

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ПРОГРАММАМ

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.01:796.032(075.8)
ББК 75.1я73+75.491.0я73
М54

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 27.10.2021.

Составители: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**; старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Синютич**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *Г.Б. Шацкий*

М54 **Методика занятий по специальным олимпийским программам** : курс лекций / сост.: П.И. Новицкий, А.А. Синютич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 84 с.
ISBN 978-985-517-854-6.

Лекционный курс отражает базовые знания по дисциплине «Методика занятий по специальным олимпийским программам» в соответствии с учебной программой для специальности 1-03 02 01 Физическая культура (специализации: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность).

Подробное изложение в данном издании методики занятий по специальным олимпийским программам позволяет использовать его в качестве основной литературы в самостоятельной работе студентов очной и заочной форм обучения при изучении данной учебной дисциплины и подготовке к зачету.

УДК 796.01:796.032(075.8)
ББК 75.1я73+75.491.0я73

ISBN 978-985-517-854-6

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Лекция 1 Основные участники тренировочного процесса и соревнований в специальном олимпийском движении	5
Лекция 2 Специальные Олимпийские игры и соревнования среди лиц с интеллектуальной недостаточностью	34
Лекция 3 Специальные Олимпийские программы: Объединенный спорт® и МАТР	56
ЛИТЕРАТУРА	82

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивная физическая культура и спорт для Беларуси – относительно молодые, динамично развивающиеся явления, связанные с необычной для физической культуры и спорта категорией населения, которая утратила какие-либо функции жизнеспособности на достаточно длительный срок, а зачастую навсегда.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных движений (Паралимпийского и Специального олимпийского (Специал Олимпикс)).

Цель преподавания дисциплины заключается в формировании у студентов комплекса знаний, умений и навыков проведения практических, учебно-тренировочных занятий по программам Специальных Олимпиад (*Special Olympics*) со спортсменами, имеющими нарушения в умственном развитии, включая самые серьезные.

Курс лекций разработан на основе требований к подготовке кадров, предусмотренных образовательным стандартом по специальности «Физическая культура» (специализации: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность) и входящих в него квалификационных характеристик специалистов.

Он состоит из следующих разделов:

1. Общая характеристика программ Специал Олимпикс: Специал Олимпикс у истоков, сегодня, в будущем; Специальные Олимпийские программы; Традиционные виды спорта; Объединенный спорт и МАТР.

2. Методика занятий по специальным олимпийским программам: основы методики развития спортивных умений и навыков в официальных видах спорта Специал Олимпикс, методика тренировки моторной активности у лиц с тяжелыми формами нарушений в психофизическом развитии, методика подготовки детей с особенностями в развитии к участию в соревновательных программах

Список рекомендуемой литературы представляет широкий выбор учебных и научных изданий.

Лекция 1

ОСНОВНЫЕ УЧАСТНИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

План

1. Лица с интеллектуальной недостаточностью.
2. Особенности развития двигательной функциональной системы у детей с интеллектуальной недостаточностью. Состояние здоровья и развитие физических качеств.
3. Учет особенностей психомоторики и здоровья спортсменов СО с тяжелыми и глубокими нарушениями развития.
4. Средства передвижения спортсменов СО с нарушением опорно-двигательного аппарата.
5. Тренеры Специал Олимпикс.
6. Волонтеры Специал Олимпикс.

В конце 50-х годов в США по инициативе Юнис Кеннеди-Шрайвер активно разворачивается физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди людей с умственной отсталостью. В 1968 году она основывает общественную организацию Специал Олимпикс (Специальная Олимпиада), деятельность которой переросла во всемирное Специальное олимпийское движение, также признанное МОК.

В отличие от Паралимпийского движения, где участниками являются спортсмены с отклонениями в физическом и/или умственном развитии, нацеленные на демонстрацию высоких спортивных результатов в избранном виде спорта (классифицируемых соответствующими спортивными званиями и разрядами), уникальность СО состоит в том, что здесь предоставляется возможность участия в спортивных тренировках и соревнованиях людям с умственной отсталостью всех уровней физических способностей (даже с очень тяжелыми нарушениями психомоторного развития), ранее никоим образом не привлекавшиеся к спортивным мероприятиям. Если на переднем плане участия в паралимпийском соревновании – выступает завоевание *победы*, то в СО она остается на втором плане, а первичным выступает *участие* в соревновании.

Лица с интеллектуальной недостаточностью

Проблемы интеллектуального развития в обществе встречаются гораздо чаще, чем думает большинство людей. Считается, что примерно три процента всего населения земли имеют интеллектуальную недостаточность.

Интеллектуальная недостаточность (олигофрения) – не болезнь, а состояние человека, связанное с недоразвитием его психики, которое может быть как врожденным так и приобретенным. Умственная отсталость в отличие от задержки психического развития является необратимым состоянием, так как в этом случае стойкое нарушением познавательной деятельности обусловлено органическим поражением или недоразвитием коры головного мозга. При этом органическая недостаточность мозга носит резидуальный (остаточный), не усугубляющийся характер. Интеллектуальная недостаточность (или умственная отсталость) представляет собой общее развитие интеллекта гораздо ниже среднего уровня в сочетании с дефицитом адаптационного поведения, которое проявляется в течение периода развития и созревания организма.

Измерение степени умственного развития представляет собой сложный процесс. В 1912 г. В. Штерн предложил простую формулу для определения коэффициента интеллекта (IQ) как отношения умственного возраста к хронологическому.

В большинстве тестов интеллекта испытуемому на специальном бланке предлагается установить указанные инструкцией логические отношения классификации, аналогии, обобщения и др. между терминами и понятиями, из которых составлены задачи теста. Иногда задачи строятся из рисунков, геометрических фигур и т.п. Успешность испытуемого определяется числом правильно выполненных задач, по нему выводится коэффициент интеллектуальности. В настоящее время принято определять показатель умственного развития по кривой распределения Гаусса, на которой область умственной отсталости начинается на два стандартных отклонения ниже среднего уровня. IQ-тесты специально разработаны для получения нормального распределения результатов со средним значением IQ, равным 100. 50% людей имеют значения IQ между 90 и 110, по 25% – ниже 90 и выше 110. Значение IQ менее 70 часто квалифицируется как умственная отсталость. Степени умственной отсталости, например, на основании результатов тестов Станфорда-Бине определяются как:

<i>Степень умственной отсталости</i>	<i>Значения «IQ»</i>
Слабая (легкая)	67–52
Средняя (умеренная)	51–36
Тяжелая	35–20
Явно выраженная (глубокая)	ниже 20

Олигофрения не поддается лечению и в ближайшие годы ее число, вероятно, не уменьшится. Однако, при условии соответствующей поддержки, люди с особенностями умственного развития, могут вести полноценную и продуктивную жизнь.

В настоящее время в Республике Беларусь в возрасте от 0 до 18 лет проживает около 2 миллионов детей. Из них более 6,5% имеют особенно-

сти психофизического развития (ПФР). Из общего количества детей с ОПФР 11,31% (14288 чел.) составляют дети с умственными ограничениями и более 2,5 тысячи – имеющих комбинированные (комплексные) нарушения умственного и физического развития (по состоянию на 15.09.05).

При олигофрении у ребенка имеет место раннее недоразвитие коры головного мозга, обусловленное либо наследственными факторами, либо отрицательным влиянием окружающей среды. Это недоразвитие происходит в пренатальный, перинатальный и ранний постнатальный периоды. Характерным признаком олигофрении является отсутствие нарастания интеллектуального дефекта.

По глубине интеллектуального дефекта выделяют три степени умственной отсталости *дебильность, имбецильность и идиотия*. Из всех случаев умственной отсталости дебильность составляет 70–80%, имбецильность – 20–25%, идиотия – 5%.

Дебильность – наиболее легкая (по сравнению с идиотией и имбецильностью) степень умственной отсталости. Однако сниженный интеллект и особенности эмоционально-волевой сферы у таких детей не позволяют им овладеть программой общеобразовательной массовой школы. Для них характерны недоразвитие абстрактного мышления и аналитико-синтетической функции коры больших полушарий головного мозга, нарушения фонематического слуха и фонетико-фонематического анализа, недостаточное развитие способностей к установлению и пониманию временных, пространственных и причинно-следственных отношений между объектами и явлениями, соматические нарушения и различной степени отклонения в развитии психомоторики, особенности эмоционально-волевой сферы, системы побудительных мотивов, характера и поведения. В тоже время, по окончании специальной (коррекционной) школы, выпускники достигают достаточного уровня психического развития необходимого для дальнейшей самостоятельной жизнедеятельности. Они становятся самостоятельными гражданами, то есть несут в соответствии с общим законодательством ответственность за свои поступки, овладевают профессиями, требующими средней квалификации, имеют право быть владельцами домов и т.д.

Имбецильность – средняя степень умственной отсталости. Наличие более грубых дефектов восприятия, памяти, мышления, моторики и эмоционально-волевой сферы позволяют детям с такой степенью умственной отсталости овладеть знаниями, умениями и навыками лишь в объеме специально разработанной для них программы (элементарное овладение навыками чтения, письма и счета, а также некоторыми простейшими трудовыми навыками).

Они испытывают большие трудности в приспособлении к самостоятельной практической жизни. В правовом отношении данная категория людей является недееспособной, и над ними устанавливается опека родителей или заменяющих их лиц.

Идиотия – самая глубокая степень умственной отсталости, делающая практически недоступным осмысление окружающего мира. При этом, в ряде случаев речевые звуки не развиваются вообще, а уровень состояния психомоторики вынуждает этих людей к лежащему образу жизни.

В степени идиотии дети не обучаются и находятся (с согласия родителей) в специальных детских учреждениях системы Министерства труда и социальной защиты, где им оказывается необходимая медицинская помощь, наблюдение и уход. По достижении совершеннолетия они переводятся в специальные интернаты для психохроников.

Особенности развития двигательной функциональной системы у детей с интеллектуальной недостаточностью.

Состояние здоровья и физическое развитие

Движение рассматривается как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека, в то же время – как формирующее начало в его развитии. Оптимальный уровень двигательной активности в жизнедеятельности человека является необходимым условием полноценного функционирования организма и развития его двигательных возможностей. Действительно, организм человека принципиально рассчитан на постоянное движение.

В то же время, в силу причин, объективно исходящих из особенностей поведения и инертности взаимодействия с окружающей средой создается иллюзия неостребованности двигательной активности организмом детей с ограниченными познавательными и моторными возможностями.

Дети часто длительно пребывают в полуактивном состоянии, особенно если нарушение умственного развития сопряжено с выраженными или тяжелыми двигательными расстройствами организма. Их двигательная активность ограничивается естественными двигательными актами, проявляемыми в быту, самообслуживающем труде, произвольными движениями (спонтанная двигательная активность), вызываемыми рефlekсами нервно-мышечного аппарата или заболеваниями ЦНС. Бывает и наоборот, когда безудержная активность «двигательно расторможенного» ребенка становится для родителей неразрешимой задачей в поисках ее снижения.

В процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, в том числе тренировочной и соревновательной, мы имеем дело не с отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а с целостным живым организмом, который в аспекте двигательных проявлений представляет собой двигательную функциональную систему (ДФС) [5]. В отношении двигательной функциональной системы детей с ограниченными возможностями ЦНС функциональность психических регуляторов произвольной двигательной деятельности становится еще более заметной и значимой в структуре и механизмах, обеспечивающих результативность двигательной функциональной системы.

Главные свойства организма как двигательной системы – универсальность, высокая пластичность и приспособляемость: всякое изменение специфики двигательной деятельности немедленно вызывает адекватную ее переорганизацию («переналадку»), выражающуюся в выборочной активизации морфоструктур, способных содействовать реализации конкретной двигательной деятельности и торможении других морфоструктур, в чьей активности в данном случае нет необходимости.

Поэтому образ жизни ребенка, сопровождающийся пассивностью или спонтанной (бессистемной) гиперактивностью двигательной функции является, своего рода, самопричиной низкого уровня организации двигательной функциональной системы. Именно неполноценное включение организованного двигательного компонента (в частности форм и средств физического воспитания) в режим жизни детей с интеллектуальной недостаточностью, превращает их в большинстве случаев в детей с ограниченными возможностями не только психической, но и двигательной (моторной) сферы. В свою очередь это сопровождается, наблюдаемым у них низкими показателями физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья, в целом.

У детей с выраженными формами нарушений психической и моторной сфер организма имеется целый ряд изменений нейродинамики: снижение силы основных нервных процессов, нарушение их подвижности, патологическая иррадиация возбудительного и тормозного процессов, нарушение взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Эти нарушения влекут за собой трудности в образовании новых сложных условно-рефлекторных связей, инертность, вялость, рассеянность, легкую отвлекаемость и утомляемость, низкий уровень работоспособности организма и др.

Определенная часть детей, относящаяся к подготовительной или специальной медицинской группе, имеет ниже среднего уровень физического развития и двигательных способностей. У них диагностируется умеренная или тяжелая умственная отсталость. Они ограничены в управлении произвольными двигательными актами, сложно воспринимают объяснения заданий, не полноценно осознают сущность двигательной задачи и составляющие успеха ее решения, плохо понимают правила простейших игр и др. У детей часто отмечается непропорциональность форм тела, замедленное овладение двигательными умениями и навыками.

Другие (специальная медицинская группа) имеют тяжелую умственную отсталость и обладают еще более низким уровнем физического развития: ниже среднего или очень низким. Такие дети овладевают лишь элементарными умениями и навыками, тяжело переносят даже умеренные физические нагрузки, быстроутомляемы. Наряду с нарушениями психомоторики у них, как правило, присутствуют различные соматические заболевания (в том числе ожирение, эписиндром, энурез, головные боли и др.).

Наконец есть специальная медицинская группа детей, которые имеют тяжелые нарушения как познавательной деятельности, так и двигательной функции. В этих случаях в двигательной функциональной системе организма значительно затруднено развитие статических и локомоторных функций, ограничивающих возможности овладения ходьбой, манипулятивной деятельностью и самообслуживанием; у некоторых может наблюдаться полное (центральный паралич) или почти полное отсутствие произвольных движений. Состояние двигательной функциональной системы такого организма и ее способность к активному или пассивному выполнению упражнений, переносимости минимальных физических нагрузок характеризуются сугубо индивидуально в зависимости от сложности симптомокомплекса двигательных и других осложняющих расстройств.

Нередко среди особенностей психомоторного развития у детей могут встречаться и другие варианты: например, тяжелые нарушения двигательной функции в комплексе с легкой умственной отсталостью.

География нарушений моторики организма очень широка: от просто отставания двигательного возраста ребенка (более низкие, не соответствующие возрасту показатели развития двигательных способностей) до тяжелых форм – одностороннего или общего паралича конечностей.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Патологии отмечаются в виде:

- нарушений мышечного тонуса (спастичность, ригидность, гипотония, дистония);
- ограничений или невозможности произвольных движений (парезы, параличи);
- нарушений тонических и статокинетических рефлексов;
- непроизвольных насильственных движений (гиперкинез, тремор);
- нарушений равновесия и координации движений (атаксия);
- нарушений мышечно-суставных ощущений (кинестезии);
- деформаций, ассиметрий и искривлений различных отделов скелета с ограничением или отсутствием движений в суставах и др.

Одной из распространенных причин возникновения у детей двигательных расстройств являются церебральные (мозговые) параличи, как правило, возникающие на ранних этапах внутриутробного и внутриутробного развития (отсюда, название заболевания – ДЦП (детский церебральный паралич) и полиомиелит (вирусное поражение ЦНС, чаще в возрасте до 5 лет). Для полиомиелита характерна разнообразная локализация параличей, что зависит от мозаичного поражения двигательных клеток. Так как двигательные клетки в спинном мозгу расположены близко друг от друга, обычно поражается не одна, а несколько мышц, что следует учитывать при подборе физических упражнений и составлении их комплексов.

Поражение мышц нижних конечностей встречается намного чаще, чем верхних. Во всех случаях «параличи» не есть полное отсутствие дви-

жений, но особенности их проявления могут практически полностью ограничить возможность самостоятельной жизнедеятельности ребенка и даже взрослого.

Двигательные нарушения, в основе которых лежат церебральные параличи, могут иметь следующие формы проявления:

Спастические формы. Спастические параличи характеризуют повышенный мышечный тонус (постоянное напряжение, неспособность расслабить) отдельных мышц и целых мышечных групп, например нижних конечностей – спастическая диплегия известная как болезнь Литтля. Спастические параличи ведут к раннему образованию контрактур (ограничение движений в суставах), недостаточной активности разгибателей и отводящих групп мышц, тоническим рефлексам опорно-двигательного аппарата в целом (ползание, ходьба и др.) или в отдельных его звеньях (хватательные и метательные движения рук, координированные двигательные действия ногами и др.).

✓ *Гиперкинетическая (атетозная форма).* Постоянное, за исключением сна, возникновение произвольных насильственных движений в различных (или какой-нибудь одной) частях тела. Движения стереотипные, часто вращательные или спиралевидные, совершаемые при высоком мышечном тоне. Контрактуры образуются реже, часто выражены шейнотонические рефлекс. Атетоз сопровождается гримасами лица и напряжением мускулатуры речевого аппарата, затрудняющими речь и создающими часто неверное представление об интеллектуальных способностях такого человека. Развитие интеллекта при атетозе идет удовлетворительно, а его снижение встречается реже, чем при других формах параличей.

✓ *Атонические формы.* Парализованные мышцы имеют низкий мышечный тонус, поэтому и совершаемые ребенком движения вялые, замедленные и ослабленные. При резко выраженной атонии мускулатуры нижних конечностей ограничивается возможность самостоятельно стоять и ходить.

✓ *Атаксическая форма* (от греч. ataxia – беспорядок). Атаксические параличи обусловлены поражением лобных долей головного мозга, мозжечка и др. и характеризуются, в первую очередь нарушением координации движений и равновесия. При этом двигательные расстройства могут проявляться в виде статической атаксии (нарушение равновесия при стоянии) и динамической атаксии (расстройство координации движений, в целом).

✓ *Ригидные формы* (от лат. – rigidus – твердый). Ригидные параличи редки. Физиологически они характеризуются общим функциональным состоянием скелетной мускулатуры, находящейся длительное время в чрезмерном напряжении (сокращенном, твердом состоянии). Двигательная активность ребенка (взрослого) в таком состоянии практически ограничивается.

✓ *Смешанные формы.* Смешанные поражения двигательной функции могут проявляться различными сочетаниями вышеназванных форм: спастически-атетозные, атетозно-атаксические нарушения и другие.

Во всех формах могут встречаться параличи как отдельных двигательных звеньев, так и нескольких в различных сочетаниях. Моноплегия характеризуется поражением одной конечности. Паралич двух одноименных конечностей (рук или ног) называют диплегией. Чаще распространена диплегия ног. Гемиплегия – паралич правой или левой половины тела (от греч. «геми» – половина, «плегия» – удар). Если поражены все конечности (верхние и нижние) такой паралич называется тетраплегией (или двойная гемиплегия).

Состояние здоровья и физическое развитие

Организация процесса физического воспитания умственно отсталых детей осуществляется с учетом состояния их здоровья, одним из показателей которого является наличие тех или иных сопутствующих дефектов развития и соматических заболеваний.

По данным Н.В. Астафьева и В.И. Михалева у умственно отсталых школьников 8–17 лет нарушения речи составляют 5,4%, а у школьниц – 3,1%; нарушения слуха, соответственно, у 1,4% и 0,7%; нарушения зрения – у 12,1% и 14,8%; нарушения опорно-двигательного аппарата – у 16,5% и 19,9% учащихся.

Среди умственно отсталых школьников широкую распространенность имеют соматические заболевания. При этом отмечается особенность, что у девушек соматические заболевания встречаются чаще, чем у юношей. У девушек наиболее распространенными являются заболевания ЛОР-органов – до 26,7%, заболевания сердечно-сосудистой системы составляют 14,1%, мочеполовой сферы – 14,8%; желудочно-кишечного тракта – 11,7%, эндокринной системы – 8,6%.

По данным И. Марцинкявичуса 21% учащихся вспомогательной школы имеют нарушения осанки. У 40% учащихся наблюдаются мелкие дисплазии (Майорова Р.А., Соколаева Р.В.).

Дети, страдающие церебральными параличами, часто не умеют плавно и глубоко дышать. Дыхание у них поверхностное, не ритмичное, прерывистое, с задержкой выдоха, жизненная емкость легких ограничена. Дети не могут согласовывать фазы вдоха и выдоха, особенно при выполнении двигательных действий. Все это оказывает отрицательное влияние на развитие произвольных движений, нормализацию работоспособности и обмена веществ в организме; ведет к частым воспалительным и застойным явлениям в легких, особенно при простудных заболеваниях.

Отклонения в физическом развитии умственно отсталых детей выражаются в отставании роста, массы тела, ОГК и ЖЕЛ, в значительной ослабленности мышц, ожирении. У многих детей с отклонением в умственном развитии наблюдается слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления, поверхностное и неритмичное дыхание. Уровни развития этих показателей могут не соответствовать возрастным

нормам (например, показатели ЖЕЛ 8-летних соответствуют данным, получаемым при обследовании здоровых детей 6-летнего возраста и т.д.).

Многие имеют нарушения формы грудной клетки, позвоночника, конечностей, деформацию стоп, черепа, лицевого скелета, неправильную осанку. У детей, имеющих олигофрению в степени *имбецильности* нарушение осанки и сутулость, являются характерными явлениями.

У умственно отсталого ребенка имеется целый ряд изменений нейродинамики: снижение силы основных нервных процессов, нарушение их подвижности, патологическая иррадиация возбуждательного и тормозного процессов, нарушение взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Эти нарушения влекут за собой трудности в образовании новых сложных условно-рефлекторных связей. Поэтому необходимо большое количество повторений учебных заданий, что предъявляет требования к работоспособности. Но имеющие место у этих детей инертность, вялость, рассеянность, легкая отвлекаемость и утомляемость свидетельствуют об их низком уровне работоспособности.

Физическая подготовленность

Исследования оценки развития двигательных качеств у детей-олигофренов указывают на значительное отставание их от сверстников из общеобразовательных школ (см. табл. 1). Причем эта разница порой оценивается в 6–7 лет отставания.

Таблица 1 – Относительные показатели разницы в уровнях развития двигательных способностей учащихся вспомогательных и общеобразовательных школ (по данным Самыличева А.С., 1985; Черник Е.С., 1992; Раку С.Б., 1997, Басова Е.В., Новицкий П.И., 1999) [33, 42, 31, 3]

Двигательные способности	Величина отставания учащихся ВШ (в %)
Скоростно-силовые способности ног	8–43
Гибкость	9–14
Выносливость к работе умеренной интенсивности	37–44
Скоростная выносливость	28–41
Координация движений	26–56
Статическое равновесие	130

При рассмотрении индивидуальных показателей двигательных способностей учащихся вспомогательных школ обращают на себя внимание значительные амплитуды колебаний результатов (большие коэффициенты вариации). Наиболее вариабельны показатели точности движений в пространстве и во времени, дифференцировки мышечных усилий, равновесия и координации движений (коэффициент вариации $V > 50\%$), затем следуют показатели выносливости ($V > 40\%$), силы ($V > 20–30\%$). Более устойчивы показатели, характеризующие скоростно-силовые ($V > 20\%$) и скоростные ($V < 10\%$) способности.

Пестрота индивидуальных различий в двигательных способностях связана с полиморфностью состава детей, обусловленной этиологией и качественной структурой психомоторных нарушений.

Уровень развития моторики олигофренов в степени *дебильности* обусловлен выраженностью степени. Моторика детей с легкой степенью дебильности визуально воспринимается как в норме: без грубых нарушений осанки, ходьбы, бега, прыжков. При выполнении двигательного действия они обдумывают задание, могут правильно повторить инструкцию, самостоятельно исправить ошибки.

В тоже время среднестатистические показатели развития их физических качеств достоверно уступают аналогичным показателям сверстников без отклонений в развитии. У них часто отсутствует стремление довести до конца начатое действие и представление об окончательном результате поставленной двигательной задачи. В процессе выполнения обучения двигательным действиям и воспитании физических качеств им необходима помощь.

У детей, имеющих олигофрению в степени *имбецильности*, характерным является нарушение осанки, сутулость. Недостаточная координация движений затрудняет пространственную ориентацию и выполнение упражнений, требующих проявления ловкости и равновесия; для многих прыжок в длину с места оказывается крайне сложным упражнением. Дети боятся даже небольшой высоты. При ходьбе и беге они излишне напряжены, чрезмерно размахивают руками, плохо согласующиеся с движениями ног. Дети-имбецилы сложно воспринимают объяснения заданий, плохо понимают правила простейших игр.

По уровню развития двигательных качеств имбецилы уступают детям, имеющим более легкую степень интеллектуальной недостаточности, и нормально развивающимся сверстникам. Недостаточность наблюдается в развитии статической и динамической координации, силы и быстроты движений, статической выносливости.

У олигофренов в степени *идиотии* поражения двигательной сферы могут быть многообразны: гипотония, гиперкинезы, судорожные припадки, различные стереотипии в виде раскачивания тела и потряхиваний руками, нарушения равновесия, эмбриональные позы, полная неподвижность. По утверждению специалистов образование двигательных навыков и измерение количественных характеристик двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость и т.д.) у этих людей невозможны, а коррекционно-компенсаторная работа с ними бесполезна.

Общая тенденция возрастной динамики физической подготовленности учащихся вспомогательных школ, в целом, аналогична той, которая наблюдается в массовых школах. В период младшего и среднего школьного возраста уровень двигательных способностей возрастает. В старших классах – у юношей, наблюдается тенденция к волнообразной стабилизации, а у девушек – снижению уровня двигательных способностей.

Показатели быстроты и скоростно-силовых качеств у мальчиков с умеренной и выраженной степенью дебильности могут иметь поступательную динамику роста результатов в течение всего периода обучения. У их сверстниц интенсивное улучшение этих показателей наблюдается в начальной школе, а начиная с 6–7 классов их уровень стабилизируются, незначительно изменяясь в сторону повышения или снижения [3].

Созревание двигательного анализатора у умственно отсталых школьников заканчивается предположительно к 15–16 годам, тогда как у нормально развивающихся это происходит в 13–14-летнем возрасте [2].

В возрастном аспекте формирования ДФС развитие различных двигательных способностей происходит неравномерно: на определенных возрастных этапах темпы роста показателей того или иного физического качества заметно ускоряются, в другие периоды годовые приросты имеют меньшую динамику (табл. 2).

Таблица 2 – Периоды ускоренного развития двигательных способностей у учащихся вспомогательных школ (по данным Сергеева Б.В., 1971; Самыличева А.С., Олейник В.М., 1989; Черник Е.С., 1992; Раку С.Б., 1997)

Физические качества	пол	ВОЗРАСТ									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сила	М						+	+	+	+	+
	Ж						+	+			
Быстрота	М		+	+				+	+		
	Ж			+	+						
Выносливость	М				+	+	+				
	Ж		+	+		+	+				
Скорость – силовые способности	М				+	+		+	+		
	Ж			+	+	+					
Скорость двигательной реакции	М	+	+	+	+				+	+	+
	Ж	+	+	+	+				+	+	+
Частота движений	М			+	+		+	+			
	Ж			+	+						
Координационные способности	М			+	+	+					
	Ж			+	+	+					

Мышечная сила у детей с особенностями в развитии с возрастом увеличивается, но, вместе с тем, среднестатистически не достигает уровня нормально развивающихся сверстников. При этом в пубертатном периоде отмечаются наиболее низкие ее показатели. Это же относится и к выносливости верхних и нижних конечностей, мышц туловища при выполнении статических напряжений, координационным способностям и мелкой моторике рук.

Наибольшее увеличение суммарного показателя быстроты и скоростно-силовых способностей (по тестам: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание мяча) у учащихся обоего пола (олигофрения в степени дебильности) происходит в период обучения в начальной школе (до 200%). В средних классах наблюдается заметное снижение темпов их развития (на 60–100%); а за период обучения в старшей школе показатели прироста данных физических качеств имеют самые низкие значения (до 33%). При этом во все возрастные периоды обучения в школе темпы прироста скоростно-силовых показателей преобладают над темпами прироста быстроты [3].

Скоростные способности детей значительно проигрывают из-за низкой подвижности нервных процессов, некоординированности и скованности движений, замедленного времени двигательной реакции, в связи с чем частота и темп движений снижаются, усилия распределяются нерационально.

Наиболее трудно умственно отсталым детям удается оценивать свои движения в пространстве и во времени. Их действия отличаются неуклюжестью и неловкостью, у многих они происходят замедленно. Малейшее ускорение затрудняет дифференцирование мышечных ощущений и нарушает возможность пространственного управления движениями.

Координационные способности, особенно функция равновесия, считаются одними из самых слабых сторон двигательной подготовленности детей вспомогательной школы. На низком уровне находятся, также показатели выносливости и подвижности (гибкости) различных звеньев двигательного аппарата.

Наряду с представленным выше материалом о низком уровне физического развития и функциональных возможностей детей с ограниченными интеллектуальными способностями в литературе имеют место и выводы противоположного характера. Так, в некоторых исследованиях отмечается отсутствие достоверных различий в показателях роста, веса, ОГК учащихся вспомогательных и общеобразовательных школ, за исключением некоторого снижения у первых экскурсии грудной клетки и ЖЕЛ.

Еременко И.Г. делает вывод, что учащиеся вспомогательной школы обладают значительно большими возможностями учебной деятельности, чем в настоящее время предполагалось в практике.

В некоторых исследованиях показано, что при соответствующей мотивации результаты умственно отсталых детей в отдельных видах физической деятельности не уступают обычным сверстникам (Solomon A.), и могут достигать даже более высоких показателей работоспособности по сравнению с нормой (Cumming G.).

Факты такого рода немногочисленны, однако ряд работ, изучавших вопросы влияния физических упражнений на организм детей с особенностями развития, подтверждают, что при целенаправленной физической

подготовке работоспособность учащихся вспомогательных школ может приближаться к норме [4, 8, и др.].

В пользу сказанного свидетельствуют и показатели физической подготовленности учащихся выпускных классов Бегомольской вспомогательной школы-интерната (Витебская обл.), успехи которой в спортивной работе (под руководством учителя школы, заслуженного тренера Республики Беларусь И.Д. Ратьковича) известны не только в республике, но и за рубежом (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности 16-летних учащихся выпускных классов Бегомольской вспомогательной школы-интерната и общеобразовательных школ г. Витебска (данные П.И. Новицкого)

Контрольные упражнения	пол	Вспомогательная школа	Общеобразовательные школы
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Прыжок в длину с места, см	М	203,3 ± 14,61	219,11 ± 23,26
	Д	176,2 ± 20,15	174,47 ± 14,88
Подтягивание, кол-во раз	М	7,6 ± 4,54	9,96 ± 3,36
Челночный бег 4х9 м, с	М	9,35 ± 0,65	9,71 ± 0,64
	Д	10,5 ± 0,39	10,68 ± 0,61
Наклон вперед, сидя, см	М	6,2 ± 3,89	14,42 ± 12,82
	Д	6,7 ± 7,11	16,73 ± 5,09
Бег 1000 м, мин	М	3,4 ± 0,32	–
	Д	4,3 ± 0,79	–
Поднимание туловища, кол-во раз	Д	86,7 ± 41,89	–

Обобщая вышеизложенное, по характеру состояния ДФС детей с интеллектуальной недостаточностью можно представить следующими 5-ю типологическими группами:

– дети **первой группы** (основная медицинская группа) имеют физическое развитие и двигательные способности выше среднестатистических показателей, регистрируемых у детей с интеллектуальной недостаточностью, и находятся на уровне средних показателей нормально развивающихся сверстников. У них нет соматических отклонений, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно сложные упражнения с высокими физическими нагрузками, легко их переносить и быстро после них восстанавливаться;

– дети **второй группы** (основная медицинская группа, но могут быть отнесены к подготовительной медицинской группе) имеют, как правило, средние уровни физического развития и физической подготовленности. Они медленнее, чем дети первой группы, овладевают двигательными умениями и навыками. У них могут выявляться сопутствующие основному

дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Эти дети могут выполнять достаточно сложные упражнения с высокими физическими нагрузками, но по сравнению с первой группой несколько хуже их переносят и медленнее восстанавливаются;

– дети **третьей группы** (подготовительная или специальная медицинская группа) имеют средний, чаще ниже среднего уровень физического развития и двигательных способностей. Зачастую у них отмечается непропорциональность форм тела, они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети, отнесенные ко второй группе. Практически все страдают соматическими заболеваниями. Им необходимо планировать нагрузку, с которой они могут легко справиться и после которой быстро восстанавливаются;

– дети **четвертой группы** (специальная медицинская группа) чаще всего обладают уровнем физического развития ниже среднего или очень низким, могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками, переносить минимальные физические нагрузки, быстроутомляемы. Наличие основного дефекта сопутствуют выраженные нарушения психомоторики, как правило в комплексе с различными соматическими заболеваниями; отмечается энурез, ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение и пр.;

– дети **пятой группы** (специальная медицинская группа) имеют очень низкий уровень физического развития и двигательных возможностей; у них тяжелые формы нарушения психомоторного развития, значительно затруднено развитие статических и локомоторных функций, ограничивающее возможности овладения ходьбой, манипулятивной деятельностью и самообслуживанием; может наблюдаться полное (центральный паралич) или почти полное отсутствие произвольных движений. Способность к активному или пассивному выполнению упражнений и переносимость минимальных физических нагрузок характеризуются сугубо индивидуально в зависимости от сложности симптомокомплекса двигательных и других осложняющих расстройств.

Учет особенностей психомоторики и здоровья спортсменов с тяжелыми и глубокими нарушениями развития

Движения, которые мешают выступлению спортсмена. Развитие раннего двигательного навыка у детей включает интеграцию рефлексов. Ребенок рождается примерно со 100 рефлексам, которые представляют собой подсознательные движения ребенка, вызванные раздражителем. Таким раздражителем может являться поза, в которой находится ребенок, наклон или поворот головы, прикосновение или шум. В этот период своей жизни ребенок не может контролировать свое положение, а также не может сознательно контролировать движение. Дальнейшее развитие зависит от рефлексов. По мере того, как ребенок учится поворачиваться, сидеть, ползать, стоять и ходить, рефлекс должны исчезать или сменяться другим

типом движения. Если эти рефлексy не исчезают или не сменяются другим типом движения, они сохраняются на этом этапе развития.

Сохраняющиеся рефлексy мешают развитию двигательной активности. По этой причине у некоторых спортсменов программы МАТР сохраняются реакции и движения детей, возраст которых всего несколько месяцев. Они более или менее «застревают» на определенной стадии своего развития.

Сохранение рефлексов дольше положенного мешает или не дает спортсмену выполнять некоторые виды спортивной деятельности. У некоторых спортсменов сохраняется слабый контроль над своими движениями, ограничена способность поворачиваться или передвигать свое тело, плохо сохраняется равновесие. Другие спортсмены могут начать выполнять движение какого-то спортивного элемента и выполнить часть этого движения, но шум или другой раздражитель в зале мгновенно вызывает резкое движение части тела или всего тела. Это становится причиной произвольных движений спортсмена, возможно, подвергающих риску безопасность позы спортсмена. Знание следующих рефлексов является важным для предотвращения травм у спортсменов и поможет им выполнять как можно больше спортивных видов деятельности:

- Захват Пальмера.
- Рефлективное движение от испуга.
- Реакция на силу тяжести: Tonic Labyrinthine Prone Tonic Labyrinthine Supine.
- Движение головы и шеи Асимметричный тонический шейный рефлекс Симметричный тонический шейный рефлекс.
- Позитивная реакция опоры.
- Реакция поддержки.

Захват Пальмера. Спортсмены, функциональный уровень которых соответствует уровню двухмесячного ребенка, должен уметь захватывать палец или предмет на своей ладони.

Если такие спортсмены продвинулись в развитии до уровня развития шестимесячного ребенка, они могут захватывать мяч и выпускать его из рук, чтобы поднять другой предмет или мяч. У многих спортсменов получается взять мяч, но не получается выпустить его из рук в силу сохраняющегося рефлекса. Спортсмену может понадобиться время, а тренеру-ровеснику много терпения, чтобы спортсмен научился выпускать мяч из рук.

Рефлективное движение от испуга. Это движение вызвано такими раздражителями, как громкий звук, резкое движение головы спортсмена, яркий свет или прикосновение к его животу. При появлении таких раздражителей у спортсмена, удобно располагающегося на стуле, в инвалидной коляске или на полу, резко выгибается спина и вытягиваются руки и ноги. После того, как появится первоначальный рефлекс, спортсмен расслабляется и может принять первоначальное положение. Очень важно помнить, у

какого спортсмена все еще сохраняется рефлекс испуга. В результате рефлекса на внезапный испуг, спортсмен может легко получить травму, если он находится без присмотра или ненадежно сидит в своем кресле.

Реакция на силу тяжести. Новорожденный младенец не реагирует на силу тяжести. Вскоре эта реакция появляется и сохраняется на протяжении всей жизни. Раннюю реакцию на гравитацию можно рассматривать как способ помощи ребенку, который находился в утробе матери в свернутой калачиком позе, развить способность осознанных движений рук во всех типах передвижения. Эти движения включают выпрямление конечностей, прижимание их к телу и разведение рук и ног в стороны.

Реакция на силу тяжести возникает тогда, когда вы помещаете спортсмена, который находится все еще на ранней стадии развития, на спину или на живот. Сила тяжести воздействует на голову и притягивает спортсмена к земле. В положении на животе конечности и голова спортсмена подсознательно притягиваются к земле в изогнутом положении – *Tonic Labyrinthine Prone (TLP)*. Голова наклоняется к груди, в то время как бедра, колени, локти и плечи поджимаются внутрь. Движение внутрь может быть такой силы, что бедра отрываются от пола.

Когда спортсмена кладут на спину, реакция на силу тяжести заставляет его тело вытягиваться под воздействием притяжения к поверхности пола – *Tonic Labyrinthine Supine (TLS)*. В этом случае движение головы направлено к спине спортсмена, в то время как руки и ноги вытягиваются. В крайних случаях спина может изогнуться до такой степени, что туловище отрывается от пола, и вес спортсмена удерживается на плечах и на бедрах.

При наличии у спортсмена этих двух рефлексов ему трудно поднимать голову или любую конечность под воздействием силы тяжести. Поэтому часто ситуация, когда спортсмен лежит на спине, а его просят поднять голову или руку для удара по мячу, не приводит к желаемому результату. У спортсменов старшего возраста с более зрелым развитием, еще может наблюдаться действие этих типов реакции на силу тяжести («лабиринтные» рефлексy). Тренерам необходимо внимательно наблюдать за такими спортсменами, так как они могут быстро уставать и испытывать трудности в положении сидя или стоя под воздействием силы тяжести. Если спортсмены сидят в кресле и пытаются ударить по мячу, они постепенно могут поддаться силе тяжести и выскользнуть из кресла или лечь на стол перед собой. У них отсутствует мышечная сила, которая помогла бы преодолеть силу тяжести, притягивающую их к земле.

Движения головы и шеи. У спортсмена, функциональный уровень которого соответствует уровню развития 2-месячного ребенка, поворот головы в одну сторону вызовет противоположное движение конечностей с обеих сторон тела. Например, если голова поворачивается вправо, правая рука и правая нога вытягиваются, в то время как левая рука и левая нога сгибаются. Когда голова спортсмена поворачивается влево – наоборот,

левая рука и левая нога вытягиваются, а правая рука и правая нога сгибаются. Это *асимметричный тонический шейный рефлекс*.

Асимметричный тонический шейный рефлекс действует, как некоторое развивающее упражнение, которое помогает спортсмену получить возможность вытягивать и сгибать руки и ноги. Если этот рефлекс сохраняется, спортсменке в состоянии выполнять определенные движения. Если спортсмен поворачивает голову, чтобы посмотреть на мяч в руке, рука вытягивается. Единственным способом для спортсмена бросить мяч является движение всей рукой вперед от плеча. Сохранение этого рефлекса также мешает способности более взрослых спортсменов ходить. Каждый раз, когда они смотрят в одну сторону, нога с противоположной стороны тела имеет тенденцию поджиматься, что приводит к падению спортсмена.

Спортсмены также имеют трудности с использованием обеих рук или одновременно обеих кистей рук. Всякий раз, когда они поворачивают голову в одну или другую сторону, одна рука вытягивается, а другая сгибается. Для занятий со спортсменом на этом этапе развития мяч или другой спортивный предмет необходимо помещать по центру тела спортсмена, для того чтобы ему не надо было поворачивать голову. Если мяч или другой спортивный предмет не будет расположен близко к середине торса спортсмена, сработает рефлекс, и спортсмен не сможет выполнить спортивное упражнение.

Движения рук и ног также возникают при наклоне головы к груди или назад. В этом случае движения симметричны – соответствующая конечность на противоположной стороне тела делает одно и то же движение (*симметричный тонический шейный рефлекс*). Симметричный тонический шейный рефлекс возникает, когда голова наклоняется вперед или назад. Руки делают одно и то же движение, а голова и ноги – противоположное движение. Например, когда голова спортсмена (его подбородок) наклоняется к груди, руки тоже сгибаются, а ноги вытягиваются. Если вы наклоните голову спортсмена назад, руки вытянутся, а ноги согнутся.

Спортсменам, находящимся на этом уровне развития, будет трудно выполнять разнообразные спортивные упражнения. Например, если вы хотите, чтобы спортсмен сделал перекат вперед, вы помогаете ему принять соответствующую позицию и затем наклоняете его голову к груди. Еще до того, как он только начнет выполнять перекат вперед, движение его головы вызовет симметрический тонический шейный рефлекс. В результате руки сгибаются и ноги вытягиваются, что приводит к падению лицом на пол.

Шейный симметричный тонический рефлекс также является препятствием во время ползания и при ходьбе. Если при ходьбе спортсмен посмотрит вверх на потолок, его ноги согнутся, а руки вытянутся. Он снова упадет из-за того, что ноги поджались. Единственный способ, каким спортсмен может ползти или идти – это, удерживая голову в нейтральном положении без наклонов вперед или назад. Необходимо тщательно

подбирать упражнения для спортсменов, у которых присутствует симметричный шейный тонический рефлекс, для того чтобы не подвергать риску их безопасность и, в конечном итоге, успех спортсмена.

Позитивная реакция опоры. Позитивную реакцию опоры вызывает контакт стопы с поверхностью пола или с другой плоской поверхностью. У спортсмена, который не приспособился к позитивной реакции опоры, колени замкнутся в замок в тот момент, как только пятка коснется поверхности пола или другого твердого покрытия. Эта жесткая реакция мешает способности ходить. Преодоление рефлекса и оказание противодействия жесткости негнущихся ног возможно путем сгибания колена спортсмена или путем сгибания пальцев ног вверх к передней стороне голени. Спортсмены, у которых сохраняется данный рефлекс, при ходьбе не могут поставить ногу сначала на пятку. Если они и ходят, то скорее всего на пальцах ног, при этом ноги очень сильно напряжены. Позитивная реакция опоры может также проявляться у спортсменов, когда они пытаются сесть на стул или встать со стула. Если пятка стопы ударяется о пол, ноги спортсмена вытягиваются – очень резким движением вперед – и спортсмен падает на стул или со стула. Таким спортсменам необходимо передвигаться по стулу вперед за счет движения своих бедер, что поможет им поставить большую часть стопы на пол и избежать реакции.

Реакции поддержки. Реакции поддержки по-другому называют «реакциями защитного натяжения» или «парашютными реакциями». Эти реакции проявляются у детей в возрасте от шести месяцев до года и помогают ребенку освоить сидячее положение. Первой появляется реакция поддержки передней части тела. Спортсмена, который может держать руки спереди ладонями вниз и удерживать свой вес, можно тренировать. Но спортсмен может легко упасть, если его наклонить, и он теряет равновесие, если его наклонить назад, в одну сторону, или в другую. На уровне 8-месячного развития человек должен уметь ставить руки в стороны и сохранять равновесие. К моменту достижения спортсменами уровня 10–12 месячного развития они могут сидеть, опираясь руками о пол за спиной. За спортсменами, которые научились только поддерживать себя при помощи рук перед собой, необходимо внимательно следить. Если спортсмен оторвет одну руку от пола, чтобы толкнуть мяч, есть большая вероятность того, что он потеряет равновесие и упадет на бок. Необходимо, чтобы тренер обеспечил дополнительную поддержку (опору) с обеих стороны и со спины спортсмена. Предлагаются следующие рекомендации по расположению и поддержке спортсменов, которые функционально соответствуют уровню от двухмесячного до одного года развития, и у которых проявляются рефлексивные движения:

– Необходимо обеспечить поддержку (опору) основных частей тела: головы, плеч, бедер, коленей, щиколоток, локтей и запястий.

– Стараться удерживать спортсмена в положении равновесия, с одинаковым использованием обеих сторон его тела.

– Заставлять спортсмена двигаться настолько возможно активнее, сводя к минимуму помощь тренера.

– Следить, чтобы спортсмен находился в одном и том же положении в течение длительного периода времени.

– Стараться избегать помещать спортсмена в положения, которые вызывают рефлекс.

Состояние здоровья. Спортсменам с тяжелыми умственными или физическими недостатками в развитии не только трудно выполнять такие простые задания, как сохранять равновесие, сидеть, брать в руки предметы, ходить или держать прямо голову, у них также имеется много сопутствующих заболеваний. Обычными являются случаи слабости сердечной деятельности, плохое кровообращение, одышка и неспособность переносить крайние температуры, а также тяжелые аллергические реакции на пищу.

Пролежни. Обычной проблемой колясочников являются пролежни. Они образуются на той части тела, которая соприкасается с поверхностью стула, инвалидной коляски или кровати. Чаще всего пролежни появляются на ягодицах спортсмена. Не являясь результатом спортивной активности, пролежни могут стать препятствием для спортсмена в участии в спортивных занятиях. При появлении ссадин от пролежней их становится трудно контролировать, и участие спортсмена в программе может быть прервано. Если у спортсмена вдруг возникли трудности с сидением на стуле, или он становится избыточно подвижным, сидя в инвалидной коляске – это может свидетельствовать о появлении у него ссадин от пролежней. Проконсультируйтесь у родителей, какое лечение рекомендовано для этого случая лечащим врачом. Устранение источника давления на больной участок и применение дополнительных прокладок вокруг него поможет избежать давления на больной участок веса самого спортсмена в момент заживания.

Медикаментозное лечение. Многие спортсмены МАТР могут принимать одно или несколько лекарственных препаратов. Их применение полезно, но они также могут вызывать побочные эффекты, которые будут сдерживать участие спортсмена в программе. Некоторые побочные эффекты, такие, как сонливость, раздвоение зрения, проблемы сохранения равновесия и спазмы уменьшают способность спортсмена выполнять спортивные упражнения. Применение некоторых препаратов вызывает повышенную чувствительность к теплу или к солнечному свету. Такие спортсмены, находясь на солнце даже в течение очень короткого времени, получают солнечные ожоги и могут легко пострадать от сильного обезвоживания, тепловых судорог, теплового истощения или теплового удара.

Гидратирование. Нормальное гидратирование является предметом беспокойства всех спортсменов, но для спортсменов, которые не могут выразить необходимость утоления жажды – это более сложный вопрос здо-

ровья. Нехватка достаточного количества жидкости может привести к повышению температуры у спортсмена и, в конечном итоге, к мышечным спазмам, тепловому истощению или тепловому удару. Для регулирования температуры тела и жидкости в организме чаще давайте спортсмену пить. Если у него появились признаки перегревания (сухая или горячая кожа, покраснение лица, потоотделение сильнее обычного), быстро переместите его в тень, оберните спортсмена прохладными полотенцами и дайте ему попить.

Судороги. У некоторых спортсменов с тяжелыми умственными нарушениями в развитии часто бывают судороги. Судороги начинаются, когда мозг спортсмена получает слишком большую электрическую стимуляцию. Существует два вида судорог – слабые (*petit mal*) и сильные (*grand mal*). При появлении слабых судорог происходит потеря сознания не несколько секунд. Обычно спортсмен даже не осознает, что они у него были, и не падает.

Сильные судороги длятся несколько минут, и спортсмен испытывает резкие бьющиеся движения тела. Люди, страдающие сильными судорогами, обычно носят шлемы, так как падение на землю может привести к сотрясению мозга.

Основная задача – предотвратить получение травм у спортсмена, страдающего сильными судорогами. Положите спортсмена на пол и отодвиньте всю тяжелую мебель и другие потенциально опасные предметы. После того, как судороги прекратятся, дайте спортсмену отдохнуть. И уточните у родителей спортсмена, что они рекомендуют предпринимать, когда у него бывают судороги.

Поведенческие характеристики. Некоторые люди с тяжелыми нарушениями в развитии имеют необычные поведенческие характеристики, которые причиняют вред спортсмену. К ним относятся судорожное вздрагивание всем телом в ответ на громкий неожиданный звук, внезапное падение, или неожиданное движение (рефлективное движение от испуга). Реакция может выражаться от незначительных мышечных спазм до сильных спазм и агрессивного поведения

У спортсменов с уменьшенным двигательным диапазоном рук и ног можно также наблюдать судорожные движения, называемое рефлексом растяжения. Он возникает, когда мышца растягивается намного больше нормального или растягивается слишком быстро. Например, спортсмен наклоняется вперед за мячом и растягивает мышцы сильнее обычного диапазона. Это вызывает судорожное сокращение руки в начальное положение, что не дает спортсмену дотянуться до мяча. Если спортсмен пытается противостоять рефлексу растяжения, это часто сопровождается его раздражением и агрессивным поведением. Для предотвращения появления рефлекса растяжения тренерам настоятельно рекомендуется помогать спортсмену двигать конечность медленно в пределах его привычного диапазона движений, дать отдых конечности и затем медленно вернуть ее в первоначальное положение.

Средства передвижения спортсменов СО с нарушением опорно-двигательного аппарата

Спортсмены Специальной Олимпиады с тяжелыми физическими и умственными нарушениями в развитии имеют разные способности к передвижению, часто требующее вспомогательных средств, таких, как костыли или инвалидные коляски. Поскольку эти спортсмены участвуют в программе МАТР, на тренера возлагается обязанность разобраться в функциональном назначении вспомогательного средства передвижения и определить, каким образом оно может помочь спортсмену выполнить спортивное упражнение.

Костыли и ходунки. Спортсмены, которые в состоянии как-то удерживать равновесие и передвигаться без посторонней помощи, используют трости, костыли или ходунки. Наиболее распространенным вспомогательным средством при ходьбе является трость. Она может представлять собой прямую или изогнутую деревянную палку; складывающуюся деревянную или металлическую палку, или прямую металлическую трость, расходящуюся на четыре штыря – ножки, которые касаются земли. Последний вид трости используется для дополнительной опоры теми, у кого более сложные проблемы с сохранением равновесия. Существуют также трости с шипами на основании, которые удобны для ходьбы по льду. Трость спортсмен держит рукой с удобной стороны тела. Когда спортсмен делает шаг вперед при помощи одной стороны туловища, трость выносятся вперед на то же расстояние, таким образом обеспечивая равновесие спортсмена. Необходимо регулярно проверять состояние трости, следить за тем, чтобы она была в рабочем исправном состоянии с надежно закрепленными резиновыми наконечниками и затянутыми болтами, и деревянными рукоятками без трещин.

Ходунки, широко используемые молодыми спортсменами, бывают разных видов и размеров. В основном они сконструированы таким образом, чтобы спортсмен свободно помещался внутри ходунков. Ходунки обеспечивают опору на четыре точки и возможность положить руки или предплечья. Спортсмены с более слабой способностью удерживать равновесие используют ходунки с резиновыми наконечниками на ножках и передвигаются вперед медленно. Те спортсмены, которые лучше удерживают равновесие собственного тела, пользуются ходунками с колесиками на передних и/или на задних ножках ходилки. Это позволяет спортсмену передвигаться достаточно быстро.

Инвалидные коляски. Некоторым спортсменам настолько трудно, но интересно заниматься по программе МАТР, что они вынуждены использовать инвалидную коляску. Таким спортсменам не хватает силы, мышечной выносливости или гибкости тела и ног, необходимых для ходьбы. Существует много различных видов инвалидных колясок, но спортсмены программы МАТР всегда используют коляски с ручным или электрическим

управлением. Большинство таких колясок имеет два больших и два передних маленьких колеса, подлокотники, подножки, чехол безопасности, предохраняющий одежду спортсмена от попадания в колеса. Многие инвалидные коляски оснащены тормозом с предохранителем, который позволяет зафиксировать коляску, когда спортсмен выполняет упражнения. Некоторые части коляски съемные или их можно отводить в стороны, например, подножки (когда спортсмена нужно переместить из коляски). Многие спортсмены ездят на микроавтобусах с подъемниками. Однако складывающаяся инвалидная коляска позволяет спортсмену путешествовать со сверстниками, т.к. такую коляску можно положить в багажник машины. Обычную коляску спортсмен приводит в движение и управляет ею, передвигая обода, расположенные по кругу больших колес. Это требует затрат огромного количества энергии и нагрузки на руки и может стать очень утомительным и привести к образованию костной мозоли и ссадин. Многим из этих спортсменов потребуется помощь при длительном переезде или, когда они въезжают на тротуары, или спускаются с них. Чтобы въехать на тротуар, станьте позади коляски и разверните ее лицом к тротуару; наклоните коляску таким образом, чтобы маленькие передние колеса поднялись над землей. Подвиньте коляску вперед, опустите маленькие колеса на тротуар и затем поднимите заднюю часть коляски. Чтобы съехать с тротуара, наклоните коляску назад пока маленькие колеса не оторвутся от земли. Медленно толкайте коляску вперед, пока передние колеса не окажутся за тротуаром над дорогой и затем медленно опустите коляску.

Спортсмены, у которых недостаточно энергии чтобы передвигать ручную коляску, могут достичь независимости в передвижении на инвалидной коляске с электрическим управлением. На некоторых колясках такого типа имеется центральный рычаг управления, тогда как другие приводятся в движение коробкой управления, расположенной на подлокотнике. Коляски с электрическим управлением могут достигать скорости передвижения более 5 км в час. Спортсмены, пользующиеся инвалидными колясками, с ручным или электрическим управлением, могут испытывать трудности с правильным расположением тела в коляске. Сколиоз, латеральное искривление позвоночника – распространенная проблема, которая со временем приводит к изменениям дыхательной и сердечной деятельности у спортсмена. Чтобы избежать появления сколиоза или других аномальных изменений в организме, можно использовать подушечные подкладки с обеих сторон туловища спортсмена с тем, чтобы поддерживать его в выпрямленном и уравновешенном со стороны бедер положении. Используются ремни для того, чтобы обезопасить спортсмена, у которого все еще сохраняется рефлексивное движение от испуга – судорожное вздрагивание при появлении резкого звука или внезапном движении. В некоторых колясках имеются дополнительные приспособления, называемые расширителями, расположенные на уровне нижней части ног спортсмена.

Они предохраняют ноги спортсмена от перекрещивания одной на другую (ножницы). Разнообразные подкладочные подушки на сиденье также помогают предупредить появление инфекции от пролежней. Чтобы избежать возникновения мышечных спазмов, особенно бедер и голеней, некоторые сиденья инвалидных колясок регулируются, что позволяет спортсмену перемещать вес тела вперед или назад.

Тренерам и их помощникам, чтобы лучше все это представлять и прочувствовать следует самим попробовать передвигаться в инвалидной коляске в помещении, коридоре, попрактиковаться в применении тормоза, настройки подлокотников и подножки, а также в участии в выполнении упражнений на инвалидной коляске.

Регулярно и особенно перед занятиями на трассе необходимо проводить осмотр колясок на предмет их рабочего состояния и безопасности использования их спортсменами. Осмотр включает проверку тормозов, шин, подлокотников и подножек, съемных частей, подушек, головных и шейных стабилизаторов. О любой неисправности необходимо срочно сообщать родителям спортсменов или лицам, осуществляющим уход за ними.

Когда спортсмен прибывает на тренировочное занятие по программе индивидуальной двигательной активности или на кульминационное событие, обязанностью тренера или помощника является обеспечение любой необходимой помощи спортсмену. Термин «перемещение» используется для обозначения переноса спортсмена с одного места (инвалидной коляски, стула или другого предмета мебели) на другое. Спортсмены с серьезными нарушениями в развитии значительно различаются по степени силы и способности передвигаться без посторонней помощи. Одни участники занятий могут или хотят выполнять спортивные упражнения в своей инвалидной коляске, в то время как другие предпочитают переместиться на стул или даже на пол. Спортсмены, участвующие в длительных тренировочных занятиях или в соревнованиях МАТР, проводимых в отдаленных от привычного места проживания районах, могут также нуждаться в дополнительной помощи при перемещении из коляски в машину и обратно, в туалет, или на кровать.

Тренерам и волонтерам, работающим со спортсменами с тяжелыми нарушениями в развитии, необходимо владеть навыками перемещения спортсмена.

Тренеры Специал Олимпикс

Местную программу физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами уже можно определить как программу тренировок и соревнований, если в ней участвует хотя бы один занимающийся (спортсмен) и один тренер. От педагогического мастерства тренера и его отношения к своему ученику зависит целей и задач этой работы. Квалификация таких тренеров достигается через периодически проводимые специальные учебные курсы

и семинары по подготовке (переподготовке) тренеров (учителей ФК, тренеров по видам спорта, лиц, имеющих физкультурное образование). Тренеры могут также быть подобраны на месте: в спортивных клубах, федерациях; среди учителей и специалистов, работающих с лицами имеющими особенности психофизического развития; среди родителей и членов их семей.

В числе требований к тренеру, определяющих успешность его работы в первую очередь, выступают следующие:

Знает свой вид спорта и основные принципы тренерской работы

- Техническое знание спорта и методики тренерской работы необходимы для того, чтобы эффективно помогать спортсменам развивать свое спортивное мастерство и действительно получать пользу от участия в тренировках и соревнованиях.

- Тренеры, добивающиеся успеха в своей работе, постоянно ищут новые возможности изучения своего вида спорта.

Знает философию, принципы и правила используемой спортивной программы

- Например, существуют четко определенная миссия, философия и правила Специальных Олимпиад, разрабатывавшиеся в течение многих лет работы со спортсменами с задержкой умственного развития по всему миру. Лучшее их понимание, соответственно принесет и большую пользу спортсменам.

Набирает и подготавливает помощников тренера

- Индивидуальная работа тренера со спортсменом является ключом к успешным тренировкам.

- Для помощи в индивидуальной работе со спортсменами могут набираться помощники тренера.

- Работа помощников тренера успешна только тогда, когда они проходят практическую подготовку и деятельность их координируется.

Набирает спортсменов, имеющих право на участие. Всегда пытается привлечь к участию больше людей

- Тренер также является и пропагандистом программы, он набирает спортсменов.

Помогает спортсменам выбрать соответствующий вид спорта и уровень участия

- В соответствии с возрастом и возможностями: Занимается ли, как правило, этим видом спорта категория людей к которой он относится (по возрасту, основному дефекту развития)?

- Двигательными навыками: Сможет ли спортсмен заниматься этим видом спорта безопасно и успешно?

- Выбором, потребностями: Имеет ли спортсмен возможность выбора заниматься другим видом спорта или участвовать в других соревнованиях?

Обеспечивает безопасность тренировочных занятий и соревнований

- Безопасность и благополучие каждого спортсмена являются для тренера приоритетом номер один.

- Безопасное место тренировок, безопасное оборудование и безопасная программа тренировок.

- Соответствующий план действий по оказанию медицинской и неотложной медицинской помощи.

Осуществляет высококачественную программу тренировок и соревнований

- Обеспечивает тренерскую подготовку соответствующую уровню каждого спортсмена.

- Проводит такие мероприятия, как тренировочные дни или лагеря для подкрепления регулярных занятий.

- Помогает спортсменам развивать в себе чувство гордости от того, что они – «спортсмены».

- Организует соревнования, если в данное время они не проводятся.

Привлекает к участию семьи спортсменов или другие группы поддержки

- Просвещает семьи и людей, занимающихся домашним уходом, относительно пользы Специальных Олимпиад, а также надлежащего питания для спортсменов.

- Привлекает семьи и людей, занимающихся домашним уходом, к помощи спортсменам в домашних тренировках.

Помогает спортсменам вливаться в жизнь общества

- Помогает спортсменам более активно участвовать в жизни общества.

- Социальные навыки и навыки общения.

- Возможность поговорить о реализуемых тренировочных программах на общественных мероприятиях.

- Помощь в участии в других спортивных программах.

Непосредственно во время подготовки и участия в соревнованиях тренерская работа обязательно должна учитывать, как минимум следующие рекомендации (из инструкций, проводимых на тренерских семинарах):

1. Постоянно помните – охрана здоровья и обеспечение безопасности спортсменов должны быть основными приоритетами каждого тренера.

2. Подготовьтесь к переезду и ночным поездкам с командой спортсменов.

- Обсудите проблемы, связанные с ночными поездками, с родителями спортсмена или лицами, оказывающими домашний уход.

- Составьте список предметов, которые необходимо взять с собой и раздайте его спортсменам/родителям спортсменов (снаряжение, деньги, личные вещи и т.д.).

- Убедитесь, что все специальные потребности в медицинских средствах известны. Возможно, придется помогать спортсменам пользоваться этими средствами. Все медицинские карты/информация должны быть постоянно наготове.

- Продумайте наиболее эффективное размещение спортсменов, учитывая склонности самого спортсмена, его поведение, взаимоотношение с другими спортсменами и т.д.

3. Поощряйте представление спортсмена о себе самом как о «спортсмене», а также чувство ответственности и независимости.

Помогите спортсмену:

- Одеться соответствующим образом.
- Понять, что происходит на месте проведения соревнования.
- Поддерживать сосредоточенное внимание / соответствующее поведение.
- Правильно есть, а также пить достаточное количество воды.

4. Явитесь на место проведения соревнований пораньше. Оставьте время на:

- Переодевание в спортивную форму.
- Упражнения по разминке и растяжке.
- Концентрацию внимания на соревновании.

5. Проинструктируйте спортсменов о том, чтобы они участвовали в предварительных соревнованиях/играх для разделения на категории, дивизионы с максимальной отдачей.

6. Во время соревнования дайте спортсменам возможность выступить без непосредственного контроля.

- Не бегите сбоку от беговой дорожки, выкрикивая инструкции.
- Пусть соревнование проводят судьи.
- Спортсмены будут делать ошибки. Помогите им усвоить опыт ошибок.

7. Если вы полагаете, что существует весома причина для того, чтобы опротестовать результаты соревнования, сделайте это спокойно, следуя официальным руководствам.

- Не вовлекайте спортсменов в дискуссии с судьями соревнования.

8. Помогите спортсменам относиться к победам и поражениям (включая дисквалификации) реалистично и с достоинством.

- Концентрируйте внимание на самой попытке.
- Выражайте признание за достижения и исполнение новых элементов.
- Заимствуйте из каждого опыта что-либо позитивное.

При этом каждый тренер должен соответствовать духу и букве правил и нести ответственность за постоянное соблюдение правил спортивного поведения. Тренеры, которые не ведут себя соответствующим образом или позволяют себе оскорбительные действия или высказывания в отношении спортсменов, тренеров, добровольцев, противников, официальных представителей и/или зрителей могут быть не допущены до исполнения обязанностей тренера.

Волонтеры Специал Олимпикс

Волонтерство, как одна из форм деятельностного отношения людей к социальному и природному окружению имеет историю сопоставимую, пожалуй, с историей существования человеческого общества, вообще. Всегда и во все времена среди людей имели место деятельность и поступки, несущие другим добро, помощь и поддержку, не преследуя при этом никакой материальной заинтересованности или выгоды. По толкованию С.И. Ожегова слово «волонтер» означает то же, что и «доброволец» – тот, кто добровольно взял на себя какую-нибудь работу (соответственно, «добровольный» труд – труд совершаемый по собственному желанию, не принудительно). Деятельность эта может принимать практически любые формы: от обычной помощи одного человека другому до усилий нескольких людей и целых объединений, направленных на решение образовательных, социальных, экологических и других проблем.

Содержание и формы волонтерской деятельности в сфере АФК наглядно демонстрирует опыт такой работы на факультете ФКиС Витебского государственного университета им. П.М. Машерова.

Активное привлечение студентов (и преподавателей) к практической общественной деятельности в сфере адаптивной физической культуры осуществляется здесь с 1997 года. В 2000 году, по инициативе заведующего кафедрой ТМФКиС П.И. Новицкого на факультете был основан «Витебский молодежный клуб адаптивной физической культуры и спорта» (далее – ВМК АФиС), как официальное общественное объединение РБ. В состав членов клуба активно вливаются и студенты факультета социальной педагогики и психологии (декан факультета С.А. Моторов).

Представляя добровольную молодежную общественную организацию студентов и преподавателей, родителей детей-инвалидов и других лиц, признающих Устав организации, ВМК АФиС в своей многолетней деятельности целенаправленно преследует решение следующих целей (по Уставу):

- вовлечение и систематические занятия физкультурой и спортом инвалидов;
- помощь детям и молодежи с недостатками умственного развития в социальной адаптации;
- формирование у молодежи адекватного отношения к инвалидам и активной общественной позиции в решении их проблем.

Основные направления деятельности клуба включают:

- проведение спортивно-массовых мероприятий среди детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) и оказание волонтерской помощи государственным и общественным организациям в проведении таких мероприятий;
- осуществление научно-исследовательской работы по проблемам адаптивной физической культуры, разработка и внедрение эксперимен-

тальных программ и научных студенческих проектов в практику физического воспитания детей с ОПФР;

- проведение семинаров и научных конференций с целью расширения участия учащихся и студентов в волонтерской деятельности молодежи и идейно-нравственного воспитания учащейся молодежи.

За период с 1997 года по настоящее время в ВГУ им. П.М. Машерова студентами факультета ФКиС, совместно со студентами факультета социальной педагогики и психологии проведены многочисленные спортивные мероприятия, реализованы ряд проектов и программ, направленных на социальную адаптацию и интеграцию детей-инвалидов в общество.

Эффективность проводимой клубом работы отражается в ежегодно возрастающей численности студентов, прошедших школу волонтерства; признанием и высокой оценкой Министерством образования Республики Беларусь, ОО «Белорусским комитетом Специал Олимпикс» общественной значимости работы клуба для интеграции инвалидов в общество и гуманистического воспитания современной молодежи; происходящими позитивами в социализации и формировании личности как детей-инвалидов, так и самих студентов, активно участвующих в волонтерской деятельности. Примером признания организационно-практических возможностей студенческого клуба, являются систематически, планируемые Министерством образования РБ и проводимые на базе ВГУ им. П.М. Машерова крупные, национального уровня, спортивные мероприятия для инвалидов.

Активное привлечение добровольцев к работе в своих программах, является одной из стратегических целей СО. Добровольцы – это основа Специал Олимпикс. В настоящий момент Специал Олимпикс насчитывают около 600 тысяч добровольцев по всему миру. Ими выступают все: студенты высших учебных заведений, ученики средних школ, члены общественных групп и организаций, спортсмены любители и профессионалы, представители спорта и тренеры, родители и члены семей, пожарники, представители правоохранительных органов, военные, медицинский персонал, учителя, пенсионеры и бизнесмены. Все добровольцы выполняют важную роль во время осуществления тренировочного процесса, подготовки и проведения спортивных мероприятий. Добровольцы выступают в роли тренеров, официальных представителей, директоров игр, местных координаторов, местных директоров по вопросам организации тренировочного процесса, членов Клуба Партнеров®, членов управления по вопросам спорта, членов комитетов по сбору средств, журналистов и офисных работников и др.

Специал Олимпикс на национальном, подпрограммном и местном уровне проводит обучение добровольцев, чтобы они были полностью готовы к выполнению своей роли.

В американских программах СО добровольцы классифицируются на три функциональные категории:

– А. Добровольцы Класса А (1) имеют или могут быть в регулярно повторяющемся тесном общении со спортсменами, как например, тренеры, водители или ночные сторожи, или (2) могут иметь административную и/или финансовую власть.

– Б. Добровольцы Класса В имеют или могут иметь не постоянное взаимодействие со спортсменами, как например, члены Комитета программы или официальные лица.

– В. Добровольцы Класса С привлекаются на определенное мероприятие или на один день и поэтому имеют самое ограниченное взаимодействие со спортсменами Специал Олимпикс.

Каждая американская программа требует от всех добровольцев зарегистрировать свое участие в ней до вступления в СО. Требуемая процедура заполнения регистрации зависит от классификации добровольца:

(1) Добровольцы Класса С могут зарегистрироваться в день своего участия (но перед тем, как их работа начнется в действительности), сообщая свое полное имя, адрес, номер телефона, и если это уместно, название общественной организации или корпоративного спонсора, к которому они относятся.

(2) Добровольцы Класса А и Класса В кроме данной информации должны дополнительно представить:

– фотографию (как на водительских правах или карточки студента);
– по меньшей мере, имена двух человек, их адреса и телефонные номера, которые могут лично поручиться, но не являются членами семьи добровольцев;

– письменные ответы на вопросы:

(а) Вы потребляете наркотики?

(б) Вы осуждались за криминальное преступление?

(в) Вы участвовали в нападениях, насилии, осуждались за халатное отношение?

(г) У вас аннулировали или приостановили действие водительских прав на территории какого-то штата или другой юрисдикции?

(3) Добровольцы класса А должны предоставить всю информацию, требуемую выше в подразделах и дополнительно справку властей штата и местных полицейских властей о своем криминальном прошлом.

Для более глубокого изучения прошлого каждого предполагаемого добровольца, который утвердительно ответил на один из вопросов, перечисленных выше в подразделе (2), разработаны специальные процедуры. Лишь после этого решается вопрос о возможности участия в СО в качестве волонтера. Все добровольцы до начала своей деятельности получают от Специал Олимпикс подготовленную в письменном виде информацию, требуемую к рассмотрению, об общей ответственности и надлежащем

поведении. Дополнительно, добровольцы Класса А и Класса В должны лично пройти тренировки и собеседования, проводимые персоналом Аккредитованной Программы перед началом своей деятельности. СОИ должна иметь право инспектировать и утверждать все материалы по собеседованиям и тренировкам добровольцев, которые используются Аккредитованными Программами при наборе и тренировках добровольцев.

В течение всех мероприятий Специал Олимпикс, Аккредитованная Программа должна надлежащим образом вести *надзор* за всеми добровольцами и предпринимать быстрые и адекватные действия в случае, когда доброволец не подчиняется политике и процедурам, проводимым Аккредитованной Программой.

Лекция 2

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

План

1. Цели специальных Олимпийских игр и соревнований.
2. Соответствие специальных соревнований программным целям СО.
3. Возможность соревноваться на Специальных Олимпиадах для спортсменов всех уровней способностей Классификация соревнований СО.
4. Официальные, показательные, запрещенные и популярные национальные виды спорта в Специал Олимпикс
5. Право спортсменов на участие в СО.
6. Разделение спортсменов на категории по полу, возрасту и способностям. 10% норма результатов спортсменов одной категории. Правила СО
7. Награждение спортсменов.
8. Обеспечению безопасности во время проведения соревнований.

Специальное Олимпийское движение – это хорошо структурированная, прекрасно продуманная и обоснованная программа развития личности посредством спорта. Сегодня Специальная Олимпиада включает около 50 специальных программ.

Спортивные программы – это стержень, вокруг которого объединяются вспомогательные программы, направленные на формирование и развитие личности. Работа на спортивный результат не является определяющим критерием Специальной Олимпийской программы. Важна сама личность, сам ребенок, имеющий аномальные отклонения в развитии. Поэтому все программы выстроены в определенном порядке и несут в себе мощный потенциал, позволяющий сформировать личность ребенка.

Основные спортивные программы. Существует три уровня спортивных программ.

1. Программа первого уровня. Это ПТДА – *программа тренировки двигательной активности*. Эта программа направлена на развитие детей, имеющих тяжелые умственные и физические поражения. В основе ее лежит ЛФК, т.е. – лечебная физическая культура, выведенная на соревновательный уровень. Самый главный соперник в их жизни и на специальных соревнованиях – их недуг. Поэтому цель программы – помочь таким людям преодолевать свой недуг. Кто видит их победы, когда день за днем они работают вместе со своим инструктором? Только их инструктор, родители, воспитатели. Задача программы показать и всем другим людям, чему научились эти дети. Именно поэтому мероприятия организованные для их публичного выступления ассоциируют с соревнованиями (и так называют) где царит атмосфера праздника, атмосфера преодолений и побед, побед, – прежде всего над собой! Данный уровень программы является *программой адаптации*.

2. Программа второго уровня. *Программа традиционных видов спорта*, направленная на организацию для лиц с недостатками в умственном развитии круглогодичных тренировок и соревнований по традиционным Олимпийским видам спорта. Соревнования, по этим видам спорта проводятся согласно правилам соревнований, утвержденных Международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта. Однако в Специальных Олимпийских соревнованиях существует специфика их проведения.

Благодаря целой системы «дивизионирования» участников соревнований, спортсмены, выходящие на старт, имеют примерно одинаковый уровень подготовленности (с разницей достижений в 10–15%). Все это делает соревнования максимально демократичными и дает каждому спортсмену равные шансы на победу.

Эта программа предоставляет возможность развивать свою физическую форму, проявлять мужество, испытывать радость и делиться достижениями, навыками и дружескими чувствами со своими семьями, другими спортсменами Специальной Олимпиады и обществом в целом.

Данный уровень программы является как *программой адаптации*, так и *программой интеграции*.

3. Программа третьего уровня. *Программа Юнифайд спорта или Объединённого спорта*. Это направление представляет собой программу, дающую людям с проблемами интеллекта (спортсменам Специальных Олимпиад) и людям, не имеющим интеллектуальных поражений (партнерам), возможность участия в тренировочных занятиях и соревнованиях вместе, в составе одной команды.

Цель программы состоит в том, чтобы создать такие условия, в которых все спортсмены посредством совместных тренировок и соревнований могут повышать свое спортивное мастерство.

Наибольший успех объединенный спорт имеет тогда, когда спортсмены и партнеры объединены в соответствии с их возрастом и способностями.

Объединенный спорт является важной программой, поскольку расширяет спортивные возможности тех спортсменов и партнеров, которые стремятся выйти на новый уровень занятий спортом. Кроме того, объединенный спорт существенным образом способствует включению спортсменов в жизнь общества благодаря тому, что ломает барьеры, исторически существовавшие между людьми с проблемами интеллектуального развития и обществом. Данный уровень программы является *программой интеграции*.

Специальное Олимпийское движение – это весьма живое и постоянно развивающееся движение. Каждая вновь создаваемая программа работает на развитие потенциала личности, что является главной задачей Специальной Олимпиады. Именно на это направлены все *вспомогательные программы*:

- Программа «Здоровый атлет».
- Программа «Лидер спортсменов».
- Программа «Волонтеры».
- Программа «Присоединяйтесь».
- Программа «Факельный пробег».
- Программа «Семья».
- Программа «Мега-сити».
- Программа «Спортсмены за прогресс».
- Программа «Спортивные лагеря» др.

Все это мощные, хорошо организованные программы, которые позволяют людям с проблемами интеллектуального развития стать полноценными членами общества (рис. 1).

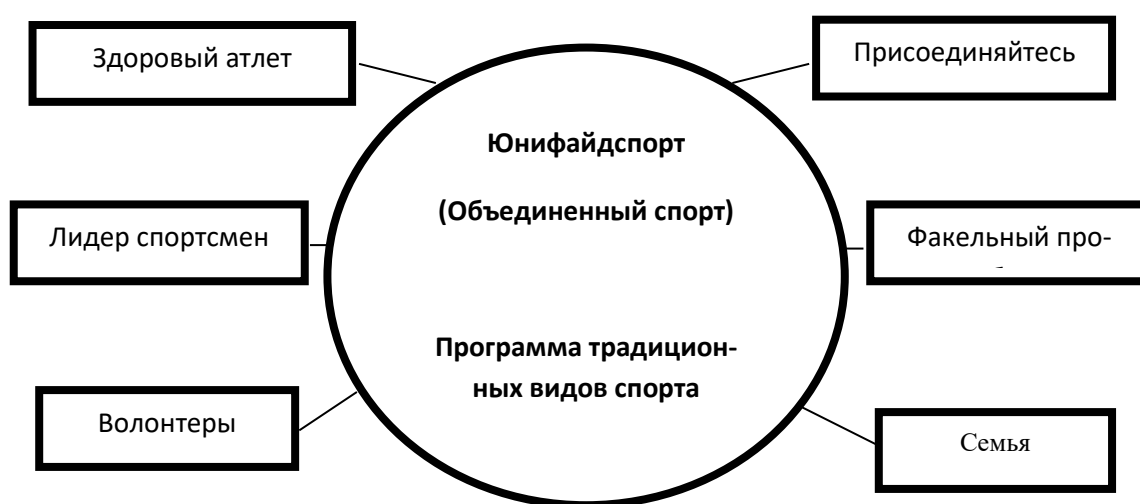


Рис. 1. Схема основных и вспомогательных программ в Специальном Олимпийском движении.

Цели специальных Олимпийских игр и соревнований

Организация тренировочного процесса и выступление спортсменов с умственной отсталостью на соревнованиях по олимпийским видам спорта, является наиболее массовой официальной программой СО (в силу того что в ней принимают участие в основном спортсмены с легкой и умеренной степенью умственной отсталости, процентное соотношение которых выше чем лиц с более выраженными и тяжелыми формами психофизических нарушений). Круглогодичные тренировки и организация различного уровня (ранга) соревнований под эгидой СО охватывают 26 олимпийских видов спорта.

Специальные соревнования, наряду с тренировочным процессом являются основным средством реализации миссии СО. Выступая кульминацией и оценкой предшествующей тренировочной работы со спортсменом, в тоже время проведение любого соревнования СО призвано решать широкий круг других программных целей и задач:

- Прославлять спортивный дух, смелость и усилия к демонстрации личных достижений каждого участника, вне зависимости от уровня его способностей или результата на соревновании.
- Развивать физические, социальные, психологические, интеллектуальные и духовные качества и возможности каждого спортсмена.
- Рекламирывать СО, как спортивное движение, в котором основным вниманием пользуются спортсмены каждой тренировочной, соревновательной программы или мероприятия.
- Предоставлять всем участникам возможность получения радости, удовольствия и благотворного опыта участия в соревнованиях, проводимых на высоком организационном уровне.
- Прививать любовь и потребность к участию в соревнованиях и подготовке к ним.
- Поощрять спортсменов на достижение наивысшего спортивного мастерства в определенном виде спорта, усиливая помощь и поддержку со стороны семей и тренеров.
- Расширять осведомленность общественности о нуждах и возможностях умственно отсталых людей, привлекая общественную поддержку к проблемам СО, вдохновляя учителей, школы, городские организации, правительственные, социальные, медицинские, научные и спортивные и другие структуры всего общества, которые заботятся или помогают умственно отсталым людям.
- Пропагандировать и отражать ценности и традиции античного и современного Олимпийского движения на всех соревнованиях СО, расширяя и обогащая такие традиции, которые прославляют физические и душевные качества умственно отсталых, тем самым повышая их достоинство и самоуважение.
- Предоставлять членам семей спортсменов положительный и вдохновляющий опыт.
- Расширять знания тренеров и спортсменов о спортивной подготовке и новых видах спорта.

Соответствие специальных соревнований программным целям СО

Для наиболее эффективного достижения этих целей в СО к организации и проведению соревнований предъявляются ряд конкретных требований, обязательных для соблюдения оргкомитетами этих соревнований. К наиболее типичным (относящимся к любому уровню соревнований) требованиям относятся:

1. Проведение любого спортивного мероприятия на самом высоком организационном уровне в соответствии с четко разработанной и продуманной программой мероприятия.

2. Руководство проведением осуществляется только при участии лиц являющихся членами СО.

3. Наличие высококачественного, соответствующего виду спортивной программы оборудования.

4. Наличие квалифицированных судей, контролирующих соблюдение требуемых спортивных правил.

5. Организация соревнования между спортсменами равных уровней способностей.

6. Красочные церемонии открытия и закрытия.

7. Зажигание факела Специальных Олимпиад и чтение клятвы.

8. Церемония награждения для всех участвовавших в соревновании спортсменов.

9. «Олимпийский парк» с учебными и праздничными мероприятиями.

10. Места приема и зоны для семей спортсменов.

11. Участие знаменитых и почетных гостей.

12. Широкое участие добровольных помощников и членов семей.

13. Показательные выступления и встречи со спортсменами и тренерами высокого уровня.

14. Разнообразие спортивной программы, удовлетворяющей широкое участие спортсменов самых разных способностей.

15. Информирование общественности и пропаганда (максимальные усилия по привлечению зрителей и СМИ).

16. Соблюдение всех необходимых мер предупреждения травматизма, защиты и безопасности спортсменов, тренеров, добровольцев и зрителей.

17. Ни одна аккредитованная программа СО или оргкомитет соревнований не может требовать от спортсменов СО или их семей платы за участие в соревнованиях, другие взносы или плату как условие допуска к мероприятиям или деятельности СО (включая тренировочный процесс).

Аккредитованные программы должны поддерживать сотрудничество с другими профессиональными и любительскими спортивными программами для включения спортсменов Специал Олимпикс в мероприятия самого высокого уровня. Кроме того, аккредитованные программы должны сотрудничать с другими спортивными организациями по развитию спортивных мероприятий, в которых спортсмены СО могут участвовать

совместно с теми, кто не является умственно отсталым при обстоятельствах, когда спортсменам СО предлагается реальная возможность успешно соперничать и показывать себя как в состязаниях с обычными спортсменами, так и в состязаниях, организованных специально для спортсменов Специал Олимпикс.

В соответствии с Официальными правилами СОИ в целях уклонения от использования умственно отсталых лиц в коммерческих целях никакая форма и номера, которые носят спортсмены СО на соревнованиях, церемониях открытия и закрытия Игр, не могут, содержать коммерческих названий и сообщений. Единственными коммерческими отметками на форме спортсменов во время игр, церемониях открытия и закрытия могут быть отметки производителя одежды (в особых случаях на одежде разрешается размещать один логотип или коммерческое название, если оно не превышает 7,6–15,2 квадратного сантиметра – в зависимости от площади поверхности одежды).

Добровольцы могут носить одежду с небольшими и привлекательно выполненными названиями и логотипами, обозначающими корпоративных спонсоров или логотипами других организаций, которые осуществляют поддержку, если такие названия и логотипы не превышают 15,2 квадратных сантиметра. Церемонии открытия всех Игр должны прославлять спортивное мастерство, достижения, мужество спортсменов в красочной атмосфере достоинства и радости с ударением на Олимпийский дух и согласно основополагающим Принципам. Политика СОИ определяется таким образом, что рекламные щиты или другие плакаты поддержки коммерческими спонсорами или их продукты не могут демонстрироваться там, где проходит церемония Открытия Всемирных, Местных или Межнациональных Игр. Аккредитованные Программы могут разрешить установить коммерческие плакаты и вывески, если они подходят к торжеству и соответствуют установленным размерам.

Непосредственную организацию и руководство проведением соревнований осуществляет Организационный комитет соревнований (Оргкомитет). Задача Оргкомитета – помочь штатным работникам и волонтерам спланировать и организовать соревнования на высоком организационном уровне и в соответствии с основными требованиями к ним. Оргкомитет соревнований управляет всеми аспектами проведения соревнований, контролирует выполнение функциональных обязанностей всех ответственных лиц и рабочих групп оргкомитета.

Оргкомитет под руководством компетентного Председателя должен состоять минимум из 8–9 человек, отвечающих за все основные составляющие организации соревнований:

- ✓ Спортивный менеджмент (управление соревнованиями);
- ✓ Материальное обеспечение (проживание, питание, напитки, транспорт, связь, информация);

- ✓ Обслуживание делегаций;
- ✓ Волонтеры;
- ✓ Связь с общественностью и СМИ;
- ✓ Финансы и привлечение средств;
- ✓ Медицинское обслуживание и безопасность;
- ✓ Церемонии.

СОИнк. требует, чтобы все Игры, в которых используется название «Специальные Олимпиады», были официально утверждены и проводились в соответствии с правилами Специальных Олимпиад. В целом, все действия Оргкомитета по решению основных организационных вопросов проведения соревнований СО любого ранга должны опираться на положения Официальных Общих Правил СО, разработанных СОИнк. для обеспечения текущего и общего руководства всех аккредитованных Программ СО. Вопросы, касающиеся спортивной программы и соревнований по конкретному виду спорта, решаются в соответствии со Спортивными правилами СОИнк. – отдельный документ, носящий название «Официальные Спортивные Правила СО», издаваемый периодически СОИнк. для Аккредитованных Программ и Оргкомитетов в помощь при проведении тренировок и соревнований в каждом Официальном Виде Спорта.

Официальные правила по летним и зимним видам спорта Специальных Олимпиад издаются на следующий год после соответствующих Всемирных Специальных Олимпийских Игр. Эти правила действуют в течение четырех лет. Правила Специальных Олимпиад можно также найти в новых руководствах по Программам развития спортивного мастерства.

Вопросами разработки содержания правил занимается Комитет по международным спортивным правилам Специальных Олимпиад, членами которого являются представители всех регионов мира. Любой представитель какой-либо организации Специальных Олимпиад может вносить предложения на рассмотрение этого комитета относительно новых правил, изменений и поправок к существующим Официальным спортивным правилам Специальных Олимпиад. Такие предложения рассматриваются дважды в год.

Возможность соревноваться на Специальных Олимпиадах для спортсменов всех уровней способностей

Как уже отмечалось уникальность специальных соревнований СО состоит в предоставлении возможности успешного участия в них спортсменов разного уровня подготовленности (даже с очень низкими возможностями). Это достигается включением в соревнование программ различного уровня сложности.

Официальные соревнования с различными уровнями сложности

Все соревновательные упражнения официальных видов спорта дифференцированы по нескольким уровням сложности. Например, при участии

атлетов в соревнованиях по гимнастике участники соревнуются (в зависимости от уровня их возможностей) по 5 уровням сложности соревнования:

1. Уровень А – обязательные упражнения для гимнастов, которые имеют проблемы со здоровьем и т.д., но слишком успевающие для включения их в программу тренировки двигательной деятельности (МАТР).

2. Уровень 1 – обязательные упражнения для начинающих.

3. Уровень 2 – обязательные упражнения для «средних».

4. Уровень 3 – обязательные упражнения для успевающих («продвинутый уровень»).

5. Уровень 4 – обязательные упражнения для продвинутого уровня 3, плюс произвольные упражнения.

Тренер определяет, к какому уровню относится его спортсмен. Спортсмены должны быть способны безопасно выполнить любое из упражнений данного уровня.

Видоизмененные индивидуальные соревнования

Для тех кому соревновательные упражнения официальных видов спорта не доступны, предлагаются упрощенные, менее сложные или нагрузочные варианты их выполнения. Например, ходьба с сопровождением (легкая атлетика); скольжение на 10 м (горные лыжи) и т.д.

Соревнования по индивидуальному мастерству для командных видов спорта

Примеры: ведение мяча; бросок; пробежка и удар по мячу (футбол).

Видоизмененные командные соревнования

Примеры: баскетбол 3 на 3 игрока; футбол командами по 5 игроков.

Соревнования, проводимые по официальным спортивным правилам

Примеры: футбол командами по 11; марафон.

Программа тренировки двигательной активности (МАТР).

Программа тренировки двигательной активности дает возможность заниматься спортом спортсменам с тяжелыми недостатками развития. Программа предусматривает деятельность по развитию у спортсменов физических навыков, целью которой является скорее само участие спортсменов и достижение ими индивидуальных целей, нежели проведение соревнований. Принимающие участие в этой программе могут награждаться поощрительными медалями и лентами.

Перспективные задачи систематических тренировок и участия в соревнованиях предполагают продвижение спортсмена от низких способностей к высоким и по мере роста способностей продвижение спортсмена СО от участия в программах низкой сложности к более сложным. Например, в командных видах спорта продвижение должно быть следующим: *соревнования по индивидуальному мастерству* -► *видоизмененные командные соревнования* -► *соревнования по официальным правилам*. В индивидуальных видах спорта: *видоизмененные индивидуальные соревнования* -► *соревнования по официальным правилам*.

Уровни (классификация) соревнований

В зависимости от поставленных целей и масштабности программы соревнований и количества участников соревнования классифицируются по различным уровням.

Всемирные Специальные Олимпийские Игры (далее по тексту – Всемирные Игры) для спортсменов Специальных Олимпиад являются международной ареной высокого уровня. Однако подлинная сила движения Специальных Олимпиад сосредоточена на местном уровне, где сотни тысяч спортсменов каждую неделю получают пользу от участия в соревнованиях и который служит основой, необходимой для продвижения к соревнованиям более высокого уровня.

Всемирный уровень

Первые Летние Всемирные Игры стартовали с 1975 года, а с 1977 – Зимние Всемирные Игры. Всемирные Игры должны проводиться каждые два года, чередуясь между Летними Играми и Зимними Играми. Это самые высокие по статусу соревнования СО. Всемирные Специальные Олимпийские Игры проводятся каждые 2 года, Зимние и Летние Игры поочередно. Например, во Всемирных летних Играх 2003 года в г. Дублине (Ирландия) приняли участие 7 000 спортсменов, 3 000 тренеров и официальных лиц из 160 стран мира, содержательная часть соревнований включала 26 олимпийских видов спорта и разнообразные программы СО.

Все вопросы организации и проведения Всемирных Игр решаются только СОИнк.

СОИнк. определяет место проведения каждой Всемирных Игр, определяет Оргкомитет Игр уточняет сроки проведения.

Всемирные Игры должны проводиться только на основе полномочий СОИ в соответствии с Спортивными Правилами СОИнк., Олимпийским Уставом и другими Едиными Стандартами.

Аккредитованные Программы имеют право направлять спортсменов и тренеров на Всемирные Игры в соответствии с квотами, определенными СОИ. Спортсмены, которые будут представлять свою Национальную Программу на Всемирных, Региональных или Международных Играх, должны сначала участвовать в соревнованиях Суб-Программ (местных, городских) и и/или Национальных специальных Играх (соревнованиях) своей страны.

Международный уровень

Ряд регионов мира проводит международные региональные соревнования (Игры), такие, как Европейские Специальные Олимпийские Игры, наряду с соревнованиями меньшего масштаба (например, соревнования или турнир по одному виду спорта между национальными программами) в том же регионе. Масштабные Региональные Игры, Многонациональные Игры и Многоштатные Игры США не должны совпасть по спортивному календарю со Всемирными. Они могут проводиться по определению СОИ

до начала Всемирных Игр или по прошествии 6 (шести) месяцев после их закрытия.

При соблюдении некоторых условий национальные программы могут приглашать другие страны к участию в своих международных соревнованиях, турнирах. Это могут быть и Пригласительные Открытые национальные Игры, на которые приглашаются спортсмены других Аккредитованных Программ.

Национальный уровень

Национальные программы, как правило, проводят национальные летние и зимние соревнования (Игры) как минимум раз в два года. Помимо того, что они дают возможность участвовать в соревнованиях такого высокого уровня, эти Игры служат моделью для областных, местных соревнований (Игр), а также стимулируют развитие программы в целом.

Местный уровень

Это уровень соревнований (Игр), проводимых на уровне ниже национального, включая областные, городские, местные (школьные, клубные и т.д.). СО поощряет возможности спортивных тренировок и соревнований областного, районного и местного уровня (включая школы) как средство достижения большего числа соответствующих спортсменов.

В соответствии с закономерностями постепенного роста способностей и адаптации спортсмена к новым соревновательным условиям строится логика перехода спортсмена с одного уровня соревнований СО на более высокий.

Существующие в СО критерии такого перехода определяют:

- Для участия в местных соревнованиях спортсмены должны пройти как минимум восьминедельную подготовку с квалифицированным тренером Специальных Олимпиад.
- Для перехода на более высокий уровень соревнований спортсмены должны занять 1-е, 2-е или 3-е место на соревнованиях более низкого уровня по тому же виду спорта.
- При наличии условий, препятствующих переходу всех спортсменов, занявших 1, 2 или 3 места, на более высокий уровень соревнований (например, когда на национальных соревнованиях 100 спортсменов заняли 1, 2 и 3 места в беге на 100 метров, но на следующих международных играх на соревнованиях в беге на 100 метров установлена квота в 5 участников), отбор спортсменов происходит следующим образом:
 - а) в первую очередь, отбираются спортсмены, занявшие 1 место на более низком уровне в данном соревновании. Если число спортсменов, занявших первое место, превышает квоту, то отбор производится путем жеребьевки среди победителей по всем группам;
 - б) во вторую очередь, путем жеребьевки отбираются спортсмены, занявшие 2 место, а затем спортсмены, занявшие 3 место.

- Команда, у которой на данном уровне соревнования нет соперника, объявляется победившей. Эта команда не получает награды за место, но имеет право перейти на следующий более высокий уровень соревнований.
- При допуске к участию в международных соревнованиях спортсмены должны тренироваться и участвовать в соревновательной деятельности не менее 6 месяцев.
- Национальные программы могут устанавливать дополнительные критерии перехода спортсменов на более высокий уровень, исходя из их поведения, медицинских или правовых соображений.

Официальные, показательные, запрещенные и популярные национальные виды спорта в Специал Олимпикс

Виды спорта, в тренировках и соревнованиях которых принимают участие спортсмены СО, подразделяются на *официальные и показательные*. При этом Совет Директоров СОИнк. определяет, как и когда классифицировать определенные виды спорта в качестве официальных или показательных.

Для того чтобы тот или иной вид спорта был отнесен в СО к *официальным* ему необходимо соответствовать, по крайней мере, следующим критериям:

- должна функционировать признанная Международная Федерация по данному виду спорта, обеспечивающая разработку правил данного вида спорта, копия которых должна находиться в распоряжении СОИнк. Федерация должна выразить согласие содействовать СОИнк. в обучении тренеров, судей и спортсменов;
- должен быть создан соответствующий подкомитет по Спортивным Правилам;
- соответствующий вид спорт должен быть представлен и утвержден Консультативным комитетом по Спортивным Правилам;
- до утверждения в качестве официального вида спорта, по крайней мере 12 аккредитованных программ должны были включить данный вид спорта в программу своих Национальных игр или турниров в качестве национально-популярного вида спорта последовательно в течение двух лет;
- с целью организации тренировочного процесса должно быть разработано соответствующее Руководство по развитию спортивных навыков;
- должно быть получено соответствующее одобрение Совета Директоров СОИнк., признающее данный вид спорта в качестве официального.

Официальные виды спорта, обозначенные СОИнк, как часть официальной программы спортивных тренировок и соревнований СО делятся на летние и зимние.

Официальные Летние виды спорта включают:

Водные виды спорта

(плавание и прыжки в воду)

Легкая атлетика

Баскетбол

Боулинг

Кегли

Велосипедный спорт

Конный спорт

Футбол

Гольф

Гимнастика

Поднятие тяжестей

Катание на роликовый коньках

Софтбол

Теннис

Волейбол

Официальные Зимние виды спорта, включают:

Горные лыжи

Лыжный спорт

Фигурное катание

Конькобежный спорт

Хоккей на полу

Показательными видам спорта являются виды спорта, не классифицируемые СОИнк. в качестве официальных видов спорта, но включаемые СОИнк. в программы тренировок и соревнований СО. Они классифицируются в данном статусе если:

- было официальное предложение о проведении тренировок и соревнований по данному виду спорта, представленное Организационным Комитетом Игр или аккредитованной Программой в Департамент СОИнк. по Всемирным Играм и Соревнованиям;
- консультативный комитет по медицинским вопросам изучил данный вид спорта и определил его соответствие стандартам СОИнк. в отношении здоровья и безопасности;
- существует подтверждение наличия интереса к данному виду спорта со стороны тренеров СО, людей с отклонениями в умственном развитии, школ, групп членов семей спортсменов, специализированных агентств и т.д., работающих с потенциальными спортсменами СО;
- создан консультативный комитет по данному виду спорта и разработаны правила СО, которые могут быть использованы при проведении соревнований;
- признание данного вида спорта позволит содействовать круглогодичному проведению соревнований и тренировок, что является основой деятельности СО и создаст дополнительные значимые возможности для людей с отклонениями в умственном развитии, включая виды спортивных состязаний для людей с различными уровнями способностей, виды программы для спортсменов с наиболее ограниченными способностями и т.д.

К показательным видам спорта в СО относятся:

Гребля на каноэ Гандбол

Теннис Парусный спорт

Тяжелая атлетика

Настольный теннис

Бадминтон

Бочче

Кроме того, в СО имеют место отдельные *национально-популярные виды* спорта, например айссток, крикет и др.

Виды спорта, которые, по мнению СОИнк, и Консультативного Комитета по Медицинским вопросам, не обеспечивают соблюдение минимальных стандартов здоровья и безопасности или подвергают здоровье и безопасность спортсменов (а также рядом находящихся лиц: других спортсменов, помощников, судей, зрителей и др.) необоснованному, риску относятся в СО к числу *запрещенных*:

1. Легкая атлетика: метание копья, метание молота, опорный прыжок, тройной прыжок.
2. Водный спорт: прыжки с вышки.
3. Батут, акробатика.
4. Лыжный спорт: биатлон, прыжки с трамплина.
5. Все контактные виды спорта: боевые искусства, борьба (кроме дзюдо), каратэ, бокс, регби, американский футбол.
6. Стрельба, фехтование.

Эти виды спорта в настоящее время запрещено включать в Специальные Олимпийские Игры и соревнования или тренировочную программу.

Право спортсменов на участие в СО

Согласно Официальных общих правил СОИнк, право на участие в Специальных олимпиадах (т.е., быть спортсменом СО) имеют лица соответствующие одному из следующих критериев:

- данный человек определен как умственно отсталый на основании решения, оценки или диагноза соответствующего органа образования, органа здравоохранения, квалифицированного врача или психолога;
- данный человек имеет наличие функциональных ограничений и проблемы как в действии общих познавательных функций, так и в адаптивных навыках (таких как, трудовая деятельность, независимая жизнь, самообслуживание, взаимодействие с окружающими и др.), которые требуют специальной системы обучения. Такой диагноз должен быть основан на официальном заключении (принятом с использованием стандартных тестов) о том, что уровень интеллектуальных функций и адаптивного поведения у данного лица значительно ниже среднего.

Местным и областным (районным) организациям СО предоставлена определенная самостоятельность в определении права участия в СО, учитывая различные ситуации, нужды и нормы, существующие в различных местах где проводятся или будут проводиться мероприятия СО. Однако, люди, чьи функциональные ограничения основаны исключительно на физических или эмоциональных отклонениях, отклонениях в поведении или развитии органов чувств, не могут принимать участие в мероприятиях СО в качестве спортсменов СО, но могут выступать в качестве добровольцев СО или партнеров по Объединенному Спорту.

Все такие лица имеют право на участие в соревнованиях СО независимо от их социально-экономического положения, вероисповедания, особенностей развития и состояния здоровья (за исключением случаев явного медицинского противопоказания).

В тренировках и соревнованиях СО могут участвовать люди с отклонениями в умственном развитии в возрасте от восьми лет и старше, зарегистрированные для участия в СО. Верхнего возрастного предела для участия в СО не существует.

Детям в возрасте шести лет и старше можно участвовать в соответствующих данному возрасту тренировочных программах СО, предлагаемых данной Аккредитованной Программой, а также, в определенных (соответствующих данному возрасту) культурных и социальных проектах, организуемых в рамках мероприятий СО. Участвующие дети могут быть отмечены сертификатами или другими отличительными знаками, вручаемыми за участие в тренировочных программах и других не соревновательных видах деятельности. Однако, ни один ребенок не может принять участие в соревнованиях (или получить медали или ленты, связанные с участием в соревнованиях) до достижения восьмилетнего возраста.

Все люди, соответствующие критериям участия в тренировках и/или соревнованиях СО должны быть зарегистрированы соответствующей организацией (Аккредитованной Программой), осуществляющей с ними спортивную работу. К основным регистрационным документам относятся:

1. *Регистрационная карта Спортсмена*, содержащая информацию о спортсмене и истории заболеваний, о результатах предварительного медицинского осмотра и медицинское заключение о возможности участия в СО;

2. *Освобождение от ответственности*, подписанное взрослым спортсменом или родителем/опекуном несовершеннолетнего спортсмена и содержащая освобождение от судебного преследования по отношению к медицинским вопросам (признание потенциального воздействия участия в соревнованиях на спортсмена; обеспечения, в случае необходимости, экстренной медицинской помощи и др.) и разрешениям в отношении выступлений, использования имени и образа спортсмена в средствах массовой информации;

3. В случае необходимости, предоставление особой формы освобождения от ответственности для спортсменов или родителей по религиозным мотивам, несогласным с положениями основной формы освобождения от ответственности в отношении медицинского вмешательства;

4. В случае необходимости, предоставление особой формы освобождения от ответственности для спортсменов или родителей, в отношении потенциального риска, связанного с атлантоосевой нестабильностью у спортсменов с синдромом Дауна.

Согласно данным медицинских исследований, у 10–15% людей с синдромом Дауна имеется неправильное соединение шейных позвонков

C-1 и C-2, определяемое как атлантоосевая нестабильность, которая может привести к травмам в случае излишнего растяжения, вращения или полного изгиба шеи или верхней части позвоночника. В связи с этим при участии в СО спортсменов с синдромом Дауна предпринимаются соответствующие меры предосторожности:

- Спортсмен с синдромом Дауна может участвовать в большинстве соревнований и тренировочных программ СО, если этот спортсмен прошел медицинский осмотр (включая рентгенографию полного растяжения и вращения шеи) с участием специалиста, знающего о состоянии атлантоосевой нестабильности и считающего, что, по результатам проведенного осмотра, у данного спортсмена состояние атлантоосевой нестабильности не обнаружено.

- В случаях, не удовлетворяющих вышеуказанному требованию спортсмен не может участвовать в видах спортивной программы, приводящих к излишнему растяжению, вращению, изгибу или давлению на шею или верхнюю часть позвоночника. Такие виды соревнований и тренировочных программ включают в себя: плавание в стиле баттерфляй, старт в плавании с тумбочки, прыжки в воду, пятиборье, прыжки в высоту, конный спорт, художественную гимнастику, футбол, горнолыжный спорт, а также, любые разминочные упражнения, приводящие к излишнему давлению на шею или голову.

В случае диагностирования у обследованного атлантоаксиальной сублуксации врач, проводящий медицинский осмотр, обязан известить родителей/ опекунов и другие ответственные стороны о природе и серьезности установленного смещения шейных позвонков. Данное лицо постоянно отстраняется от участия в вышеуказанных спортивных мероприятиях. В тоже время СО допускает и его участие в видах программы, указанных выше, если спортсмен или родитель/опекун несовершеннолетнего спортсмена подтвердят распиской свое решение участвовать в данных видах программы несмотря на риски, связанные с атлантоосевой нестабильностью, а два специалиста-медика подтвердят в письменной форме, что они объяснили спортсмену или родителю/опекуну сущность данных рисков и, что, по их мнению, состояние спортсмена допускает его участие в программах СО.

Как уже отмечалось СО не может исключить возможности для участия в тренировках и соревнованиях СО никакого спортсмена, даже имеющего переносимые кровью вирусные и инфекционные заболевания. Дискриминация какого-либо человека на основании того, что он является переносчиком инфекции, передаваемой через кровь, не оправдана и не допускается. В любом случае СОИнк. рекомендует постоянно предпринимать меры предосторожности против возможного контакта с кровью и другими телесными выделениями всех людей, независимо от того, являются ли они переносчиками передаваемых через кровь инфекционных заболеваний или нет.

Право участия в тренировках и соревнованиях предполагает соблюдение спортсменами соответствующих правил поведения. Это необходимо как для повышения организационного уровня и эффективности работы в целом, так и для предупреждения травматизма спортсменов.

Каждый спортсмен должен нести ответственность за соблюдение правил поведения на спортоборудованиях и обращения со спортивным оборудованием на тренировке или соревновании, постоянное соблюдение правил спортивного поведения. Спортсмены, которые не ведут себя соответствующим образом или позволяют себе оскорбительные действия или высказывания в отношении других спортсменов, тренеров, волонтеров, противников, официальных представителей и/или зрителей, могут быть дисквалифицированы и не допущены до дальнейшего участия в тренировке или соревнованиях.

Кроме того, спортсмены, не участвующие в соревнованиях честно и с приложением максимальных усилий во всех предварительных и/или финальных состязаниях, должны быть дисквалифицированы и не допущены к дальнейшему участию в рамках данных соревнований.

Наряду с вышеизложенным, во всех случаях непременным условием участия в соревнованиях, кроме допуска врача, является обязательное прохождение всеми спортсменами минимум восьминедельной подготовки (тренировки) с квалифицированным тренером СО.

Разделение спортсменов на категории по полу, возрасту и способностям. 10% норма результатов спортсменов одной категории. Правила СО

В СО с целью получения спортсменами максимально положительного опыта участия в соревнованиях, состязания организуются так, чтобы все внимание концентрировалось на спортсменах. Этот принцип означает, что вне зависимости от занятого места, каждое выступление является личной победой. По сути, выступление каждого участника можно рассматривать как индивидуальное состязание атлета с недостатками (особенностями) своей телесной и интеллектуальной природы. Это праздник личных побед, демонстрации новых достижений в развитии индивидуальных способностей, возможных благодаря непрерывной многодневной, порой самоотверженной работы над собой.

В соответствии с этим в СО разработаны модифицированные правила, предназначенные для максимизации успешного участия всех выступающих на соревновании.

В первую очередь, это естественно выражается в разделении участников по полу и в установлении возрастного соответствия между соревнующимися.

В индивидуальных видах спорта (гимнастика, плавание, легкая атлетика и т.д.) участников соревнований СО, как правило, делят на следующие возрастные группы:

8–11 лет;	22–29 лет;
12–15 лет;	30 лет и старше.
16–21 год;	

В командных видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) это возрастные группы:

8–15 лет;	22 года и старше.
16–21 год;	

Возрастная группа команды определяется возрастом старшего участника команды на дату открытия соревнований.

Если на соревнованиях принимают участие достаточное количество спортсменов 30 лет и старше (в индивидуальных видах спорта) или 22 лет и старше (в командных), оргкомитет может формировать дополнительные возрастные группы (например, 22–30 лет, 31–35 лет и т.п.).

Фундаментальное отличие соревнований СО от состязаний, организуемых другими спортивными организациями, заключается в том, что приветствуется участие спортсменов всех уровней способностей и участие каждого спортсмена признается соответствующим образом.

В связи с этим соревнования организуются так, чтобы у каждого спортсмена были равные шансы для успешного выступления. Соревнования построены таким образом, что спортсмены соревнуются с другими спортсменами одинакового уровня, способностей в так называемых *дивизионах*, специально сформированных для достижения этих целей.

СО предлагает формировать дивизионы таким образом, чтобы разница между наибольшим и наименьшим результатом спортсменов в рамках каждого дивизиона составляла не более 10%. Эта рекомендация в отношении 10% разницы не является правилом (в исключительных случаях для формирования дивизионов спортсменов ее приходится раздвигать до 15–25%), однако, должна рассматриваться в качестве принципа формирования равных по уровню способностей дивизионов, при наличии соответствующего количества участников.

При формировании дивизионов способности спортсмена являются основным показателем. Способности спортсмена или команды определяются первоначальным результатом, зарегистрированным по итогам предыдущих соревнований или по итогам предварительного раунда данных соревнований с группировкой, в случае необходимости, по возрасту и полу.

В идеале, соревнования организованы наилучшим образом, когда в каждом дивизионе участвует по меньшей мере три и не более восьми участников или команд одинакового уровня способностей. Однако, опыт показывает, что в рамках некоторых соревнований формирование оптимальных дивизионов будет невозможно вследствие наличия недостаточного количества спортсменов в каждой половой и возрастной группе, на каждом уровне способностей. Также, на процесс разделения на дивизионы могут оказать воздействие культурные, демографические и иные факторы. Поэтому в различных исключительных случаях для произведения наиболее соответствующего равным возможностям дивизионирования оргкомитет соревнований практикует принятие дополнительных решений (исключений).

Если более чем восемь спортсменов одного пола и возраста обладают примерно равным уровнем способностей, то спортсменов необходимо распределить по дивизионам, в каждом из которых должно быть не менее трех и не более восьми спортсменов.

Как уже отмечалось в СО спортсмены (команды) должны соревноваться против спортсменов (команд) одного пола и конкретной возрастной группы. Однако в некоторых ситуациях, формируя дивизионы приходится поступать в отношении этого правила иначе. Это происходит когда:

- данный вид спорта предполагает наличие совместных видов программы (например, парное фигурное катание, боулинг, настольный теннис, танцы на льду, теннис, и т.д.);

- в данном виде программы будут участвовать всего два спортсмена мужского пола или женского пола (в таком случае спортсмены могут соревноваться против друг друга или могут быть включены в дивизион со спортсменами другого пола, но одного возраста и уровня способностей);

- в данном виде программы будет участвовать только один спортсмен мужского (или женского) пола. Данный спортсмен должен быть включен в дивизион с участием спортсменов другого пола, но одинакового возраста и уровня способностей или данный спортсмен должен участвовать в соревнованиях по данному виду программы в дивизионе, состоящем из одного человека;

- в возрастной группе насчитывается менее трех участников. Тогда спортсмены данной группы должны участвовать в соревнованиях совместно со спортсменами следующей более старшей возрастной группы. В этом случае более старшая группа должна быть расширена в возрастном диапазоне участников и/или отдельные спортсмены перераспределяются в другие возрастные группы для сближения результатов спортсменов в рамках каждого из дивизионов. На практике рекомендуется исключать дивизионы с участием 1–2 участников; если все же невозможно избежать 1–2 участников, то объединить два дивизиона в одном забеге, а награждать отдельно;

- женские команды должны участвовать в соревнованиях против женских команд, а мужские команды – против мужских команд. Допуска-

ется участие смешанных команд, которые должны состязаться с другими смешанными командами или, при их недостатке, с мужскими командами;

- команды должны соревноваться против идентичных по половому признаку команд, за исключением случаев, когда;

- в соревнованиях участвует только одна женская или мужская команда. Данная команда должна быть включена в дивизион с командами другого пола, однако, близкими по возрастному признаку и уровню способностей;

- если в соревнованиях участвуют только две мужские или женские команды, то эти команды должны соревноваться между собой;

- если в соревнованиях участвует только одна команда данного уровня способностей или представляющая данную возрастную группу, то команда должна быть включена в дивизион с другими командами, вне зависимости от возрастной группы и уровня способностей.

Организаторы соревнований должны дисквалифицировать тренеров, спортсменов или команды, не соблюдающие соответствующие требования вида спорта и порядок деления на дивизионы.

Во время проведения соревнований дисквалификации также подлежит любой спортсмен, финиширующий в ходе финальных стартов с результатом на 15% лучше результата предварительных/классификационных соревнований или заявленного результата. Тренеры обязаны проинструктировать каждого спортсмена в отношении предварительных стартов с максимальной отдачей. Такая инструкция касается и всех команд участвующих в предварительных соревнованиях. Оргкомитет может дисквалифицировать любую команду, выступающую в ходе финальных соревнований значительно лучше результатов предварительных соревнований или результатов, заявленных тренером. При этом организаторы (менеджеры) соревнований должны учитывать отклонения предварительных результатов спортсменов, достигнутых при менее благоприятных погодных условиях, от результатов финальных состязаний, достигнутых спортсменами при более благоприятных погодных условиях, а также различия в результатах соревнований, вызванных состоянием игровых площадок или трасс, иными необычными условиями.

В видах спортивной программы, в которых не проводятся предварительные соревнования, результаты определяются судьейским решением по уровню навыков, продемонстрированных во время выступлений.

Награждение спортсменов

Награждение – очень важный аспект соревнований, который у спортсменов СО сразу же после выступления становится доминирующим ожидаемым событием.

Награждение всегда сопряжено с восторгом и большой радостью участников. Наряду с наградами и призами спортсмен слышит свое имя

как победителя, видит всеобщее восхищение зрителей и аплодисменты в честь его выступления.

Все церемонии награждения, проводимые во время специальных соревнований, должны обращать особое внимание на достоинства и достижения участвующих спортсменов и должны проходить в торжественной и красочной обстановке, насколько возможно, похожей на церемонии во время Олимпийских игр.

На всех соревнованиях национального уровня и выше, спортсменам СО, занявшим первое, второе и третье место должны вручаться официальные медали. Медали не должны вручаться спортсменам и командам, занявшим в каждом из дивизионов места с четвертого по восьмое. Но этим спортсменам обязательно вручаются наградные ленты. Непременным условием ритуала награждения является вручение наград в порядке: от последних мест к первым. В любом соревновании СО награждение начинается со спортсмена (или команды), занявшего в дивизионе последнее место и заканчивается – первым.

Спортсмены в индивидуальных выступлениях, а также команды или отдельные члены команд «не достигшие результата», «не завершившие участие в виде программы», или «дисквалифицированные» за нарушение спортивных правил (за исключением случаев неспортивного поведения и нарушения правил разделения на дивизионы) должны получить ленту за участие в соревнованиях (лента участника).

На соревнованиях ниже уровня Аккредитованной Программы (например, на местном или районном уровне) в качестве наград могут вручаться ленты или комбинация медалей и лент.

В случае *равенства результатов*, каждый спортсмен или команда, достигшие результата, должны получить награду одинакового достоинства (например, два спортсмена, получившие равные результаты и претендующие на третье место, должны получить бронзовые медали).

В дополнение к медалям и лентам спортсмены могут получить *особое признание* за отдельные достижения (например, за возросшее улучшение результата по сравнению с предыдущими соревнованиями, за спортивное поведение и т.д.), которое может быть выражено после завершения основной части церемонии награждения. Например, на Европейских летних Специальных Олимпийских играх (Нидерланды, 2000) ученица Витебской вспомогательной школы №26 была официально признана «Героиней олимпиады» за достигнутые успехи в росте показателей: будучи ранее участником МАТР (программы для лиц с тяжелыми нарушениями развития) на этих Играх она уже выступала в соревнованиях по спортивной гимнастике (тренер Л.М. Майорова).

Всем спортсменам могут быть вручены *специальные сувениры* на память об участии в соревнованиях. Однако, сувениры не должны совпадать по дизайну с наградами, вручаемыми спортсменам во время соревнований.

Если в каком-либо индивидуальном виде спорта оказался единственный участник, то по итогам выступления он может получить награду за первое место.

При одновременном проведении совместных соревнований двух или более дивизионов (например, все дивизионы одновременно участвуют в забеге на 500 метров), награды должны вручаться отдельно каждому дивизиону вне зависимости от результатов каждого дивизиона в данном виде программы.

Когда в соревнованиях участвует только одна женская или мужская команда, включенная в дивизион с командами другого пола, данная команда по итогам соревнований может получить награду за первое место, если подобная практика одобрена национальной федерацией по данному виду спорта. Это же касается и случая, когда в каком-либо виде спортивной программы оказался один участник женского или мужского пола участвовавший в дивизионе со спортсменами противоположного пола.

Обеспечение безопасности проведения соревнований

При проведении соревнований (как и в ходе тренировочного процесса) необходимо твердо следовать специфическим требованиям техники безопасности для каждого вида спорта и придерживаться общих медицинских требований и мер предосторожности в спортивных сооружениях, где они проходят.

Соревнования и тренировки должны проводиться в безопасных условиях, предусматривающих все необходимые шаги для обеспечения безопасности и охраны здоровья спортсменов, тренеров, добровольцев и зрителей, соблюдая соответствующие требования к медицинскому обслуживанию и обеспечению безопасности по каждому из видов спорта.

Для обеспечения адекватного сопровождения тренировочного процесса и соревнований рекомендуется соотношение спортсменов и тренеров в пропорции четыре к одному (4:1).

Международная Специальная Олимпийская корпорация рекомендует сертификацию каждого тренера по технике безопасности, подтвержденную соответствующим международным органом управления.

В качестве минимальных требований к обеспечению безопасности во время соревнований Официальными специальными олимпийскими спортивными правилами определены следующие:

1. Независимо от уровня безопасности, тренер ни в коем случае не должен поощрять и провоцировать спортсмена на выполнение упражнений, которые им не под силу или тех, которым он не способен научить.

2. Должны быть предприняты адекватные меры для предотвращения получения спортсменами солнечных ожогов, тепловых ударов и возникновения иных условий или заболеваний, связанных с воздействием природных элементов.

3. Специальные меры предосторожности должны быть предприняты при организации соревнований на большой высоте, что предусматривает,

в частности, предоставление подробных рекомендаций для проведения соответствующих тренировок до начала соревнований, а также, оборудование мест проведения соревнований специальными кислородными баллонами.

4. Вода или иные напитки должны предоставляться спортсменам в течение всего периода проведения соревнований в достаточных количествах; должны поощряться перерывы с целью соблюдения спортсменами питьевого режима.

5. Специальные меры должны быть предприняты для обеспечения приема спортсменами прописанных им медицинских препаратов.

6. При разработке графика проведения соревнований, организаторы соревнований, официальные лица и тренеры должны принимать во внимание общее воздействие данного вида спорта на участников соревнований и воздействие на сердечно-сосудистую систему, с учетом общей продолжительности соревнований, погодных условий, физических возможностей участников и потребностей в отдыхе. В любом случае, спортсменам должно быть предоставлено достаточно времени для отдыха между предварительными и финальными состязаниями, а у команд должно быть достаточно времени между завершением одного круга соревнований и началом следующего круга.

7. Специальные защитные приспособления для глаз должны быть предоставлены спортсменам, видящим только одним глазом и участвующим в динамичных реактивных видах спорта (например, волейбол, баскетбол, софтбол). Использование защитных приспособлений для глаз (повязок) должно быть рекомендовано спортсменам, использующим очки и участвующих в соревнованиях по упомянутым выше видам спорта.

8. Спортсменами, участвующими в следующих видах спорта: велосипедный спорт, конный спорт, хоккей на полу, софтбол, конькобежный спорт, горнолыжный спорт (гигантский слалом и скоростной спуск) должны использоваться защитные шлемы.

9. Ни один человек не может получить разрешение на курение табака или употребление алкогольных напитков на территории спортивного сооружения независимо от того проходят в тот момент соревнования или нет.

Минимальными требованиями к медицинскому обслуживанию соревнований (особенно крупных) являются:

- в течение всего соревнования должны постоянно присутствовать или быть готовыми оказать экстренную медицинскую помощь квалифицированный специалист и профессиональный медработник;
- все зоны оказания первой помощи должны быть четко отмечены соответствующими знаками, должны располагать соответствующим оборудованием и квалифицированным специалистом;
- машина скорой помощи, располагающая соответствующим оборудованием, в частности, оборудованием для ликвидации последствий различных приступов должна находиться в полной готовности в течение всего периода проведения соревнований.

Лекция 3

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ПРОГРАММЫ: ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ® И МАТР

План

1. Сущность и цели программы «Объединенный спорт®».
2. Отбор и состав членов объединенных команд (спортсменов и партнеров) в «Объединенном спорте®».
3. Тренер программы «Объединенный спорт®».
4. Программа тренировки моторной активности (МАТР): принципы и уровни участия спортсменов.
5. Основы организации МАТР.
6. Тренировочные занятия по МАТР.
7. Проведение тренировочного дня.

Сущность и цели программы «Объединенный спорт®»

Программа Юнифайд Спортс (Объединенный спорт® СО) была создана СО Интернэшнл в целях расширения возможностей для тех спортсменов, которые стремятся выйти на новый уровень занятий спортом и существенно образом повысить свое участие в жизни общества.

В истории возникновения и развития программы следует выделить следующие даты:

- 1983 Программа «Интеграции» по Софтболу в Штате Массачусетс.
- 1988 Пилотный Проект Программы Объединенный спорт® при Поддержке СОИ.
- 1989 Всемирное внедрение Программы в Командные Виды Спорта.
- 1991 Программа Объединенный спорт® – часть Всемирных Игр в Миннианаполисе.
- 1996 Правила Объединенного спорта® приняты всеми видами спорта.

Начало Программы Объединенный спорт® СО было заложено на ежегодной конференции СО в 1988 году в Рено (штат Невада, США). Первыми видами Объединенного спорта® СО (далее по тексту – Объединенный спорт®) были бейсбол с мягким мячом, волейбол, баскетбол, европейский футбол и боулинг, за которыми последовали другие виды спорта.

Объединенный спорт® представляет собой организацию тренировок и соревнований, в которых участвуют вместе в определенном пропорциональном соотношении в одних командах как умственно отстающие спортсмены (далее по тексту – Спортсмены), так и нет (именуемые Партнерами), сопоставимого возраста и возможностей. Программа Объединенный спорт® может реализовываться в виде местных спортивных программ

населенного пункта, специальных и общеобразовательных школ, общественных организаций и др.

Спортсмены без умственной отсталости могут быть привлечены из школ, общественных групп, организаций, клубов или из других местных организаций.

Существуют три основных пути формирования команд Объединенного спорта®:

1. Определение группы спортсменов Специальных Олимпиад подходящего уровня и обращение к их семьям, друзьям и знакомым с предложением участвовать в программе в качестве партнеров.

2. Привлечение к участию обучающихся по школьным программам, руководимым преподавателем или тренером, который сможет набрать партнеров для спортсменов Специальных Олимпиад из числа учащихся (это часть программы СО «Присоединяйтесь»).

3. Налаживание партнерских отношений с ДЮСШ, где нет отделений для лиц с физическими и умственными поражениями. Создание в ДЮСШ специальных отделений (это так же часть программы СО «Присоединяйтесь»).

Объединенный спорт® является важной программой, поскольку ломает барьеры, исторически существовавшие между людьми с задержкой умственного развития и обществом. Представляя собой дополнительное средство осуществления миссии Специальной Олимпиады, Программа Объединенный спорт® позволяет реализовывать следующие цели:

- *Повышение спортивного мастерства.* Участники имеют возможность под руководством квалифицированных тренеров повышать свое мастерство в конкретных видах спорта, а также готовиться к участию в других общественных спортивных программах.

- *Опыт участия в соревнованиях.* Спортсмены получают пользу от выполнения физических и умственных задач при участии в ряде соревнований, организуемых Специальной Олимпиадой или общественными спортивными организациями.

- *Содержательная роль в социуме.* Правила и руководства программы Объединенный спорт® по разделению участников на группы в соответствии с их возрастом и способностями способствуют тому, что все члены команды играют ценную и содержательную роль в команде (микросоциуме). Объединяют спортсменов с умственной отсталостью со спортсменами без этого недостатка таким образом, что для всех этих спортсменов улучшение умений всех членов команды является необходимостью.

- *Дружественные отношения.* Делает возможным для спортсменов развивать дружбу и понимание возможностей друг друга. Создает дух равенства и командного единства между спортсменами с умственной отсталостью и без нее.

- *Участие в жизни общества.* Программы Объединенного спорта® получают ценную помощь от оздоровительных центров, школ, юношеских спортивных клубов и многих других общественных спортивных организаций. Такое партнерство дает людям с задержкой умственного развития еще одну возможность участия в жизни общества. Расширяет возможности участия (партнерства) людей с умственной отсталостью в спортивных программах района, школы, спортивных клубов и др.

- *Переход и выбор.* Создает возможность перехода спортсменов из Специальной Олимпиады в общественные спортивные клубы (если спортсмены сами избирают эту возможность).

- *Просвещение общественности.* Объединенный спорт® способствует просвещению общественности относительно индивидуальности, навыков и способностей людей, имеющих задержку умственного развития.

- *Участие семьи.* Родные братья и сестры спортсменов Специальной Олимпиады получают ценную возможность участвовать в программе в качестве партнеров или тренеров. Однако, участие родителей в одной команде с детьми не рекомендуется. В отдельных случаях однако, участие родителей в одной команде со взрослыми детьми-спортсменами Специальной Олимпиады может быть целесообразно.

- *Рост численности спортсменов СО.* Создает ценную спортивную возможность для людей с умственной отсталостью, которые в настоящее время не вовлечены в СО, в особенности:

- для людей со слабой умственной отсталостью, которые очень мало или совершенно не имеют возможностей для участия в спортивных соревнованиях;

- для людей в населенных пунктах, где нет достаточного количества спортсменов для осуществления командных видов спорта.

- *Развитие личности.* Участие в спортивных занятиях одной командой благодаря духу равенства и командной общности способствует повышению чувства собственного достоинства у членов команды, развивает дружеские отношения между ними и помогает им оценить способности друг друга.

- *Расширение сферы досуга.* Команды Объединенного спорта® не должны ограничиваться лишь спортивными занятиями. Формированию командного духа и чувства товарищества помогут и другие общественные мероприятия.

- *Пропаганда.* Программа Объединенный спорт® стала жизнеспособной альтернативой для спортсменов, ранее не принимавших участия в соревнованиях. Люди с незначительной задержкой умственного развития в общественных программах или школьной системе могут быть отличными кандидатами в команду Объединенного спорта®. Подобным же образом существует и большое число людей, не имеющих задержки умственного развития, которые не принимали участия в организованных занятиях спортом. Такие люди являются отличными кандидатами в партнеры и должны быть привлечены к участию.

Отбор и состав членов объединенных команд (спортсменов и партнеров) в «Объединенном спорте®»

В Объединенном спорте® каждая команда Спортсменов и Партнеров должна формироваться по принципу разумного участия. *Принцип разумного участия* игроков одной команды предполагает не управление игрой двух противоположных составов (Спортсменов и Партнеров), а их полное взаимодействие и выступление как единого коллектива.

Решающим элементом успешного формирования и развития команды Объединенного спорта является правильный отбор членов команд.

Все члены команды должны уметь демонстрировать основополагающие навыки и приемы, необходимые для участия в данном виде спорта. При этом с учетом необходимости обеспечения безопасности и предотвращения доминирования в игре, лица, обладающие более развитыми спортивными навыками, чем их товарищи по команде, могут не включаться в состав этой объединенной команды. Их участие может создать опасные ситуации для других игроков (например, игрок в волейбол, подающий крученые мячи может создать опасные ситуации в дивизионе, где другие игроки не играют достаточно хорошо, чтобы корректно принять крученный мяч) и ущемлять активность и возможности проявить себя другим членам команды. Главные усилия при комплектовании команды должны предприниматься для обеспечения максимально возможного равенства способностей ее членов. Спортсмены и Партнеры одной команды должны быть примерно одинакового возраста и уровня способностей.

Концепция команды гласит – все члены команды должны иметь одинаковый статус. Партнерам не должна даваться или присваиваться роль «тренеров». Все спортсмены должны считаться членами одной команды, которые сообща работают над достижением командной цели. Учитывая необходимость равного статуса членов команды, не рекомендуется включать в команду родителей или членов персонала, поскольку члены команды считают их своими руководителями. Кроме того, тренерам не следует включать в команду каких-либо лиц, выступавших в данном виде спорта по школьной или университетской спортивной программе или программе спортивного клуба в течение последних пяти лет. Подобные лица могут лучше работать в качестве тренеров.

В каждом из этих случаев важно использовать критерии оценки спортивного мастерства всех участников до того, как принимать их в состав команды. Одним из типов таких критериев являются тесты оценки спортивного мастерства из Официальных спортивных правил Специальных Олимпиад. Эти тесты отображают уровень навыков спортсмена в конкретном виде спорта. Команды Объединенного спорта должны состояться из спортсменов и партнеров, имеющих одинаковые результаты по этим тестам.

Возраст членов команд должен находиться в одних и тех же пределах: его разница для участников до 21 года и младше может составлять от трех до пяти лет, и от десяти до пятнадцати – для спортсменов от 22 лет и старше. Общение помимо спорта является важным аспектом любой спортивной программы, особенно программы Объединенный спорт®. Как правило, между людьми одного возраста устанавливается более тесная связь, как на спортивной площадке, так и за ее пределами. Установлено, что хорошими членами команды становятся родные и двоюродные братья и сестры.

Специальные правила по Объединенному Спорту рекомендуют обеспечивать пропорциональное приблизительно одинаковое распределение Спортсменов и Партнеров в команде (как можно ближе к пропорции 50/50), но количество Спортсменов никогда не должно быть меньше количества Партнеров. Если число игроков на площадке четное, то количество Партнеров и Спортсменов равно. Если же – нечетное, то спортсменов, соответственно больше.

При формировании состава команд могут наблюдаться 3 основных варианта этого процесса:

1. *Команда доминирующих партнеров.* Группа игроков хорошо сбалансирована, за исключением двух Партнеров с более высокими способностями. В соревнованиях подобный состав часто ведет к господству Партнеров и отсутствию разумного участия Спортсменов. Эти Партнеров следует привлекать к участию в качестве помощников тренера.



2. *Команда спортсменов с низкими способностями.* Группа игроков хорошо сбалансирована, за исключением двух Спортсменов с более низкими способностями. В соревнованиях подобный состав часто ведет к риску для безопасности этих Спортсменов и отсутствию их разумного участия. Таким спортсменам более подходящую подготовку и возможность участия в соревнованиях может дать обычная программа Специальных Олимпиад.



3. Сбалансированная команда.

Группа игроков хорошо сбалансирована, позволяет и Спортсменам, и Партнерам взаимодействовать на равных и каждому принимать полноценное участие в борьбе за успех команды.

Спортсмены и Партнеры до выступления на соревнованиях должны принимать совместное участие в тренировочных занятиях продолжительностью минимум в восемь недель под руководством квалифицированного тренера, прошедшего специальные курсы по изучению этой программы.

Решающим элементом успеха программы Объединенный спорт® является проведение соревнований на местном уровне. Эти соревнования могут проводиться в виде:

- Игр между командами одной лиги программы Объединенный спорт®.
- Местных турниров программы Объединенный спорт® с приглашением других спортсменов.
- Игр существующих местных лиг.

Национальные программы получают содействие для проведения соревнований на национальном уровне с целью стимулирования развития программы Объединенный спорт® на местном уровне. Соревнования на национальном уровне включают:

- Существующие национальные Специальные Олимпийские Игры.
- Отдельные соревнования по программе Объединенный спорт®.

Весомое место программа Юнифайд Спортс занимает на всех международных и всемирных соревнованиях СО. Например, на Всемирных Специальных Олимпийских Играх около 10% всех спортсменов участвуют в соревнованиях по программе Объединенный спорт® в 10–15 видах спорта.

Проведение соревнований

Вопросы проведения соревнований по программе Объединенный спорт регулируются Официальными спортивными правилами Специальной Олимпиады. Все положения и правила Специальной Олимпиады применяются в отношении Спортсменов и Партнеров в равной степени, за следующим исключением: партнерам необходимо составить заявку на участие в программе Объединенный спорт, включающую их медицинские данные, освобождение от финансовой ответственности и информацию общего характера.

Команды Объединенного спорта® на соревнованиях дивизионируются с другими командами Объединенного спорта® на основе способностей и возраста участников в соответствии с установленным Специальной Олимпиадой порядком (см. лекцию 3).

Официальные награды Специальной Олимпиады по программе Объединенный спорт вручаются как Спортсменам, так и Партнерам.

3. Сбалансированная команда



Тренер программы «Объединенный спорт®»

Успех команды Объединенного спорта® в первую очередь зависит от тренера.

Для того чтобы работа с командой велась эффективно необходимо следующее:

Знание спорта. Тренеры должны обладать глубоким знанием своего вида спорта и спортивных правил. Кроме того, тренеры должны уметь применять свои знания на практике во время тренировок и соревнований. Важно, чтобы тренеры принимали участие в организуемых для них учебных занятиях с целью повышения своих знаний в области спорта, изучения новых элементов тренировочных занятий и стратегии игры, а также обмена опытом и знаниями с другими тренерами.

Изучение программы – До начала тренерской работы с командой Объединенного спорта® каждый тренер должен пройти учебный курс программы Объединенный спорт® Специальной Олимпиады или встретиться с местным ответственным сотрудником Специальной Олимпиады для того, чтобы получить информацию о программе. До того, как набирать команду и проводить тренировочные занятия, существенно важно понять философию Объединенного спорта® и поверить в нее.

Правильно отобрать партнеров – Партнеры должны быть отобраны на основании способностей и возраста, сходных со способностями и возрастом других членов команды. Кроме того, партнеры должны понимать свою роль в качестве членов команды, принимать участие в программе с максимальной отдачей и вести себя по-спортивному. Партнер, который доминирует в соревновании, выступая с максимальной отдачей, должен переводиться в команду, более подходящую для его уровня способностей. Вместо него тренер должен взять другого Партнера, уровень способностей которого совпадает с уровнем других членов команды.

Знать правила – Официальные спортивные правила Специальной Олимпиады регулируют все вопросы проведения соревнований по программе Объединенный спорт®. Эти правила конкретны и предназначены для обеспечения справедливых, содержательных и безопасных соревнований. Научить правилам членов команды.

Тренировочные занятия. Каждый тренер должен заботиться о регулярном посещении тренировочных занятий всеми членами команды. Это способствует совершенствованию спортивного мастерства, укреплению командного духа и товарищества, а также более качественному выступлению в играх и на соревнованиях. Тренер должен составить план тренировочного занятия, в который бы входили разминка, отработка элементов спортивных навыков, опыт участия в соревновании и заключительные упражнения. Командная тренировка каждого спортсмена должна проходить минимум один раз в неделю полтора часа под руководством квалифицированного тренера. Конечно, более полезно проводить тренировки

чаще одного раза в неделю. Но если проведению тренировок более одного раза в неделю препятствуют транспортные проблемы, тренеры должны обеспечить заблаговременное прибытие членов команды на соревнования с тем, чтобы провести дополнительные тренировочные занятия. Кроме того, тренеры могут составлять планы индивидуальных тренировок дома для всех членов команды, разработать минимальные нормативы по числу тренировочных занятий, которые спортсмен должен посещать для того, чтобы принять участие в соревнованиях.

Тренировать всех членов команды – Каждый член команды (спортсмены и партнеры) должен получить пользу от руководства квалифицированного тренера. Нужно найти способы привлечения каждого члена команды к выполнению общеразвивающих упражнений, тренировке элементов спортивного мастерства и работе в команде.

Требовать работы в команде – Не позволять ни одному члену команды доминировать в соревновании; это нарушает философию Объединенного спорта®. С самого первого тренировочного занятия и до финальных соревнований должна вестись слаженная командная работа.

Укреплять дружбу – Поддерживать усилия команды по развитию взаимоотношений между ее членами за пределами спортивной площадки. Девиз Объединенного спорта® гласит: «Во время соревнований мы – члены команды; после соревнований мы – друзья».

Неиграющий тренер – Во всех видах спорта должен быть неиграющий старший тренер, ответственный за состав команды и ее выступление во время соревнований.

Программа тренировки моторной активности (МАТР): принципы и уровни участия спортсменов

В 1988 году специалисты (США, Польша и др.) в области образования и здравоохранения разработали Программы тренировки моторной активности – МАТР (Motor Active Training Program). Распространенным синонимом названия этой программы в Восточной Европе является «Программа тренировки двигательной активности» (ПТДА).

Программа тренировки двигательной активности специально разработана для людей, которые не могут участвовать в тренировках и соревнованиях по официальным видам спорта Специальных Олимпиад (и даже воспроизводить отдельные технические элементы из какого-либо вида спорта) из-за тяжелых нарушений психомоторики и проблем в поведении и мышлении, не позволяющих соблюдать спортивные правила.

МАТР выступает как дополнительная возможность приобщить к соревнованиям тех, кто не мог в них участвовать. Это та часть людей с особенностями в развитии, состояние двигательной функциональной системы организма которых, позволяет им выполнять лишь элементарные движения и двигательные задания (например, лежа на спине перевернуться

на живот; лежа на животе приподнять голову и лишь какое-то мгновение удерживать ее; оттолкнуть или отбросить от себя не тяжелый мяч, причем сумев это сделать только рукой или только ногой и др.). К тому же даже такие действия этих людей часто нуждаются в посторонней помощи (пассивно-активном выполнении). При отсутствии паретичных мышц у человека могут быть серьезные проблемы с двигательной координацией, с выполнением произвольных двигательных действий, четкостью осознания двигательной задачи (не пониманием, что от него требуется) и др.

В настоящее время в международной практике МАТР является распространенной спортивной программой в работе с умственно отсталыми людьми, имеющими тяжелые и глубокие нарушения развития. Программа помогает интегрированию людей с тяжелыми нарушениями развития в программы активного отдыха в школах и по месту жительства, способствует участию членов семьи и их спортсмена в спортивных мероприятиях.

Особенности проведения и содержание соревнований по моторной активности способствуют социальной адаптации и реабилитации детей-инвалидов и их семей, привлечению детей и взрослых к активным занятиям по развитию психомоторных функций, формированию в обществе адекватного отношения к людям с особенностями психофизического развития, привлечение внимания общества к проблемам инвалидов и их решению. Такие спортивные мероприятия всегда сопряжены с участием большого числа волонтеров-помощников при участниках, в качестве судей, дежурных и др. Как правило – это учащаяся молодежь, студенты не имеющие социального опыта взаимодействия с инвалидами. Получив, столь необычный для себя социальный опыт большинство из них существенно изменяют свои взгляды и отношение к инвалиду: боязнь и страх сменяются естественным восприятием, а практическое знакомство с реальными возможностями этих людей жить в обществе (соотнесенные с возможностями «валидного» человека) сменяют состояние безучастности состоянием готовности оказать этим людям поддержку и содействовать решению их проблем.

Основными принципами, отражающими философию данной программы, являются:

1. Отсутствие соревнований

- МАТР – программа, которая направлена на тренировку и участие, а не на соревнование. Здесь нет правил, регламентирующих ход соревнования, и нет системы награждений за первое, второе место и т.д.
- Цель программы состоит в том, чтобы дать всем участникам возможность принять участие в занятиях спортом без необходимости следовать строгим правилам или соревноваться с другими.
- Поскольку в программе нет соревнований, можно пользоваться специальным оборудованием, физически помогать участнику и менять правила в целях обеспечения успешного участия.

- Можно организовывать шуточные соревнования, такие, как модифицированные эстафеты, турниры по боулингу или командным видам спорта, однако основное внимание на подобных соревнованиях должно быть направлено на получение удовольствия от участия, а не на выигрыш и поражение.

2. Возрастное соответствие

- Обучать участников тем навыкам, которые соответствуют их физическому возрасту, а не умственному состоянию или функциональным способностям:

- виды занятий должны соответствовать двигательному возрасту и участника;

- там, где это возможно, спортивное оборудование должно соответствовать физическому возрасту участника (не давайте плюшевых зверей или детские игрушки взрослым);

- взаимодействовать с участником соответственно его физическому возрасту (не разговаривайте со взрослыми участниками как с детьми).

- Соответствие физического возраста тренируемым навыкам вызывает у участника чувство достоинства и помогает ему овладеть теми навыками, которые будут способствовать тому, чтобы его сверстники и общество принимали их с большей готовностью.

3. Функциональность

Проводить обучение нужно именно тем навыкам, которыми занимающийся будет пользоваться в данное и ближайшее время. Функциональные навыки можно определить по обстановке где проживает или будет в будущем проживать человек, с какими видами спорта он может иметь возможность соприкоснуться, каковы особенности его бытовой и трудовой деятельности. Например, обучать ребенка многократному подбрасыванию вверх и ловле теннисного мяча не функционально, но учить бросать (передать) мяч партнеру и принимать обратно – навыки, которые уже сейчас могут быть использованы при занятиях баскетболом или в ряде других подвижных играх. Если, во дворе, где живет ребенок есть стационарный теннисный стол, щит для метания в цель, то функциональными навыками будут те, которые дадут возможность ребенку использовать это оборудование при проведении своего свободного времени. Является ли тот или иной навык функциональным можно определять по интересам ребенка, беседа с родителями или с лицами ухаживающими за ним, на основе информации полученной от самого занимающегося (если это возможно).

4. Обучение на общественной основе

- Конечная цель обучения участников функциональным навыкам в соответствии с возрастом состоит в том, чтобы дать им возможность применять эти навыки в обществе.

- Если проводится обучение плаванию, то в конечном счете, организация тренировок предполагает что бы воспитанник занимался плаванием

в местном ФОКе, ФОЦе или спортивном центре (с плавательным бассейном, оборудованием и помощью, если это потребуется). Тем же образом, обучение игре в боулинг должно вести к занятиям в местном клубе боулинга (со скатом и помощью, если это потребуется).

- Обучение следует проводить в общественной обстановке, там, где это возможно: обучать игре в боулинг в местном клубе боулинга, в баскетбол или софтбол – в местном ФОКе, ФОЦе, на площадке по месту жительства, в местном интернате, куда может быть будет помещен участник.

- Найти доступ к потенциальным спортсменам не всегда легко. Многие из таких спортсменов находятся в больницах или получают уход в специальных государственных учреждениях, большая часть людей с тяжелыми нарушениями в развитии содержится дома. Трудности создает транспортировка таких участников к местам занятий. В некоторых случаях необходимо связаться с государственными службами, такими как служба социальной защиты или отделами образования, с тем чтобы выявить потенциальных спортсменов. Однако, имена спортсменов и их родителей являются конфиденциальной информацией, которая не может быть свободно предоставлена любому, кто имеет программу. Простым способом получения доступа к спортсмену является составление официального обращения (письма) от своей организации СО к администрации учреждений, где есть такие дети или:

- Связаться с родителями.
- Связаться с национальной ассоциацией людей с задержкой умственного развития.
- Использование рекламы и средств массовой информации для распространения идей СО в обществе.
- Установка рекламных щитов в магазинах, торговых центрах и основных центрах розничной продажи.
- Просвещение родителей детей в школах через презентации для родительских комитетов.
- Проведение образовательных семинаров для местных организаций
- Связаться с медицинскими и образовательными службами и другими специалистами, работающими в области охраны здоровья.
- Связаться с руководителями общеобразовательных и специальных школ.

5. Частичное участие

Частичное участие отличает МАТР от официальных видов спорта Специальных Олимпиад. Занимаясь официальными видами спорта Специальных Олимпиад, спортсмен должен следовать правилам и самостоятельно выполнять необходимые движения. Подобные условия не распространяются на участников МАТР.

Частичное участие обусловлено и тем, что в отношении воспитанника с серьезными недостатками в развитии чаще всего нет полной уверенности

(гарантии), что он до конца осуществит намеченную цель сам. Поэтому оказание ему поддержки в достижении решаемой задачи (например, отбить битой подвешенный мяч), долго не дожидаясь, когда он выполнит это сам, будет принципиально верным методическим решением: взять руку воспитанника и направить ее к мячу.

Определяя или предлагая занимающемуся каждое двигательное задание, тренеру нужно быть уверенным в его выполнимости или своевременно создавать ситуации успеха (т.е., должна быть, своего рода гарантирована *успешность двигательной деятельности*). Это не следует связывать с упрощением учебного процесса или устранением из него трудностей. По мере успешного освоения одних заданий, на смену будут приходить другие, предъявляя новые и возрастающие требования к двигательным возможностям занимающегося. Таким образом, у занимающегося закрепляется чувство уверенности (успешности в данной сфере жизнедеятельности), сглаживается или снимается комплекс неполноценности. Ощущение успеха является самым сильным побудительным мотивом для продолжения деятельности. При подборе средств следует помнить, что наибольшее значение имеют упражнения вызывающие радость и дающие возможность испытать успех. Американские исследователи утверждают, что детям необходимо испытывать успех около 80% времени при выполнении задания, чтобы избежать разочарования и иметь наилучшую возможность развить навыки. Важным условием достижения успешности двигательной деятельности детей (наряду с физической поддержкой и использованием специального оборудования) является знание своих воспитанников: что им нравится, а что нет, какое поведение можно от них ожидать, что они могут и чего не могут, как обращаться с ними и т.д.

В основе психологии взаимоотношений тренера и воспитанника (спортсмена) с нарушенным умственным и моторным развитием лежит отношение, отражающее равное приятие всего, что создано, в том виде как есть (*адекватное отношение*). Человек с особенностями, как правило, зеркально отражает настроение и чувства обращенного к нему лица. Улыбающееся, открытое лицо преподавателя встречают такие же веселые, уверенные и увлеченные занимающиеся, и наоборот, его холодный и слишком серьезный вид порождает у них настороженность, страх и пассивность.

Следует также учитывать, что люди, имеющие серьезные недостатки в развитии, слишком часто подвергаются исключительно терапевтическим действиям, которые могут быть скучными, утомительными и неприятными. Спортивная деятельность должна быть желанной альтернативой и очаровывать занимающегося.

6. Занимательность

Занимательность спортивной деятельности достигается игровым методом, использованием музыки, светооформления, красочного и привлекательного оборудования, яркими мероприятиями, адекватным общением и

поведением тренера, других присутствующих лиц, различными стимулирующими средствами и др.

Люди, имеющие серьезные недостатки в развитии, слишком часто подвергаются исключительно терапевтическим действиям, которые могут быть скучными и утомительными.

Важно, чтобы занятия МАТР проводились в атмосфере занимательности, заинтересованности и поддержки.

Стимулирование занимающегося к деятельности в работе с данным контингентом рассматривается как неотъемлемый способ включения и поддержания активности занимающегося. Любые, даже самые незначительные достижения воспитанника надо поощрять как серьезные результаты. Одновременно с похвалой следует осторожно исправлять неверные движения обучающегося.

Стимулирующие средства могут быть на уровне удовлетворения биологических потребностей: первичные (еда, игрушки, мультфильм и т.д.), социальные (похвала, улыбка, дружеский жест) и внутренние (самотивация). Различные стимулы у различных детей имеют свою иерархию: от наименее до наиболее желаемых. Постоянно (за каждое выполненное задание) или избирательно (только за правильно выполненные задания) стимулирование всегда присутствует в педагогическом процессе.

Действенным стимулом выступает возможность общения и взаимодействия занимающихся друг с другом, с тренером, помощниками. Групповые игры могут явиться большим стимулом, чем индивидуальная работа над заданием.

Конечная цель занятий состоит в том, что бы дети занимались физическими упражнениями под воздействием внутренних стимулов и желаний. В самом начале, однако, могут потребоваться первичные стимулирующие средства поддержки. Это нормально, но следует попытаться как можно быстрее заменить их другими.

Содержание двигательной активности в МАТР основано на умениях и навыках официальных видов спорта. Каждый вид двигательной активности, здесь как бы разбивается на более мелкие и легко усваиваемые компоненты. Чтобы бросить мяч в баскетбольное кольцо его надо «взять в руки и удерживать»; обучение этому компоненту броска в кольцо может быть в МАТР одной из задач тренировочного процесса (см. Приложение Тренинг Дей). Преследуя принцип перехода на более высокий уровень способностей, конечной целью МАТР является развитие у спортсмена возможностей участия в тренировках и соревнованиях официальных видов спорта. Однако, многие спортсмены, занимающиеся по Программе тренировки двигательной активности, могут никогда не достичь этой цели. Но многим другим, МАТР обеспечит возможность продемонстрировать полученные умения в соревнованиях по индивидуальному мастерству.

МАТР состоит из семи основных видов двигательной активности, связанных с официальными видами спорта Специальных Олимпиад:

Тренировка подвижности.....	ведет к занятиям гимнастикой
Тренировка ловкости.....	ведет к занятиям легкой атлетикой/софтболом
Тренировка ударов рукой.....	ведет к занятиям софтболом/боулингом
Тренировка ударов ногой.....	ведет к занятиям футболом
Ручная инвалидная коляска.....	ведет к занятиям легкой атлетикой
Инвалидная электроколяска.....	ведет к занятиям легкой атлетикой
Плавание.....	ведет к занятиям водным спортом

Обучение семи видам двигательной активности всегда следует проводить в контексте определенного вида спорта или оздоровительной деятельности и никогда – изолированно. Например, не обучайте участника лишь ловить и отпускать мяч. Обучение подобному навыку всегда следует проводить в контексте такого вида спорта, как софтбол или баскетбол, и обучаемый будет выполнять этот навык (с головной битой, толкая мяч, используя погремушку вместо мяча) так, как при занятиях данным видом спорта.

Многие спортсмены не смогут заниматься описанными видами двигательной активности самостоятельно. Они, однако, смогут заниматься ими с физической помощью и специальным оборудованием. Цель состоит в том, чтобы все участники на своем уровне выступали еще успешнее.

Уровни участия спортсменов МАТР

Категории выступления спортсмена в программе МАТР распределяют по трем уровням. Уровни соответствуют объему помощи, необходимой для того, чтобы спортсмен выполнил спортивное упражнение. Спортсмену 1-го уровня для успешного выступления требуется помощь в полном объеме одного или двух тренеров. Спортсмен 2-го уровня может продемонстрировать часть умения, но нуждается в некоторой помощи для завершения выполнения спортивного упражнения; тогда как спортсмен 3-го уровня может участвовать в спортивном виде деятельности без посторонней помощи.

Спортсмены, достигшие 3-го уровня, могут потенциально участвовать в официальных спортивных соревнованиях Специальной Олимпиады. Тренерам рекомендуется начинать проведение тренировочных программ для таких спортсменов в соответствии с их уровнем возможностей на данный момент и постепенно по мере возрастания возможностей продвигать спортсменов к уровню с меньшим объемом посторонней помощи (рис. 2).

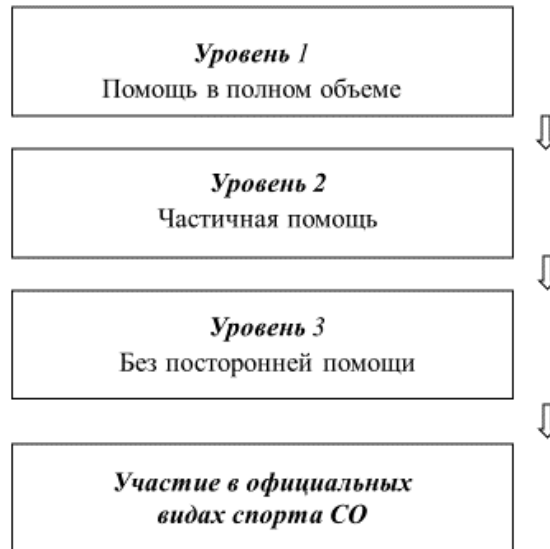


Рис 2. Схема продвижения уровней участия спортсмена.

Выступления с посторонней помощью (полной или частичной) включены в программу МАТР, что дает возможность всем спортсменам, независимо от тяжести нарушения их развития, участвовать в соответствующих их физическому состоянию видах активности. Поскольку продвижение спортсменов к участию в официальных спортивных соревнованиях СО не всегда возможно, совершенствование умений от 1-го уровня до 3-го уровня желательно для каждого спортсмена.

Основы организации МАТР

Тренировочный процесс участников МАТР отличается специфичностью и рядом особенностей. «Руководство Программы тренировки двигательной активности» дает инструкторам следующие общие советы и рекомендации осуществления данного процесса [30]:

1. Ставьте соответствующие (реальные) цели.

- Не ожидайте, что участник, имеющий серьезные недостатки в развитии, в ходе программы тренировок научиться многому.
- Ожидайте небольших, но существенных результатов, реальных для достижения участником за 8 недель. Будьте терпеливы.

Пользуйтесь системой оценок для того, чтобы вынести более точное решение о соответствующих целях.

2. Оказывайте поддержку.

- Оказывайте участнику поддержку в достижении намеченной цели.
- Например, если цель состоит в том, чтобы обучаемый отбил мяч от отметки, направьте руку участника к мячу.
- Не ждите, пока участник осуществит намеченную цель сам.

3. Пользуйтесь стимулирующими средствами поддержки.

- Стимулирующие средства поддержки предоставляются после совершения соответствующего действия, в закрепление данного действия.

- Стимулирующие средства поддержки могут предоставляться постоянно (каждый раз, когда участник совершает соответствующее движение или действие) или попеременно (иногда, когда участник правильно совершает соответствующее движение или действие).

Существуют следующие стимулирующие средства поддержки (от наиболее до наименее желаемых):

- внутренние: действие совершается, потому что нравится самому участнику (самотивация);

- словесные/социальные: похвала, похлопывание по спине, знак рукой, улыбка;

- первичные: еда, игрушки, просмотр телепрограммы и т.д.

- Конечная цель занятий состоит в том, чтобы участники занимались спортом потому, что им это нравится. В самом начале, однако, могут потребоваться первичные стимулирующие средства поддержки. Это нормально, но попробуйте как можно быстрее заменить их другими.

4. Оказывайте помощь.

- Какого типа подсказки давать участнику:

- речевые: рассказать участнику, что делать и как;

- демонстрационные/моделирующие: показать участнику, что делать;

- физическая подсказка: прикосновение/легкая физическая помощь

- физическая помощь: физическая помощь участнику.

- Для тех участников, которые имеют некоторое представление о том, что нужно делать, начинайте с речевых подсказок, а затем, если необходимо, переходите поочередно к другим. Не бойтесь дотрагиваться до участников в целях инструктажа и поддержки.

- Для тех участников, которые не имеют представления о том, что нужно делать, начинайте с физической помощи, а затем переходите к другим видам подсказок в порядке обратной очередности. В идеале, участник должен выполнять необходимый элемент после речевой подсказки.

Предоставляйте участникам время на реакцию на инструкции. Некоторым из них на планирование и осуществление движений может понадобиться больше времени, чем другим.

5. Исправляйте неправильное поведение.

- Неправильное поведение представляет собой те действия участника, которые не позволяют ему активно заниматься целенаправленной деятельностью.

- Некоторые возможные предложения по исправлению неправильно поведения включают:

- попытайтесь успокоить участника;

- помогите участнику совершить правильное действие, затем окажите стимулирующую поддержку;

- удалите участника из зоны занятий до тех пор, пока он не успокоится;
- переориентируйте участника на другой вид деятельности.

6. Составляйте схемы результатов занятий.

- Постоянно собирайте информацию о прогрессе каждого участника.
- планируйте каждое занятие в соответствии индивидуально определенными для спортсмена долгосрочными и краткосрочными задачами тренировки;
- составьте свою собственную методику оценки;
- оценивайте и регистрируйте такие факторы, как:
 - > Сколько раз участник может правильно выполнить движение?
 - > В каком положении находится участник, когда успешнее выполняет движение?
 - > Какие стимулирующие средства поддержки наиболее эффективны для участника?
 - > Помощь какого уровня требуется участнику?

7. Оценка навыков.

- Используйте методы функциональной оценки и оценки навыков МАТР:
 - определяйте текущий уровень навыков спортсмена;
 - определите исходный момент в обучении;
 - определите, может ли воспитанник получить квалификацию на занятия в официальном виде спорта.

8. Определите место и оборудование, которые потребуются вам для проведения программы. Установите регулярный график тренировок (1–3 раза в неделю в течение минимум 8–10 недель).

9. Наберите и подготовьте добровольных помощников. Убедитесь в том, что этих помощников подготовили. Добровольными помощниками могут быть люди, которые смогут предоставить транспорт, сделать и починить оборудование, позвонить по телефону, помочь в проведении Дня тренировки, а также те, кто сможет работать с участниками непосредственно. Добровольные помощники могут набираться из числа:

- > родителей;
- > старшеклассников, студентов вузов;
- > общественных групп;
- > пенсионеров;
- > военнослужащих.

Тренировочные занятия по МАТР

К проведению тренировок моторной активности лиц с тяжелыми нарушениями в развитии допускаются лица, имеющие основы психолого-педагогических знаний об особенностях данного контингента и организационно-методические умения практического решения конкретных задач физического воспитания. Большую помощь в этом может оказать

«Практическое руководство по МАТР» (к сожалению, пока труднодоступное для отечественного специалиста) и специальная литература по АФК лиц с умственной отсталостью.

Тренировки МАТР могут проводить учителя ФВ, преподаватели системы специального образования, лица, оказывающие непосредственный уход, врачи, медицинские сестры, родители, добровольные помощники (под наблюдением). Одним из условий к будущему тренеру МАТР – участие в соответствующем семинаре по вопросам осуществления данной программы.

При организации МАТР важно своевременно выявить основные организационные проблемы и пути их устранения. Большинство проблем связаны с транспортировкой участников и добровольными помощниками (волонтерами). Необходимо обдумать способы транспортировки и привлечения волонтеров из числа местных жителей.

Непосредственному проведению тренировочных занятий должно предшествовать тщательно продуманное планирование их содержания и постоянная заблаговременная подготовка к каждому из них.

Тренеру необходимо хорошо знать участников тренировок, их индивидуальные проблемы развития, особенности поведения, общения и установления личного контакта. Для этого нужно изучить имеющиеся сведения о них, составить разговор с родителями, воспитателями, врачами; определить, имеет ли будущий спортсмен противопоказания для занятий. Убедиться у всех ли участников заполнено медицинское разрешение (допуск врача) на участие в СО, есть ли документы о снятии ответственности.

После проведения оценки спортсмена и определения вида спортивной активности, по которому он будет тренироваться, тренерам рекомендуется установить цели, долгосрочные и каждодневные задачи по каждому виду спорта. *Долгосрочные задачи* фокусируются на результатах, которых спортсмен может добиться к концу программы тренировки. *Краткосрочные задачи* представляют собой маленькие шаги продвижения вперед, которые спортсмен может сделать в течение двух-трех недель. Каждодневные задачи – это упражнения, которые спортсмен выполняет каждый день, и которые приводят к выполнению одной из краткосрочных задач. Для того чтобы разработать цели и задачи, тренерам необходимо выполнить следующее:

1) Определить уровень возможностей спортсменов на данный момент путем просмотра их выступлений (оценка навыков).

2) Изучить движение, включенное в спортивное упражнение выбранного вида спорта (активности).

3) Сравнить результат изучения с функциональной способностью спортсмена.

4) Определить, есть ли у спортсмена какие-либо привычные движения тела, которые мешают ему выполнять спортивное упражнение.

5) На основе полученных данных:

- > установить долгосрочные цели;
- > установить краткосрочные задачи, которые приведут к достижению цели;
- > разработать ежедневные задачи, которые приведут к достижению краткосрочных задач.

Цели достижения для каждого уровня спортсмена МАТР будут различаться (см. уровни участия). Примером постановки задач МАТР для спортсмена уровня 2 может быть представленный ниже вариант.

Уровень способностей на данный момент для прыжка на 50 см без поддержки	Спортсмен может стоять в исходном положении для прыжка в длину с места без поддержки
Цель (конец 8-ой недели)	Спортсмен выполнит прыжок на 50 см с частичной поддержкой
Краткосрочные цели (КС)	1. Спортсмен сгибает колени для выполнения прыжка. 2. Спортсмен напрягает колени для выполнения прыжка. 3. Спортсмен делает прыжок вперед. 4. Спортсмен делает прыжок вперед на 50 см с частичной поддержкой во время прыжка
Каждодневные задачи для решения КС 1	а) В исходном положении, когда спортсмен начинает сгибать колени, тренеры поддерживают его с двух сторон; в) Сократить поддержку – один тренер поддерживает спортсмена, когда он/она сгибает колени, но два тренера поддерживают спортсмена, когда он/она выпрямляют колени; с) Сократить поддержку – один тренер поддерживает спортсмена, когда он/она сгибает и затем разгибает колени

Тренировки проводятся регулярно по установленному расписанию 1–3 раза в неделю, в течение минимум 8–10 недель, желательно по какой-либо одной теме или одному виду спорта. Новые виды вводятся по мере освоения навыков спортсменами. Лучше будет, если спортсмену удастся добиться успеха по двум, трем или даже одному виду спортивных занятий, нежели не получить результата по 5, 6 или 7 видам спортивных занятий.

За этот период решаются конкретные запланированные задачи (как правило краткосрочные), осуществляется постоянный контроль тренировочного процесса, организуются мини-соревнования и как итог – Тренировочный День (основное соревнование).

Если восьминедельные программы проводятся повторно, следует тренеру и участникам дать неделю отдыха для вынесения соответствующих оценок, определения эффективности работы добровольных помощников и определения новых целей и задач очередной серии тренировок.

Продолжительность каждого тренировочного занятия должна составлять 30–40 минут. В конце занятия проводятся такие виды развлекательной активности как групповая игра, которые обычно нравятся спортсменам. После окончания каждого занятия следует просмотреть журнал ежедневных занятий и отметить, были ли сделаны какие-то успехи, в чем и каким образом они проявились. Отметить, какой объем посторонней помощи необходим спортсмену, и что можно сделать для лучшей и более самостоятельной отдачи спортсмена. Как правило, цели и кратковременные задачи постоянно повторяются на нескольких занятиях, в зависимости от длительности освоения спортсменом учебных заданий. Поэтому, вместо того чтобы определять цели и краткосрочные задачи каждого занятия, целесообразнее ежедневные занятия планировать на недельной основе.

Подготовка, необходимая для каждого тренировочного занятия, включает:

1. Проверку безопасности оборудования и места проведения занятия.
2. Заблаговременное составление письменного плана занятия.
3. Установку требующегося оборудования до начала работы с участниками.
4. Уверенность в том, что помощники знают свою роль, а также знают с кем они работают и что от них ждут.
5. Продуманность заданий и действий, делающих занятие интересным.
6. Определение содержания групповых упражнений.

Примерный план отдельного занятия может быть следующим:

Подготовительная часть (8–10 мин)

Разминка

- Активизация чувствительности и общей активности (психологический аспект разминки – вызвать у занимающегося стремление к физическому усилию);
- Расслабление (у детей с повышенным мышечным напряжением разминка состоит в основном из расслабляющих упражнений);
- Увеличение амплитуды движений (растяжка);
- Общеукрепляющие упражнения под музыку (в исходном положении, которое занимающийся сохраняет без усилий).

Основная часть (15–20 мин)

1. Тренировка навыков (работа по станциям над конкретными навыками, в соответствии с планом занятия):

- В заранее определенных 3–4 зонах (станциях) подготовлено различное оборудование так, чтобы в них занимались обучаемые и с высоким

и с низким уровнем способностей (например, мячи различного размера и корзины на различной высоте). На станции изучаются навыки одного вида спорта (например, навыки, необходимые для игры в баскетбол, такие, как бросок в корзину, ведение мяча, передача, защита);

- участники находятся в каждой зоне несколько минут. Достаточно долго для того, чтобы потренироваться несколько раз, но не настолько долго, чтобы у занимающихся терялся интерес.

- участников поочередно проводят через 3–4 зоны. Участники по необходимости могут побывать в каждой зоне несколько раз.

- занятие должно быть занимательным и стимулирующим (например, используйте ярко раскрашенные предметы и интересные цели, музыку, будьте полны энтузиазма, проводите шуточные соревнования). В ходе выполнения упражнений, их результаты и прогресс участников заносятся в таблицу.

2. Групповая игра (10–12 мин)

- Для групповых занятий выбираются навыки, отработанные в зонах.

- Предоставить участникам возможность:

- применить свои навыки функционально;

- изучить правила игры;

- взаимодействовать друг с другом и добровольными помощниками.

- Групповая игра может явиться большим стимулом, чем отработка индивидуальных навыков.

Заключительная часть (2–5 мин)

- Восстановление и расслабление участников.

- Подведение итогов занятия.

Проведение тренировочного дня

Неотъемлемой частью МАТР является участие спортсменов в соревновании, называемом в ряде стран «Трейнинг Дэй» (Тренировочный День).

Назначение тренировочного дня:

- 1) дать участникам возможность продемонстрировать те навыки, которые они изучали или освоили;

- 2) наградить участников за их усилия;

- 3) дать тренерам и добровольным помощникам возможность получить удовлетворение от выполненной работы.

Особенность соревнований по моторной активности заключается в том, что в них нет состязаний между атлетами, в привычной нам форме. Цель мероприятия – не соревнование, а участие, но вместе с тем выступление каждого участника можно рассматривать как индивидуальное состязание с недостатками (особенностями) своей телесной и интеллектуальной природы. Это праздник личных побед, демонстрация новых достижений в развитии индивидуальных способностей, возможных благодаря непрерывной многодневной, порой, самоотверженной тренировочной работы над собой. Нако-

нец, тренировка моторной активности – это попытка и возможность, со временем, перейти к занятиям каким-либо официальным видом спорта.

Тренировочный День может проводиться на местном уровне (в школе, спортивном центре) или в сочетании с более крупными соревнованиями Специальных Олимпиад в отдельном месте. Мероприятие должно финансироваться полностью или частично на уровне субпрограммы или программой СО.

Соревнование может включать парад спортсменов и другие праздничные мероприятия по усмотрению местного организационного комитета и местной программы СО (см. пример сценария Трейнинг Дей в Приложении).

Основными составляющими компонентами программы Тренировочного Дня должны быть:

- а. Представление участников (в ходе парада или иным образом).
- б. Демонстрация личных достижений по одному или более упражнениям (не должна проводиться на основе соревнований).
- в. Награждение: участники получают награды и призы за участие.
- г. Завершающее групповое мероприятие, которое должно включать шуточное соревнование или игру, в которой участвуют все (включая родителей, добровольных помощников и тренеров).

Демонстрация личных достижений – это наиболее уникальный аспект программы. Как уже отмечалось обязательная минимальная продолжительность подготовки каждого участника к таким соревнованиям должна составлять не менее 8-ми недель. Виды спортивной программы этих соревнований представляют собой простейшие движения и элементарные двигательные задания (поднятие головы, нанизывание колец на стойку, бросок мяча в кольцо на полу и д.р.), которые наряду с самостоятельным выполнением, можно выполнять и при словесной поддержке, и с физической помощью помощника. Физическая помощь может включать: поддержку, подталкивание, фиксацию отдельных положений и полную проводку по движению.

Виды спортивной программы определяются организаторами, в разных странах их перечень и содержание могут несколько отличаться. Национальный Тренировочный День в Польше, проводимый 1 раз в два года, включает 25 видов моторных заданий. Программы спортивных мероприятий, проводимых в нашей республике (особенно для детей дошкольного и школьного возраста), дополнены целым рядом заданий (видов), в том числе с национальным колоритом в их содержании.

Каждое упражнение выполняется индивидуально без строгих правил к технике и способу выполнения. В целях обеспечения успешного участия, наряду с различными видами помощи участнику, допускается и изменение правил. Количество видов, в которых будет участвовать спортсмен (одном или нескольких) определяется его желанием и подготовленностью.

Участника в зоне демонстрации упражнения представляет его тренер (или ведущий соревнований, информатор). Тренер (или ведущий) комментирует аудитории выступление каждого участника, как он выполнял данный навык в начале программы и чего он добился к настоящему моменту. Призывает зрителя поддерживать выступление участников аплодисментами. Участник демонстрирует свои навыки с помощью адаптированного оборудования или физической помощью, если это требуется.

Каждый участник программы по окончании соревнований награждается медалями или лентами (на местных выступлениях выдаются только ленты) за то упражнение, которое им было освоено и показано. Награды выдаются всем участникам, независимо от их способностей и того, как они продемонстрировали свои личные достижения. Здесь нет первых, вторых и третьих мест. Здесь все победители. Победа над своим недугом – вот та цель, ради которой создавалась МАТР и, в частности, эти демонстрационные соревнования.

Соревнования местного уровня для детей с тяжелыми нарушениями психомоторного развития

Как итог завершения очередного этапа тренировочной работы и (или) для адаптации детей к обстановке будущих (более крупных) соревнований учреждение, в котором осуществляется тренировочный процесс должно организовывать и проводить свои, местные соревнования. К подготовке и проведению таких соревнований необходимо привлекать государственные и общественные организации, шефов, волонтеров из числа учащихся школ, колледжей, училищ и студентов высших учебных заведений. Это позволяет сделать местные соревнования максимально приближенными по своему содержательному и внешнему компонентам к соревнованиям областного и более высокого уровня.

Местные соревнования играют важное педагогическое значение для тренировочного процесса детей и их готовности к демонстрации личных достижений на «широкой публике», поэтому к проведению данного мероприятия нужно подойти очень ответственно, тщательно продумав программу соревнований, место и условия проведения, функции судей, помощников и, конечно же награждение участников, оставляющее у последних неизгладимое впечатление, новые устремления и ожидания от физической деятельности.

В качестве общей схемы содержания таких соревнований предлагается сценарий соревнований по моторной активности детей, состоявшихся в Витебском государственном университете им. П.М. Машерова 1 марта 2000 г. Определяя организационные мероприятия и содержание соревнований местного уровня для детей с тяжелыми нарушениями психомоторного развития, данный материал может быть взят за основу.

Организация соревнований осуществлялась в соответствии с заранее разработанной программой (планом). Проведены заседания оргкомитета

о ходе подготовки и о готовности к проведению соревнований. Объявления о соревнованиях развешаны за несколько дней до их начала.

1. Подготовка к проведению соревнований

- Подготовка зала (чистый, теплый, хорошо освещен, просторный)
- Определены и оборудованы основные рабочие зоны: судействующих; размещения и отдыха участников; зрителей и гостей; награждения; медперсонала; музыкального оператора; размещения станций по количеству видов спортивной программы.
- Туалеты (обозначены указатели).
- Украшение зала (плакаты, флаги, шары, знаки, указатели и др.).
- Установка звуковой аппаратуры.
- Подготовка спортивного инвентаря, оборудования и мест для размещения станций.
- Проведена работа с волонтерами (определена ответственность; имеется замена; проинструктированы относительно своей работы; имеют единую форму одежды и отличительные нагрудные знаки).
- Команды построены у входа в зал (дети, представители и волонтеры) в колонну. Каждая команда имеют единую спортивную форму, свою эмблему с названием команды (например: «Олимпийцы»).
- Почетные гости, открывающие соревнования (учредители соревнований, гл. судья) находятся в зале, рядом с микрофоном, на хорошо обзримом месте. Гости и зрители заняли свои места. Зал свободен для проведения парада участников.

2. Церемония открытия соревнований

В 9.50 звучит предупредительный сигнал и голос руководителя церемонии (РЦ) напоминает участникам, гостям и зрителям, что через несколько минут начинается парад участников соревнований. В холле, перед входом в спортзал волонтеры заканчивают построение команд (в заранее определенной очередности) для выхода на парад участников. В 9.55 звучит второй сигнал; в 10.00 после третьего сигнала звучат звуки фанфар и РЦ начинает церемонию открытия соревнований словами приветствия:

«Здравствуйте, уважаемые гости, зрители, волонтеры и все те, кто присутствует сегодня в этом спортивном зале. Мы рады приветствовать Вас на церемонии открытия «Соревнований по программе тренировки моторной активности». Давайте встретим аплодисментами наших спортсменов».

Играет музыка (марш, веселая детская или другая музыка) и в зал входят одна за другой команды (волонтеры-студенты и дети-спортсмены, взявшись за руки, идут в колонну по два; впереди каждой команды идет волонтер и несет табличку с названием команды, организации, города, следом за детьми идут представители команд). Между командами расстояние 3–4 метра. Зрители аплодируют участникам. РЦ комментирует появления команд: называет имена детей и представителей, называет организацию и 1–2 наиболее значимых или интересных факта из физкультурно-

оздоровительной (спортивной) жизни коллектива. Возглавляют колонну 4 волонтера (или дети), несущие флаг соревнований. Замыкает процессию спортсмен и почетный гость, которые будут зачитывать клятву соревнований.

Дети с волонтерами проходят круг почета и усаживаются на скамейки (5 скамеек для 5-ти команд) в специально отведенных для каждой команды секторах (расположены напротив места для выступающих у микрофона).

Спортсмены, несущие флаг, подходят к флагштоку прикрепляют к нему флаг. РЦ объявляет, что спортсмены для торжественного поднятия флага соревнований построены и приглашает капитанов команд поднять флаг соревнований. Капитаны команд с волонтерами подходят к флагу и по очереди поднимают специально изготовленный флаг соревнований (или флаг СО), звучит торжественная музыка. Флаг может поднимать спортсмен, добившийся успехов в соревнованиях СО.

РЦ: «Итак, чтобы зарядить атмосферу соревнований духом победы, я с большим удовольствием представляю почетного гостя и спортсмена, которые зачитают клятву соревнований и объявят их открытыми».

Спортсмен (победитель или участник соревнований СО) произносит: «Эту клятву повторяют все дети мира, которые принимают участие в Специальных Олимпиадах. Мои друзья и товарищи по спорту повторяйте за мной:

Позволь – мне – победить (пауза, пока дети и волонтеры повторяют слова)

Но – если – я – победить – не смогу (пауза)

Позволь – мне – проявить смелость – в этой – попытке» (пауза).

РЦ дает слово для открытия соревнований почетному гостю (представляет его).

Почетный гость приветствует спортсменов и организаторов заканчивая словами: «Соревнования по программе тренировки моторной активности объявляю открытыми!»

Звучат аплодисменты и РЦ представляет творческий коллектив, который приветствует спортсменов номерами художественной самодеятельности.

Участники художественной самодеятельности (юные спортсмены ДЮСШ, детский танцевальный коллектив и др.) демонстрируют 3 номера (танцевальный, спортивный, исполнение песни). (Может быть создан образ сказочного героя, который с этого момента будет присутствовать на всех этапах программы соревнований).

После окончания последнего номера РЦ объявляет, что через несколько минут начнутся соревнования и предлагает спортсменам готовиться к выступлению.

3. Подготовка к спортивной программе

Зал оборудуется для проведения спортивной программы. Волонтеры готовят станции для выполнения упражнений и необходимый спортивный инвентарь.

В это время звучит легкая музыка, а костюмированные герои (если они включены в программу) развлекают и активизируют детей-спортсменов; подводят вместе с волонтером к «станциям» на которых спортсмен будет выполнять упражнение, помогают провести детям разминку. Но все эти действия не должны мешать оперативно проводить подготовку зала для соревнований.

4. Спортивная программа

Дети выступают по выбору в четырех видах спортивной программы. Таким образом, каждой команде предстоит четырежды выйти на площадку (четыре круга) для выполнения своих упражнений. Продолжительность каждого выступления команды составляет не более 5 минут. Выступления сопровождаются веселой, легкой музыкой, комментируются судьями-комментаторами: имена участников приглашающихся на «станции» и выполняемые ими задания; призывы к зрителям о поддержке выступающих атлетов и т.д.

После каждого упражнения все дети, независимо от их способностей и от того, как они продемонстрировали свои личные достижения награждаются наградными лентами почетными гостями в специально оборудованном для этого месте (пьедестал); во время награждения звучат мажорные аккорды, аплодисменты зрителей и участников.

5. Церемония закрытия

Участники соревнований и волонтеры строятся в две шеренги для проведения церемонии закрытия соревнований. Главный судья соревнований подводит итоги.

Организаторы спортивного мероприятия, спонсоры произносят заключительные слова и награждают всех детей памятными подарками (игрушки). Учреждения, команды которых продемонстрировали более успешное выступление (3 команды), через своих представителей награждаются грамотами (или ценными призами).

Торжественно опускается флаг соревнований. Почетный гость (или председатель оргкомитета соревнований) произносит заключительное слово, поздравляет всех участников и объявляет соревнования закрытыми. Церемония заканчивается общим большим и веселым танцевальным хором детей, включая волонтеров, родителей, тренеров, представителей команд и гостей, после чего РЦ приглашает детей на «Сладкий стол».

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Вайзман, В.П. Психомоторика умственно отсталых детей / В.П. Вайзман. – М., 1997.
2. Дети с отклонениями в развитии: методическое пособие / сост. Н.Д. Шматко. – М.: Аквариум, 1997.
3. Лапшин В.А. Основы дефектологии: учебное пособие / В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов. – М.: Просвещение, 1991.
4. Лыжные гонки / Программа развития спортивных умений и навыков: Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993.
5. Организация и проведение соревнований для дошкольников по программе развития двигательной активности Специальных Олимпиад: Семинар. – Мн., 1998.
6. Новицкий, П.И. Организация и содержание соревнований по Специальной олимпийской программе для дошкольников // Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: сб. ст. – Витебск, 2000. – С. 82–91.
7. Новицкий, П.И., Аскаленок, О.Ю. Планирование и содержание тренировочного процесса по ПТДА детей с особенностями психофизического развития // Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: сб. ст. – Витебск, 2000. – С. 61–66.
8. Новицкий, П.И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей адаптивной физической культуры / П.И. Новицкий; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П. М. Машерова». – Витебск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2011. – 147 с.
9. Подготовительные курсы для центральной и восточной Европы по программе тренировки двигательной активности Специальных Олимпиад: Европейский семинар по подготовке тренеров. – Белосток, 1997.
10. Подготовка атлетов по программе тренировки двигательной активности / сост. П.И. Новицкий. – Мн., 1998.
11. Плавание, прыжки в воду: Официальные правила соревнований. - М: Информдинамо, 1995.
12. Развитие программы тренировки двигательной активности: Национальный семинар для руководителей и тренеров СО. – Мн., 1998.
13. Рубенштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубенштейн. – М., 1979.
14. Сермеев, Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Б.В. Сермеев. – Горький, 1976.

Дополнительные источники:

1. Фигурное катание на коньках: официальные правила соревнований. – М.: Сов. спорт, 1994.
2. Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: Материалы междунар. науч.-практич. конф. – Витебск, 2000.
3. Хоккей на полу: Программа развития спортивных умений и навыков: официальные правила соревнований. – М: Сов. спорт, 1993.
4. How to Start a Local Special Olympics program: A Guide to Program Organization, Training and competition For Local Program Leaders. – 18 p.
5. Adapted Aquatics Programming: A Professional Guide / Monica Lepore, Edp; G. William Gayle, PbD; Shawn F. Stevens, EID. – 314 p.
6. Summer Sports Rules. 476 p.
7. SPIRIT: The magazine of special Olympics international. – Quarter 2 1997.
8. JEZYK: ZIMA 97/98.
9. JEZYK: WIOSNA 1999.
10. 2000 Special Olympics European Games: Programme, May 27 – June 4, 2000.
11. Abstract Digest: Marriot Marouis. – Atlanta, Georgia, August 12 – 16, 1996.
12. Fortune: Special Olympics World Games Connecticut, 1995.
13. SPIRIT: The magazine of special Olympics, 1999 – 44 p.
14. Athletics: Special Olympics Sports Skills Program. – 102 p.
15. Adapted Physical Education National Standards: National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities / Luke E. Kelly. – 216 p.
16. Human Kinetics: 1999 Academic Professional Resources Catalog. – 192 p.
17. Teaching children Physical Education: Becoming a Master Teacher. – 179 p.
18. Disability and Sport / Karen P. Depauw, PhD; Susan J. Gavron, PED. – 238 p.
19. Physical Education Unit Plans For Grades 5 – 6: Learning Experiences in Games, Gymnastics, and Dance / Bette J. Logsdon; Luann M. Alleman Sue Ann Straits; David E. Belka Dawn Clark. – 162 p.
20. Physical Best: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1999 – 228 p.
21. Physical Education Unit Plans For Grades 3 – 4: Learning Experiences in Games, Gymnastics, and Dance / Bette J. Logsdon; Luann M. Alleman Sue Ann Straits; David E. Belka Dawn Clark. – 165 p.
22. Physical Best: Elementary Level, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1999 – 236 p.

Учебное издание

**МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ
ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ОЛИМПИЙСКИМ ПРОГРАММАМ**

Курс лекций

Составители:

НОВИЦКИЙ Павел Иванович
СИНЮТИЧ Александр Алексеевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать .2021. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 4,87. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.