирающемся 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 горнолыжный спорт с другими спортсменами-инвалидами и неинвалидами. В идеале, все «друзья» должны видеть свою роль в конце концов становящуюся излишней.

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, при соответствующем планировании независимо от уровня их способностей все спортсмены с нарушением интеллекта могли бы соответствовать требованиям в рамках организации горнолыжного спорта. Такой позитивный старт на начальном уровне горнолыжного 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 горнолыжный спорт 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».

У каждого тренера 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 данных видов работы в программу 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.

Список использованной литературы

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушение опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) : Методическое пособие / Под редакцией А.А. Потапчук. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003, - 228 с.
2. Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата : Учебно-методическое пособие / Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004. – 317 с.
3. Гаврилова, Е. А., Чурганов, О. А., Щуров, Г. А., Заборовский, К.А. Методы исследования функционального состояния спортсменов, применяемые в полевых условиях : учебно-методическое пособие. – СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 104 с.
4. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие. - СПб: Галлея принт, 2011. - 256 с.
5. Кучкин, С.Н. Биоуправление в тренировочном процессе: проблемы и перспективы /С.Н. Кучкин// Биоуправление в медицине и спорте: Материалы IV Всероссийской конференции 8 - 9 апреля 2002 года. - Омск: ИМББ СО РАМН, СибГАФК, 2002. – С. 62 - 63.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Попова. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 256 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010 (гл. 3-13, 21-26).
8. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / С.П. Евсеев.- М.: Спорт, 2016. - 616 с.: ил.