

**ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1**  
по учебной дисциплине  
«Особенности подготовки в адаптивном спорте»  
(1 семестр)

**ТЕМА 1.** Спорт как средство социальной интеграции инвалидов

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Характеристика социальных функций адаптивного спорта.
2. Психологические особенности спортсменов с инвалидностью.
3. Воспитание морально-волевых качеств в ходе спортивной подготовки.
4. Формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивным спортом и здоровому образу жизни.
5. Непрерывное физкультурное образование – как способ социальной адаптации и интеграции людей с инвалидностью.
6. Приобретение бытовой и социальной независимости людей с инвалидностью в процессе занятий адаптивным спортом.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

**Вопрос 1. Характеристика социальных функций адаптивного спорта.**

**Адаптивный спорт** - это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Основная задача адаптивного спорта заключается в том, чтобы сформировать спортивную культуру у инвалида, приобщить его к общественно-историческому опыту в данной сфере, помочь в освоении технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Однако само содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих проблемы со здоровьем.

Социальная адаптация является формой социализации личности, которая может выступать как в качестве объекта, так и в качестве субъекта адаптации, а социальная среда является одновременно и адаптирующей и адаптируемой стороной. Адаптивный спорт - это не просто приспособление личности к социальной среде, а ее действенное стремление к установлению оптимальных взаимоотношений с социальной средой, а также способность менять ее.

Само понятие «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям. Особенно ярко начинает проявляться социализация в системе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, статус, престиж, сопереживание и эмпатия.

Целесообразность использования именно спортивной деятельности по сравнению с лечебной физической культурой или занятиями в рамках адаптивного физического воспитания обоснована следующим:

- компенсацию физических, психических, социальных изменений личности инвалида облегчает психологическое воздействие спортивных игр и соревнований, нормализуя его социальную значимость и повышая психоэмоциональную стойкость в условиях стресса;

- дозированное использование повышенных физических нагрузок при тренировках выявляет резервные возможности организма, ускоряя процессы адаптации;

- повышение активности в области коммуникации, социальная поддержка в условиях соревнований имеет большое значение как в семейно-бытовой сфере, так и в процессе подготовки к трудовой деятельности.

Таким образом, главной целью адаптивного спорта является социальная адаптация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности.

**Социализующая функция** адаптивного спорта реализуется в активизации процесса включения самой личности в жизнь общества, ее участии в социально полезной деятельности, самоактуализации, содействии приобретению жизненного опыта, а также усвоению социальных правил и норм. Занятия спортом в данном случае могут выступать необходимым условием как духовного, так и физического развития, основой самостоятельности в бытовой жизни и подготовки к труду. Таким образом, социальная реабилитация посредством спорта является очень важными как для самого инвалида и его семьи, так и для всего общества в целом, так как эффективная спортивно-оздоровительная работа напрямую связана с экономической самостоятельностью, повышением трудоспособности инвалида.

Спортивные занятия и участие в соревнованиях различного уровня, в том числе и самого высокого дают инвалидам возможность позиционировать себя как полноправных членов общества. С другой стороны, достижение высоких спортивных результатов на Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, проявление наивысших физических возможностей спортсменов-инвалидов способствует созданию таких социальных ценностей, как, с одной стороны, престижность, новые рекорды и результат, а с другой – сочувствие и понимание.

**Воспитательная функция** адаптивного спорта заключается в формировании у человека и общества в целом морально-этических

ценностей. Занятия спортом содействуют преодолению неуверенности в себе, воспитанию адекватной самооценки, воспитанию осознанного отношения к собственному здоровью и выполнению физических упражнений, ответственности и дисциплины, а также прививанию навыков самовоспитания. Адаптивный спорт как вид и результат деятельности утверждает в сознании человека приоритетное значение постоянной активности для достижения результата, содействует приобретению положительного морального опыта, формированию важных качеств личности. В свою очередь, без преувеличения выдающиеся достижения спортсменов-инвалидов на Паралимпийских и Сурдлимпийских играх демонстрируют другим инвалидам и обществу в целом возможности победы над последствиями судьбы, вдохновляют на спортивно-реабилитационные занятия, а также служат примером.

**Коммуникативная функция** адаптивного спорта приобретает особое значение именно с учетом особенностей жизни человека с ограниченными возможностями. Известно, что значительной проблемой инвалидов является «выключенность» из обычной жизни, инвалиды фиксируют внимание на болезни, они не удовлетворены состоянием здоровья, им присуща эмоциональная угнетенность, слабая личная инициатива, отсутствие желания поддерживать взаимоотношения с друзьями и родственниками.

Занятия спортом и участие в соревнованиях, наоборот, содействуют улучшению коммуникативной активности и способствуют расширению круга общения. В процессе тренировочной деятельности инвалидов используются вербальные и невербальные коммуникативные средства. Характер самих спортивных действий формирует определенную структуру взаимных отношений. Сама природа спортивных занятий требует посещения спортивных сооружений, что само собой предполагает коллективное взаимодействие, содействует активному общению с окружающими.

## **Вопрос 2. Психологические особенности спортсменов с инвалидностью**

В ходе занятий адаптивным спортом необходимо учитывать психологические особенности лиц с инвалидностью. Прежде всего, это преодоление длительного стрессового состояния, комплексов неполноценности, собственных страхов и т.д. Спорт переключает психическую деятельность человека с инвалидностью, позволяет создать разрядку, смену эмоций и настроения. Он способствует активной творческой деятельности, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно могут стремиться к совершенству, изменяя как свои физические качества, систему движений, так и создавая свой индивидуальный стиль. Это придает образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, и успешно социализироваться в нем.

Стоит отметить, что еще одной особенностью адаптивного спорта является восстановление образа игровой деятельности, потребность выразить

жизненную радость и удовлетворение, глубоко «сидящие» в каждом человеке, и тем самым он облегчает и ускоряет возвращение инвалидов в общество, признание их в качестве равноправных граждан. В настоящее время в адаптивном спорте существуют такие же виды спорта и игры, в которых инвалиды могут принимать участие вместе со здоровыми людьми (например, стрельба из лука, кегли, большой теннис и настольный теннис, танцы на колясках, бильярд, новус и др.).

Спорт высших достижений, ситуация победы и поражения требует активной жизненной позиции от самого инвалида, но и в то же время – помощи со стороны социума, и его социальных институтов. Причем речь идет не только об институтах здравоохранения и социальной защиты, но и института спорта. Он позволит человеку активизировать свою жизнедеятельность, оптимизировать средства самосохранения, добиться обеспечения должного и максимально высокого качества жизни. Это, в свою очередь, приведет к достижению психического равновесия, чувства уверенности и уважения к себе, а также восстановления утраченных контактов с окружающим миром, создания психических установок, необходимых для того, чтобы вернуть связь с обществом. Облегчается социальная адаптация и интеграция людей с ограниченными возможностями в современное общество опорой на потенциал спорта как социального института, способного и призванного обеспечивать как физическое, так и социальное благополучие человека.

Именно в спорте в широком смысле этого слова, включая физкультурную деятельность с соревновательным компонентом, в наибольшей степени реализуются права и возможности человека на здоровый и культурный образ жизни. Совместная деятельность, которая является неотъемлемым компонентом спорта, особенно важна для лиц с ограниченными возможностями, социальное общение которых ограничено. Вовлеченность в сферу адаптивной физической культуры и спорта помогает устранить характерные для лиц с ограниченными возможностями здоровья такие негативные черты и свойства характера, как конфликтность с окружающими, деформированная система ценностей; изоляция в пределах замкнутой группы; пониженное самоуважение и самооценка, агрессивность и тревожность.

### **Вопрос 3. Воспитание морально-волевых качеств в ходе спортивной подготовки**

Адаптивный спорт играет выраженную роль в воспитании личности, морально-волевых качеств, формировании поведения, ориентированного на демократичные нормы и принципы. Эта особенность адаптивного спорта имеет огромное значение для лиц не только с врожденной, но и с приобретенной инвалидностью, для которых формирование навыков социально-бытовой ориентировки, вхождение в социум, имеющих свои стандарты и правила, теперь стоят на первом месте. Это объясняется тем, что спортивная деятельность требует от человека принять правила, которые

устанавливают ряд ограничений (правила игры, правила соревнований, спортивные регламенты и т. п.), как и правила, которые определяют нашу повседневную жизнь.

Важно также то, что адаптивный спорт учит лиц с ограниченными возможностями здоровья признавать законность результата, даже если он их не устраивает. Другими словами, адаптивный спорт учит спортсмена принимать жизнь со всеми ее сложностями, возможностями поражений, учит правильной оценке собственных отрицательных результатов, а также умению признавать, что другие спортсмены лучше подготовлены и гораздо способнее, больше знают на сегодняшний день. Поэтому и нужно научиться принимать поражение, ни в коем случае, не искать виновных в своем поражении, а всесторонне проанализировать отрицательный результат, найти причины и признать собственную слабость, допущенные ошибки, научиться составлять план выхода из «кризиса» и достижений новых результатов и высот.

#### **Вопрос 4. Формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивным спортом и здоровому образу жизни.**

Чем больше мотивация у спортсмена заниматься спортивной деятельностью, тем больше он погружается в спортивную культуру и меняет внутреннее психическое отражение, которое, в свою очередь, меняет его внешнюю деятельность, и является фактором успешной социальной адаптации и накопления положительного морального опыта, формирования важных качеств личности.

Важной адаптивной чертой личности спортсмена является осознание себя занятым в профессиональной деятельности. Специфика данной работы связана с определенным процессом адаптации. Человек, систематически занимающийся спортивными упражнениями, обязан соответствовать по физическим и психологическим критериям, требованиям условий жизнедеятельности. Инвалиды, занимающиеся профессиональным спортом, имеют статус спортсмена, что позволяет им быть занятым в сфере трудовой деятельности, иметь достойный заработок и возможность достойно существовать.

Высоко мотивированные спортсмены имеют цель не просто участвовать в различных международных соревнованиях, но и побеждать на них. В связи с этим, адаптивный спорт выходит за пределы реабилитационных задач. В настоящее время спорт высших достижений для спортсменов-инвалидов практически ничем не отличается от спорта для спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Спортсмен с инвалидностью является спортсменом высокого класса, а не пациентом. Таким образом, адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов АФК. Необходимым условием при занятиях адаптивным спортом является правильная классификация спортсменов по способностям, необходимо

стремление к максимальному уравниванию шансов на победу. Если не соблюдать правило справедливого распределения на функциональные классы у лиц с более тяжелой инвалидностью не будет шансов на победу, что снижает мотивацию спортсмена и нарушается принцип справедливости в адаптивном спорте.

### **Вопрос 5. Непрерывное физкультурное образование – как способ социальной адаптации и интеграции людей с инвалидностью.**

Непрерывное физкультурное образование для лиц с инвалидностью может стать неотъемлемой частью их жизни. На смену занятиями АФК в дошкольном учреждении, в школе, занятия в спортивных секциях, приходит спорт, как вид профессиональной деятельности.

Спортивная профессиональная деятельность является фактором успешной социальной адаптации инвалида. Спортсмен видит себя успешным членом общества, способным зарабатывать своим физическим трудом. Спортивная деятельность одна из немногих сфер, в которой инвалид может полностью адаптироваться к ее условиям и менять эти условия. Адаптивный спорт по своей значимости является равным со спортом здоровых людей. Для спортсменов с инвалидностью существует объективная классификация по способностям, разряды и спортивные звания являются аналогичными со спортом для здоровых людей, устанавливаются нормативы.

Также, в условия спорта высших достижений мотивация к результату опирается на аспекты материальной заинтересованности. Современное состояние материального обеспечения труда спортсменов, профессионально занимающихся спортивными упражнениями, характеризуется высоким уровнем оплаты.

Кроме того, высококвалифицированный спортсмен всегда находится в центре внимания спортивной общественности, где спортивные организации стараются привлечь его в свою организацию или клуб. Этот факт подтверждает существование и развитие особой структуры на рынке труда. Сегодня, уже в юношеском возрасте, большинство спортсменов желают перевести собственную спортивную практику в разряд профессиональной занятости.

Обучение в физкультурном ВУЗе позволяет людям с инвалидностью работать тренером по видам спорта, учителем АФК в инклюзивных школах и т.д.

### **Вопрос 6. Приобретение бытовой и социальной независимости людей с инвалидностью в процессе занятий адаптивным спортом.**

Адаптивный спорт способствует не только социализации, но и бытовой адаптации занимающихся, это важно знать тренерам. Умение одеваться и раздеваться, принимать душ, самостоятельно пересаживаться часто для людей с инвалидностью представляет немалую трудность, они пользуются помощью родных и близких. Используя несложные методики можно научить

начинающих спортсменов это делать самостоятельно и упражняться в бытовых навыках, включая их в тренировки.

Например, умение пересаживаться из коляски требует не только достаточной силы, но и точного выполнения необходимых движений. Это может быть включено в подготовительную часть тренировки. Принятие душа после тренировки тоже может стать ее частью.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 156 с.
3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
7. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.
8. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.
9. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
10. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 91 с.
11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос.

Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры. им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.

12. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 136 с.

13. Серкульская, Е. И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках : практ. рук. / Е. И. Серкульская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 32 с.

14. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б. П. Сокур [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.

15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.

16. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Царик А. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 592 с.



## **ПЛАН ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ № 2**

по учебной дисциплине «Особенности подготовки в адаптивном спорте»  
(1 семестр)

### **ТЕМА 2. Структура и содержание тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке инвалидов**

**Время:** 2 учебных часа

#### **ВОПРОСЫ:**

1. Принципы адаптивной спортивной подготовки: общепедагогические, специальные и специализированные.
2. Виды подготовки, их особенности и взаимосвязь на различных этапах многолетней подготовки спортсменов с инвалидностью.
3. Структура спортивной тренировки спортсменов с инвалидностью.
4. Планирование и контроль в системе подготовки спортсменов с инвалидностью.
5. Пути совершенствования системы подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

#### **Вопрос 1. Принципы адаптивной спортивной подготовки: общепедагогические, специальные и специфические.**

Адаптивно-спортивная подготовка представляет собой процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена с инвалидностью и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки, соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена.

Закономерности оптимального построения системы подготовки спортсмена обязывают обеспечивать первичную спортивную ориентацию, направление и параметры последующей спортивной деятельности. Каждая стадия и ее внутренние этапы не имеют единых временных границ, поскольку они значительно колеблются в зависимости от возраста начала занятий спортом, реально складывающихся особенностей содержания и построения спортивной тренировки, характера соревновательной деятельности, индивидуальных особенностей развития спортсмена.

Исходя из целей и задач АС, структура и содержание педагогических воздействий строятся на основе закономерностей срочной и долговременной адаптации организма к физической нагрузке, принципов и закономерностей

спортивной тренировки, разработанных в теории спорта. Это принципы относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена, перманентности и цикличности подготовительно-соревновательного процесса, единства и взаимосвязи между двигательными умениями и физическими способностями. Они служат ориентиром для конструирования практики и разработки методик в соответствии с целями АС.

Однако спортивная тренировка инвалидов подчиняется также ряду специфических принципов, без которых невозможен процесс управления адаптационно-компенсаторными изменениями в организме с нарушениями. Таковыми являются: принципы диагностирования; дифференциации и индивидуализации; коррекционно-компенсаторной направленности педагогических воздействий; адекватности, оптимальности и вариативности; дифференциально-интегральных оптимумов.

Основным принципом в АФК принято считать *принцип диагностирования*. Специфичность понятия «адаптивный спорт» выражается в дополняющем определении «адаптивный», что подчеркивает его предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Диагностика в АС основывается на знании общих и специфических закономерностей патологического процесса и направлена на определение факторов, лимитирующих двигательную деятельность. Диагностика носит комплексный характер, т.е. при ее проведении учитываются данные клинической медицины, педагогические, психологические и другие методы обследования, позволяющие установить структуру ведущего нарушения, вторично связанных с ним отклонений с учетом локализации и механизмов нарушений, абсолютные противопоказания.

Для построения учебно-тренировочного процесса важна информация о медицинских сведениях, сопутствующих нарушениях и особенностях функционирования организма и развития личности инвалида, т.к. процессы ретардации и диспропорции характерны не только для физического, но и психического развития и нуждаются в коррекции.

Поэтому глубокое понимание патологического процесса, анализ остаточного здоровья и состояния сохранных функций позволяет объективно оценить физические и психические возможности инвалида и выбрать индивидуальную стратегию спортивной подготовки.

*Принцип коррекционно-компенсаторной направленности педагогических воздействий* заключается в возмещении нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Педагогический смысл принципа состоит в том, чтобы специальным подбором физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Многообразие коррекционных задач предполагает их реализацию в следующих основных направлениях: коррекция, профилактика и развитие сенсорных функций (кинестетической, тактильной, вестибулярной); коррекция психических нарушений: внимания, памяти, эмоционально-волевой сферы, поведения, мотивации, личностных установок; коррекция соматических нарушений: осанки, ССС, ДС и т.п.; коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, равновесия и т.п.; коррекция нарушений физической подготовленности – целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств, ограничивающих двигательную активность; коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик).

*Принципы адекватности, оптимальности и вариативности* вытекают из постулата, что двигательная активность для людей с ограниченными возможностями – это объективное и жизненно необходимое условие существования, поддержания «остаточного» здоровья, развития и совершенствование индивидуальных возможностей. *Принцип адекватности* требует соответствия выбора средств, методов, методических приемов состоянию занимающихся. *Принцип оптимальности* предполагает разумно сбалансированные величины психической и физической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. *Принцип вариативности* означает бесконечное многообразие содержания и возможности движений. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонии, привыкания к однообразной физической нагрузке. Люди с ограниченными возможностями вследствие вынужденной изоляции испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, компенсирует эти негативные явления.

*Принцип дифференциации и индивидуализации* выражается в требовании дифференцированного подхода в АС, что означает объединение занимающихся в относительно однородные группы. Первичная дифференциация осуществляется путем создания типологических групп, сходных по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. В процессе занятий происходит более тонкая дифференциация по физической подготовленности, количественным и качественным характеристикам двигательной деятельности. Индивидуальность – это своеобразное сочетание особенностей, отличающих одного человека от другого. Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций – двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого человека, создать максимальные условия для его роста. При

индивидуальной форме обучения принцип индивидуализации реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Принцип дифференциально-интегральных оптимумов выражается в применении оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок. Качественные изменения в организме инвалида, достигнутые путем оптимального воздействия локальных физических нагрузок различного содержания, являются основой для создания резервных возможностей лимитирующих систем при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков. Развитием основных двигательных качеств создаются функциональные резервы организма.

К принципам спортивной тренировки относятся:

- единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразности и вариативности динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса.

Эти принципы подробно рассмотрены в учебнике по теории спортивной тренировки. Поэтому ограничимся некоторыми уточнениями.

1. Все перечисленные принципы определяют внутренние необходимые существенные связи между тренировочными воздействиями и их эффектом, между различными компонентами содержания спортивной тренировки, между фазами тренировочного процесса и ходом развития тренированности спортсмена (Л.П.Матвеев, 1997), и поэтому обязательны для выполнения и в учебно-тренировочном процессе паралимпийцев. Особенности состояния здоровья спортсмена-инвалида, конечно, вносят специфику в реализацию этих принципов, но ни в коем случае не могут быть поводом для исключения некоторых из них.

2. Принципы спортивной тренировки не отменяют рассмотренные ранее принципы: социальные, общеметодические и специально-методические, а дополняют их, конкретизируют именно методологию спортивной тренировки.

## **Вопрос 2. Виды подготовки, их особенности и взаимосвязь на различных этапах многолетней подготовки спортсменов с инвалидностью.**

Особенности физической и технической подготовки спортсменов-инвалидов обусловлены функциональным состоянием занимающихся и заключаются в:

- сниженных максимальных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, лимитирующих физическую работоспособность и ограничивающих использование предельных и околопредельных нагрузок,

характерных для спортивной деятельности, что обуславливает необходимость акцентированного развития аэробной выносливости;

- повышенной нагрузке на плечевой пояс, что приводит к дискоординации движений, мышечной гипертрофии и снижает двигательную активность, поэтому повторная физическая нагрузка возможна лишь на фоне полного восстановления после предыдущих нагрузок;

- значительным снижением показателей всех проявлений координационных способностей;

- ограниченном двигательном потенциале инвалидов, сложности воспроизведения рациональной техники, обуславливающих необходимость овладения как техническими элементами, так и моторными компенсациями, что требует необходимых преобразований в методике подготовки.

Методики физической и технической подготовки спортсменов-паралимпийцев на этапе начальной специализации представляет собой педагогическую систему адаптированных средств и методов, направленную на повышение функциональных возможностей организма до уровня нормы и овладение необходимыми двигательными действиями и моторными компенсациями.

### **Вопрос 3. Структура спортивной тренировки спортсменов с инвалидностью.**

Продолжительность периодов и циклов лиц с инвалидностью зависит от функционального состояния организма спортсменов-инвалидов и их адаптации к физическим нагрузкам:

- сроки проявления первых признаков тренировочного эффекта принимаются за длительность одного микроцикла занятий. Такие признаки (урежение ЧСС в покое и при стандартной физической нагрузке) обнаруживаются через 3-5 занятий, что и определяет недельный цикл занятий;

- сроки перехода в более высокий уровень физического состояния принимают за длительность одного мезоцикла. Это отмечается спустя 2-3 месяца тренировок;

- сроки достижения должного уровня физического состояния принимают за длительность основного периода. Для достижения должного уровня физического состояния занимающимся с низким уровнем физического состояния требуется 32-40 недель регулярных занятий, ниже среднего – 24-32 недели, среднего – 16-24 недели, выше среднего – 8-12 недель. Перерывы в занятиях, болезни удлиняют эти сроки.

Подготовки спортсменов-инвалидов характеризуется следующими факторами:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и корригирующей гимнастики);

– необходимым соотношением параметров нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности);

– определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, периодов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.

Целесообразное использование различных сторон, средств и методов спортивной подготовки, а также соотношение их объема в структуре тренировочных периодов, являются определяющими при построении методики. В подготовительном периоде относительно больше выражены особенности, отдельных слагаемых тренировки, избирательно воздействующих на развитие физических качеств спортсмена, в том числе тех, развитие которых недостаточно обеспечивается спортивной специализацией, но необходимы в качестве предпосылки выхода на новый уровень адаптации. Наряду с этим столь же дифференцированно необходимо обеспечить формирование новых, перестройку и совершенствование приобретенных ранее компонентов техники.

С приближением соревнований все более значительное место в подготовке занимает практическое моделирование предстоящей соревновательной деятельности в виде специально-подготовительных упражнений и подготовительно-соревновательная практика, воссоздающая с возрастающим приближением эту целевую деятельность, ее параметры, режим и условия. В целом различные слагаемые тренировки не теряют своего относительно самостоятельного значения, но постепенно одни из них становятся все более сопряженными, практически неразделимыми, другие приобретают в основном вспомогательные функции. В целях создания прочного фундамента для роста спортивного мастерства в методике используются средства общей, специальной физической и технической подготовки, а также корригирующей гимнастики – для овладения необходимыми моторными компенсациями.

ОФП направлена на повышение функционального состояния организма спортсменов-инвалидов и на развитие основных физических качеств (упражнения силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовки, а также выносливости и гибкости); СФП – на развитие качеств, необходимых при занятиях данным видом спорта (сопряженное проявление координационных способностей и скоростно-силовых качеств); техническая подготовка – на совершенствование двигательных действий; корригирующая гимнастика предполагает упражнения на укрепление или компенсацию ослабленных мышечных групп, расширение двигательных и функциональных возможностей занимающихся.

Каждый период подготовки характеризуется рациональным соотношением средств подготовки, совершенствованием различных сторон подготовленности в строгом соответствии с теми функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсменов-инвалидов, в

каждом периоде ставятся частные задачи, используются различные средства и методы подготовки, различные объемы и интенсивность нагрузки.

#### **Вопрос 4. Планирование и контроль в системе подготовки спортсменов с инвалидностью.**

Прежде чем приступить к занятиям с людьми с инвалидностью, в соответствии с принципом диагностирования, выдвигается требование иметь полную картину анамнеза, особенно важно выявить сопутствующие заболевания и, в зависимости от противопоказаний, рекомендовать тот или иной вид двигательной активности. Целью диагностики в АС является определение факторов, лимитирующих двигательную деятельность. Диагностика носит комплексный характер, т. е. при ее проведении учитываются данные клинической медицины, педагогические, психологические и другие методы обследования, позволяющие установить структуру ведущего нарушения, вторично связанных с ним отклонений с учетом локализации и механизмов нарушений, абсолютные противопоказания.

Как и для здоровых спортсменов, врачебный контроль заключается в постоянном наблюдении за состоянием здоровья занимающихся, определении уровня физического развития и функционального состояния, анализе медицинских карт.

Для адекватного подбора физических упражнений с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, обеспечения спортивного совершенствования одной из задач врачебного контроля традиционно является оценка физического развития и функциональных возможностей человека.

При исследовании функциональных возможностей важная роль отводится изучению кардиореспираторной системы как основного лимитирующего звена в системе транспорта кислорода при мышечной работе. В частности, основным лимитирующим фактором является производительность сердца, поскольку величина сердечного выброса – главный детерминатор транспорта кислорода при физической нагрузке.

Для спортсменов, достигших высокого уровня спортивного мастерства, требуется более полный и комплексный контроль. Результатом осуществления комплексного контроля является получение возможно полной информации о степени подготовленности спортсменов спортивных сборных команд и ближайшего резерва в сравнении с существующими моделями, необходимое для эффективного управления тренировочным процессом. При этом учитываются не только обобщенная характеристика соревновательной деятельности и спортивные результаты, но и функциональное состояние, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов.

В основе эффективной работы по научно-методическому сопровождению подготовки спортсменов лежат, в том числе, следующие положения:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- учет общих и специфических особенностей подготовки по группам видов спорта;
- соответствие методов контроля задачам тестирования.

В настоящее время основными формами комплексного контроля спортсменов спортивных сборных команд являются:

- обследование соревновательной деятельности;
- этапные комплексные обследования;
- текущие обследования.

Этапные комплексные обследования - базовое обследование, позволяющее оценить функциональное состояние спортсмена и выработать рекомендации по коррекции тренировочной нагрузки в соответствии с разработанным и утвержденным тренировочным планом.

В этапных комплексных обследованиях решаются следующие основные задачи:

- определение показателей, отражающих долговременную адаптацию на каждом этапе подготовки спортсменов;
- выявление глубинных резервных возможностей организма спортсменов;
- оценка эффективности проведенного этапа подготовки.

Своевременное выявление факторов, лимитирующих развитие специальной выносливости и работоспособности, позволяет скорректировать индивидуальные тренировочные планы на следующий этап подготовки.

Текущее обследование позволяет оценить динамику показателей, характеризующих отдельные стороны подготовленности спортсмена, его текущее состояние, биохимический статус и выработать рекомендации по коррекции подготовки на каждый день пребывания на учебно-тренировочном сборе. Осуществляется текущий контроль функционального состояния спортсменов и переносимости нагрузок в том числе с помощью текущего биохимического контроля с целью индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса.

Текущее обследование осуществляется на учебно-тренировочном сборе в соответствии с его планами ежедневно, что позволяет решать следующие основные задачи:

- контроль выполнения тренировочных нагрузок в заданных зонах энергообеспечения;



– оценка уровня технической и технико-тактической подготовленности спортсмена;

– оценка направленности и степени воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена (переносимости нагрузок);

– оценка скорости восстановления организма спортсмена.

Решение этих задач позволяет определять уровень срочной адаптации организма спортсменов к индивидуальным тренировочным нагрузкам различных зон интенсивности, осуществлять контроль переносимости нагрузок с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий на организм спортсменов для оперативной коррекции индивидуальных тренировочных планов. Точность, качество и оперативность информации для педагогического заключения предоставляют данные биохимического, функционального и педагогического контроля.

Обследование соревновательной деятельности позволяет оценить отдельные стороны подготовленности спортсменов (команды) в условиях соревнований и выработать необходимые рекомендации. Включает в себя анализ технико-тактических действий и результатов выступления спортсменов на основе видеозаписи соревновательной деятельности.

Обследование соревновательной деятельности осуществляется на основных соревнованиях года в соответствии с Единым календарным планом.

Врачебно-педагогический контроль в АС не ограничивается только морфо-функциональными измерениями, не менее важным является оценить коррекционное воздействие занятий на психику человека. Применение современных диагностических методов позволяет объективно подойти к формированию физиологических двигательных функций и психологического статуса спортсменов-инвалидов.

## **Вопрос 5. Пути совершенствования системы подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса.**

Совершенствование системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд осуществляется по 3 направлениям:

1. Создание новой и улучшение существующей материально-технической базы по проведению научно-методического обеспечения спорта высших достижений путем оснащения аппаратурой и комплексами для разработки, создания, внедрения и использования разрабатываемых технологий.

2. Создание современной системы научно-методического обеспечения членов сборных команд и спортивного резерва путем привлечения ведущих или создания новых научных учреждений для решения проблем спорта высших достижений, а также выявления новых форм и методов, обеспечивающих повышение спортивной работоспособности и спортивно-технического результата на соревнованиях.

3. Создание эффективной системы планирования, контроля и прогнозирования состояния спортсменов в ходе спортивной подготовки сборных команд и спортивного резерва с использованием комплексного организационного и финансового обеспечения за счет средств бюджета.

В качестве первоочередных шагов может быть следующее:

- создать единый аналитический центр научно-методического обеспечения, осуществляющий сбор, обработку и анализ собранной информации для принятия оперативных решений по коррекции тренировочного процесса с переходом на автоматизированную систему учета и анализа соревновательных и тренировочных нагрузок;

- предусмотреть включение в состав спортивных сборных команд научных сотрудников, осуществляющих свою деятельность на постоянной основе;

- организовать постоянное сотрудничество по обмену информацией и опытом с ведущими зарубежными научными спортивными центрами;

- повысить эффективность внедрения в практику подготовки сборных команд новых современных технологий, в том числе эффективных педагогических средств восстановления и повышения физической работоспособности;

- разработать мероприятия, направленные на оснащение центров спортивной подготовки сборных команд необходимым и достаточно стандартизированным унифицированным оборудованием для проведения, а также телеметрической аппаратурой для проведения ТО;

- организовать на постоянной основе процесс повышения квалификации научного, технического и тренерского персонала с использованием различных форм обучения;

- предусмотреть создание подразделения, осуществляющего систематический поиск, перевод на русский язык и анализ информации по вопросам подготовки спортсменов высокой квалификации за рубежом.

При реализации мероприятий по совершенствованию системы подготовки спортсменов-паралимпийцев предусматривается решение следующих задач:

1. Прогнозирование спортивных достижений.

2. Разработка модельных характеристик спортсменов высшей квалификации, внедрение современных средств и методов в практику подготовки спортивных сборных команд.

3. Совершенствование критериев отбора кандидатов в спортивную сборную команду.

4. Программирование системы тренировки и соревнований.

5. Осуществление комплексного контроля за подготовленностью спортсменов.

6. Проведение обследований и разработка рекомендаций по коррекции планов и тренировочных программ на основе сравнения фактического уровня готовности спортсменов и нормативных показателей.

7. Проведение восстановительных мероприятий педагогического и медицинского характера.

В современной организации научно-методического обеспечения ключевым моментом является неразрывная связь педагогических методов подготовки спортсменов высокой квалификации с различными видами контроля по оценке ее эффективности с использованием новейших технологических разработок, что позволяет совершенствовать многолетнюю систему организации тренировочного процесса во всех сборных командах паралимпийцев.

Эффективное решение задач подготовки спортсменов и управления педагогическим тренировочным процессом (планирование тренировочных и соревновательных нагрузок и их своевременная коррекция), осуществляемое на основе комплексного контроля, невозможно без информации о биологических реакциях организма на задаваемые тренировочные нагрузки. В связи с этим в комплексном контроле используются методы спортивной физиологии, спортивной биомеханики, спортивной психологии и других научных дисциплин, объединяемых в единое целое различными математическими методами обработки получаемых данных.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 156 с.

3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.

4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.

7. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений /

С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.

8. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

9. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.

10. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 91 с.

11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры. им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.

12. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 136 с.

13. Серкульская, Е. И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках : практ. рук. / Е. И. Серкульская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 32 с.

14. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б. П. Сокур [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.

15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.

16. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Царик А. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 592 с.

**ПЛАН**  
**ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ № 3**  
по учебной дисциплине «Особенности подготовки в адаптивном спорте»  
(1 семестр)

**ТЕМА 3.** Особенности методики развития двигательных способностей у инвалидов.

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Совершенствование двигательных способностей у спортсменов с различными видами инвалидности.
2. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей у лиц с инвалидностью.
3. Нормирование физических нагрузок.
4. Физическая работоспособность и спортивная форма спортсмена с инвалидностью.
5. Методики развития двигательных способностей у лиц с различными видами инвалидности.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

**Вопрос 1. Совершенствование двигательных способностей у спортсменов с различными видами инвалидности.**

Постоянно растущая конкуренция в паралимпийском спорте, обусловленная неуклонным ростом спортивной результативности и количества стран, участвующих в соревнованиях различного уровня, свидетельствует о необходимости качественного научно-методического обеспечения тренировочного процесса спортсменов-паралимпийцев.

Целенаправленное формирование адаптационно-компенсаторных перестроек в организме спортсменов с ограниченными физическими возможностями (ОФВ) с учетом специфики спортивной деятельности имеющих патологий является одной из наиболее важных и актуальных проблем в паралимпийском спорте. Это позволит предельно приблизить их функциональные возможности к уровню здоровых спортсменов. Последнее, в свою очередь, позволит повысить объем и интенсивность нагрузок, расширит возможности модификации содержания самого процесса подготовки и, как следствие, будет способствовать повышению результативности в соревновательной деятельности. Сложность поставленной задачи заключается в том, что процесс подготовки таких спортсменов необходимо осуществлять с учетом особенностей их организма, приведших к инвалидности, а также имеющихся сопутствующих отклонений.

В данной ситуации наибольшего внимания требует процесс физической подготовки, как один из наиважнейших аспектов работы со спортсменами с ОФВ. Из всей совокупности физических качеств координационные способности являются наиболее «отстающими» и одними из наиболее значимых в тренировочной и соревновательной деятельности данной категории спортсменов. Но, несмотря на актуальность проблемы подготовки спортсменов с ОФВ, аспекты многолетней физической подготовки, а именно развития координационных способностей и формирования компенсаторных возможностей их организма раскрыты недостаточно.

Когда говорят о принципах развития физических способностей, то имеют в виду построение системы физической нагрузки, ее объема, интенсивности, распределения во времени, прогнозирования и достижения конкретных результатов педагогического воздействия за счет изменения функционального состояния человека. В АФК могут быть применены не все принципы. Например, только в адаптивном спорте и реабилитации лиц после ампутации и спинальных травм реализуется такой принцип, как предельное и максимальное наращивание физической нагрузки. При этом в каждом виде спорта есть свои нормы и ограничения, связанные с медицинскими противопоказаниями. В системе адаптивного физического воспитания первостепенной задачей является обеспечение моторной деятельности, активизирующей коррекцию и компенсацию двигательных нарушений, в процессе которой и развиваются физические способности.

Поэтому главная особенность всех видов адаптивной физической культуры состоит в том, что каждое упражнение, и нагрузка в целом несут коррекционную направленность, а их многократное повторение – развивающую. Именно высокий уровень развития координационных способностей определяет как эффективность самого процесса физической подготовки на предварительном ее этапе, так и результативность тренировочной и соревновательной деятельности и является фундаментом для многолетнего процесса подготовки спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья.

Авторы указывают, что принципом физической подготовки спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья является сопряженное развитие координационных и кондиционных физических способностей, поскольку у них основной дефект сопровождается вторичными отклонениями со стороны двигательной сферы и функциональных систем организма. Отклонения в координационной сфере затрудняют формирование двигательных умений, а также развитие физических качеств. Таким образом, при построении тренировочного процесса спортсменов с инвалидностью необходимо особое внимание уделять развитию координационных способностей.

## **Вопрос 2. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей у лиц с инвалидностью.**

Одним из основных общеметодических принципов в адаптивном спорте является принцип индивидуализации. Индивидуальный подход необходим в

решении всех основных задач, будь то задачи по формированию знаний, умений и навыков или по развитию двигательных способностей, так и психологической устойчивости спортсменов с инвалидностью. Он выражается в дифференциации соответственно индивидуальным особенностям занимающихся учебных занятий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов её регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Индивидуализация в АФК тесно связана с дифференциацией.

Понятны причины, требующие углубленной индивидуализации в процессе адаптивного спорта, причем поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса на основе учета индивидуальных особенностей возможен как в результате экспериментальных исследований, так и благодаря теоретическому анализу.

Индивидуализация — это учет в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются; дифференциация — учет индивидуальных особенностей учащихся в той форме, когда учащиеся группируются на основании каких-либо особенностей для отдельного обучения. Следовательно, дифференциация — частный случай индивидуализации.

### **Вопрос 3. Нормирование физических нагрузок.**

В современной научной литературе достаточно хорошо описано влияние физических нагрузок на организм здорового человека, изучены особенности адаптации сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем к психофизическим нагрузкам, механизмы формирования спортивного сердца, патологические изменения, возникающие у спортсменов при нерациональных занятиях спортом. Известно, что реакция различных систем на действие стресса в виде тяжелых физических упражнений зависит от различных факторов, как внешних (характеристики физических упражнений, продолжительность, интенсивность и кратность физической нагрузки, и др.), так и внутренних (генетически обусловленных). В связи с развитием диагностической техники появились новые методики оценки уровня функциональной подготовленности и адаптации организма спортсменов к выполнению физических нагрузок спортсмена, исследованы корреляционные взаимоотношения между многими клиническими критериями функционального состояния, что существенно повысило эффективность тренировочного процесса.

К наиболее распространенным методам оценки уровня функциональной подготовленности и адаптации организма к выполнению физических нагрузок относят: нагрузочные тесты (определение МПК, PWC170, Вингейт-тест, Гарвардский степ-тест, одномоментные пробы (Руфье, Мартинэ) и др.), биохимический анализ, стандартные методы функциональной диагностики (ЭКГ, ЭХО-КГ, определение типов адаптации сердечно-сосудистой системы

на физические нагрузки), антропометрия, анализ состава тела, ряд педагогических тестов и др.

Вместе с тем, методика оценки уровня функциональной подготовленности и адаптации организма к выполнению физических нагрузок спортсменами с ограниченными возможностями с учетом специфики заболевания остается не до конца разработанной. Несмотря на относительно хорошую разработанность системы комплексного контроля в спорте, в настоящее время остаются серьезные проблемы с интерпретацией полученных данных и их использованием в процессе управления тренировкой спортсменов с ограниченными возможностями.

Причины заключаются в следующем: во-первых, необеспеченность действительной комплексности оценки. Во-вторых, отсутствие критериев, позволяющих оценивать уровень различных сторон подготовленности спортсменов-паралимпийцев и на основании этого невозможность сопоставления исходного состояния спортсмена, состояния на фоне тренировочных нагрузок и необходимого целевого состояния. В связи с этим, разработка методики оценки уровня функциональной подготовленности и адаптации организма спортсменов с ограниченными возможностями к выполнению физических нагрузок различной направленности и длительности, является актуальной задачей при подготовке паралимпийцев.

Контроль функционального состояния спортсмена с ограниченными возможностями является важным фактором планирования тренировочного процесса и оценки результатов соревнований. Жесткие по объему и интенсивности физические нагрузки в различных видах спорта при неправильном планировании тренировочного процесса могут привести не только к перетренировке, спаду спортивных результатов, но и способствовать возникновению патологических изменений в организме спортсмена. В спортивной медицине широко используются автоматизированные физиологические методики, позволяющие контролировать состояние основных систем организма до, во время и после физических нагрузок. Такой контроль актуален как при занятии оздоровительным, так и профессиональным спортом. Для обеспечения эффективности и безопасности оздоровительных физических тренировок естественно использовать методы врачебного контроля, принятые в спортивной медицине. В связи с развитием диагностической техники появились новые методики оценки уровня функциональной подготовленности и адаптации организма спортсменов к выполнению физических нагрузок спортсмена, исследованы корреляционные взаимоотношения между многими клиническими критериями функционального состояния, что существенно повысило эффективность тренировочного процесса.

**Вопрос 4. Физическая работоспособность и спортивная форма спортсмена с инвалидностью.**



При современном уровне физических нагрузок, нервного напряжения спортивных тренировок и соревнований, восстановление и сохранение физической работоспособности спортсменов является важной составной частью тренировочного процесса. Положительное воздействие на адаптационные механизмы тренирующихся спортсменов существенно влияет на готовность к участию в соревнованиях, рост мастерства и результатов. Доказано, что бесконтрольное повышение объема и интенсивности нагрузок, как правило, не приводит к достижению более высоких результатов, приводит к развитию перетренированности и перенапряжению спортсменов. Анализ спортивной подготовки подтверждает актуальность рекомендаций многих научных коллективов и специалистов спортивной медицины о необходимости изыскания новых подходов повышающих устойчивость организма к утомлению, способствующих улучшению работоспособности и ускоряющих процессы восстановления спортсменов. Поэтому вполне объясним повышенный интерес к использованию для указанной цели различных средств и методов восстановления.

Актуальность вопроса состоит в том, что восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств.

Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку не возможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Работоспособность спортсмена зависит от уровня его подготовки, степени закрепленности навыков и опыта (техника и стаж занятия спортом), его физического и психического состояния и других причин и обстоятельств.

Физическая работоспособность является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта и во многом определяет спортивный результат практически на всех основных этапах многолетней тренировки.

Вследствие этого повышению уровня физической работоспособности должно уделяться и уделяется большое внимание на всех этапах спортивной подготовки. Вместе с тем рациональное совершенствование этого важнейшего компонента подготовленности может осуществляться только при оптимальной организации его контроля.

Физическая работоспособность – это свойство человека в течение заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество физической нагрузки.

На мой взгляд, в рамках физической работоспособности следует поговорить о спортивной форме.

Спортивная форма – это состояние организма, термин обозначает готовность спортсмена к выполнению того или иного двигательного действия в максимальном темпе, длительности и т. п. Он носит

собираемый характер, то есть составляющими являются физические, технические, функциональные, тактические, психологические и другие качества. Спортивная форма может быть хорошей, если тренировки проходят на фоне полноценного здоровья спортсмена. Только здоровый спортсмен может переносить большие по объему и интенсивности нагрузки, которые являются факторами стабилизации спортивной формы, функционального состояния.

В условиях спортивной тренировки, когда происходит долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам, имеют место морфофункциональные сдвиги в состоянии системы микроциркуляции крови. Эти изменения, возникающие непосредственно во время мышечной деятельности, сохраняются в организме как следствие и после ее окончания. Накапливаясь в течение длительного времени, они постоянно приводят к формированию более экономного типа реагирования микрососудов. Специфика тренировки в том или ином виде спорта обуславливает дифференцированные преобразования микрососудов.

Существует ряд показателей физической работоспособности:

Аэробная выносливость – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает, насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость – способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота – способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объема и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость – способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

В процессе тренировочной деятельности спортсменов всегда работает на пределе своих возможностей. Если сравнить обычного человека не спортсмена то его обычная нагрузка будет составлять лишь 30-50% от максимальной нагрузки, которую он может выполнять, мобилизуя свои физиологические резервы.

### **Вопрос 5. Методики развития двигательных способностей у лиц с различными видами инвалидности.**

Когда говорят о принципах развития двигательных (физических) способностей, то имеют в виду построение системы физической нагрузки, ее объема, интенсивности, распределения во времени, прогнозирования и достижения конкретных результатов педагогического воздействия за счет изменения функционального состояния человека. В АФК могут быть применены не все принципы. Например, только в адаптивном спорте и реабилитации лиц после ампутации и спинальных травм реализуется такой принцип, как предельное и максимальное наращивание физической нагрузки. При этом в каждом виде спорта есть свои нормы и ограничения, связанные с медицинскими противопоказаниями. В системе адаптивного физического воспитания первостепенной задачей является обеспечение моторной деятельности, активизирующей коррекцию и компенсацию двигательных нарушений, в процессе которой и развиваются физические способности.

Поэтому главная особенность всех видов адаптивной физической культуры состоит в том, что каждое упражнение и нагрузка в целом несут коррекционную направленность, а их многократное повторение – развивающую.

#### ***Методика развития силовых способностей.***

Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением, предполагающие сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических и психологических свойств.

Выделяют следующие группы упражнений, направленных на развитие мышечной силы:

- 1) упражнения с преодолением массы собственного тела;
- 2) упражнения с внешним сопротивлением;
- 3) упражнения в изометрическом режиме.

Первая группа упражнений – с преодолением собственной веса – наиболее доступная и распространенная среди инвалидов независимо от возраста и пола, включает:

– силовые упражнения основной гимнастики: лазанье, перелезание, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа на спине и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;

- корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений;

- легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40–50 см с последующим отталкиванием вверх;

- подвижные игры, например игра в футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или ягодицах и перекатывая мяч руками.

Вторая группа упражнений с внешним сопротивлением – включает:

- упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу, на лыжах в гору;

- упражнения с самосопротивлением (волевая гимнастика);

- упражнения с сопротивлением в виде эспандеров, резиновых колец, амортизаторов;

- плавание только ногами, только руками, с гидротормозом;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения с грузом – гантелями, гирей, штангой, набивными мячами, с партнером.

Эта группа упражнений выполняется в преодолевающем и уступающем режимах и относится к высокоэффективным средствам развития силы, но требует индивидуального подбора режимов работы: веса отягощения, количества повторений, исходного положения для выполнения упражнений, учета медицинских показаний и противопоказаний, особенно в упражнениях со штангой.

Третью группу упражнений составляют изометрические кратковременные напряжения:

- в «чистом» виде они представлены в таких видах адаптивного спорта, как пауэрлифтинг, армрестлинг;

- локальные мышечные напряжения конечностей при вынужденной неподвижности (гипс), ограниченной подвижности;

- фантомно-импульсивная гимнастика (при ампутациях конечностей) изометрическое напряжение мышц культи путем мысленного воспроизведения движений отсутствующим сегментом конечности.

В адаптивной физической культуре силовая подготовка используется в целях:

- обучения двигательным действиям;

- коррекции и компенсации двигательных нарушений;

- сохранения оптимальной работоспособности и развития физических кондиций;

- достижения максимального спортивного результата в избранном виде спорта;

- активного отдыха и самостоятельных занятий;

- восстановления двигательной, локомоторной деятельности и самообслуживания после травм и заболеваний;

– нормализации веса и коррекции телосложения.

Соответственно этим целям определяются и адекватные методы развития силовых способностей, имеющие широкий диапазон. Практически используются все методы, известные в теории и методике физической культуры, но избирательно, с учетом конкретных задач, клинических и индивидуальных особенностей, возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся.

В реальной практике физической культуры инвалидов и лиц с ограниченными возможностями методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях:

1) общая силовая подготовка, направленная на достаточно полное развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей;

2) специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определенному виду деятельности (профессиональной, бытовой, спортивной, рекреационной и др.).

По мнению авторов, спортивная пригодность и функциональный потенциал двигательной сферы взрослых инвалидов с нарушениями функций спинного мозга развертываются в полной мере в условиях предъявления высоких требований. Разработаны режим выполнения силовых упражнений «до отказа» с интенсивностью 90, 80, 70, 60% от максимально возможной. Интегральный эффект предложенных режимов заключается в дифференцировании нагрузки и оптимальной силе ее воздействия персонально для каждого инвалида. Установлены следующие уровни силовой нагрузки:

– при интенсивности 90% от максимума оптимальной является нагрузка, выполняемая в 2 серии по 5 повторений, продолжительность однократного воздействия 1–1,5 мин, с интервалами активного отдыха, равными 2,5 мин;

– при интенсивности 80% – 3 серии по 7 повторений, продолжительность однократного воздействия та же, интервал отдыха 2,5 мин, полный, активный;

– при интенсивности 70% – 5 серий по 8 повторений, интервал отдыха 2–3 мин, полный, активный;

– при интенсивности 60% – 6 серий по 11 повторений, интервал отдыха 2 мин, полный, активный;

– при изометрических напряжениях продолжительность одного упражнения 6–8 с, степень усилия 70–100%, интервалы отдыха определяются моментом снижения ЧСС до 100–110 уд./мин.

### **Скоростные способности.**

Бытовая, спортивная, трудовая деятельность человека сопряжена с необходимостью быстро реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть и упреждать опасность, мгновенно перестраивать деятельность в соответствии с меняющимися

условиями. Эти естественные проявления реакции человека вызывают определенные трудности у инвалидов и подчас создают угрозу жизни и здоровью. Так, незрячий должен своевременно отреагировать на звуковой сигнал приближающегося транспорта, глухой – увидеть его, так как звукового сигнала он не слышит, инвалид с нарушением опоры и движения может увидеть транспорт и услышать сигнал, но не владеть достаточной скоростью передвижения, чтобы без риска перейти дорогу. Полученная сенсорная информация поступает в ЦНС, перерабатывается там, а человек отвечает адекватным поведением, выраженным в безопасном передвижении. Поэтому развитие скоростных способностей с помощью физических упражнений является одной из важных задач адаптивной физической культуры.

***Скоростные способности – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), единство которых в границах функциональной системы обеспечивает способность совершать двигательные действия с минимальной затратой времени.***

Основными факторами, влияющими на скоростные способности, являются:

функциональный потенциал центральной и периферической нервной системы;

- функциональный потенциал сенсорных систем;
- функциональный потенциал психических функций – ощущений, восприятия, внимания;
- функциональный потенциал нервно-мышечной системы;
- синхронность и быстрота включения «быстрых» двигательных единиц при мышечном сокращении;
- сила мышц и их способность к расслаблению;
- уровень координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве);
- степень освоения техники двигательного действия;
- тип высшей нервной деятельности, особенности характера и поведения.

У инвалидов и лиц с ограниченными возможностями как минимум один или несколько факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей. Это обстоятельство требует поиска средств и методов их развития с учетом первичного дефекта, состояния опорно-двигательного аппарата, сохранности сенсорных систем и психических функций.

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

- способность быстро реагировать на внешний сигнал;
- способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий;
- способность поддерживать максимальный темп движений;
- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложнокоординационных движений (эстафеты, подвижные игры, слалом в коляске, волейбол сидя, хоккей на полу и др.), где условия и сама деятельность постоянно меняются, что требует определенной ловкости, которая невозможна без разных проявлений быстроты.

Вместе с тем элементарные скоростные способности не связаны между собой, а у отдельных инвалидов они отсутствуют совсем, например, способность к стартовому ускорению лишена смысла для человека, который передвигается с посторонней помощью или на костылях (внезапная слепота, тяжелые формы ДЦП, ампутация ног), хотя им доступны другие формы проявления быстроты. Кроме того, нет взаимосвязи между проявлениями быстроты движений рук и ног, правой и левой стороны, дистальных и проксимальных отделов конечностей, между упражнениями, выполняемыми с отягощениями и без них. Это означает, что развитие скоростных способностей необходимо развивать дифференцированно, совершенствуя отдельно независимые формы их проявления.

### **Комплексное развитие скоростных способностей**

Большая часть видов адаптивного спорта требует комплексного проявления всех скоростных способностей (спринтерские дистанции в плавании, легкой атлетике) или их большинства (спортивные игры, виды единоборств). Методы тренировки включают не только раздельное развитие скоростных способностей, описанных выше, но и комплексное их применение:

- соревнования и спарринги на укороченных дистанциях;
- повторное выполнение части соревновательного упражнения с максимальной скоростью;
- то же, в усложненных условиях;
- повторное прохождение соревновательной дистанции с акцентированным вниманием на развитие отдельных форм проявления скоростных способностей.

Эти методы могут быть использованы в адаптивном спорте только в подготовке спортсменов высокой квалификации и недопустимы для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

### **Выносливость.**

Выносливость является той базовой способностью, которая создает предпосылки для адаптации и переноса ее в другие неспецифические виды деятельности. Если человек способен долго ходить на лыжах, бегать, плавать, выполнять силовые упражнения на тренажерах и т.п., при этом постоянно увеличивая свои возможности и отодвигая утомление, то естественно ожидать, что и к другим видам деятельности он будет более вынослив.

**Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.**

Развитие выносливости предъявляет повышение требования к следующим функциональным системам и зависит от их состояния:

- функциональный потенциал ЦНС;

- функциональный потенциал опорно-двигательного аппарата;
- функциональный потенциал вегетативных функций (сердечно-сосудистой и дыхательной);
- наличие энергетических ресурсов в организме;
- личностно-психологические особенности (тип высшей нервной деятельности, свойства темперамента, характер, способность к волевым усилиям);
- уровень освоения техники двигательного действия.

Измеряют выносливость временем, в течение которого выполняется двигательная работа:

- продолжительность выполнения упражнений циклического характера (бега, плавания, езды в коляске) без снижения скорости;
- продолжительность работы на велоэргометре при ручном или ножном педалировании (для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата);
- продолжительность сохранения координационной стабильности движений при выполнении стандартной серийной нагрузки «до отказа»;
- физиологические и биохимические показатели энергетических ресурсов организма (максимальное потребление кислорода, содержание молочной кислоты в крови и др.).

Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, специальная – способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

**Общая выносливость** необходима всем инвалидам любого возраста, но способы ее развития регламентированы сохранностью двигательных функций. Считается, что любая двигательная деятельность (в отличие от покоя), связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, дает свой вклад в развитие выносливости. Сохранные локомоторные функции у лиц с нарушением слуха, зрения, речи, с легкой и умеренной умственной отсталостью, легкой формой ДЦП, инвалидов с ампутацией сегментов верхних конечностей позволяют им использовать упражнения циклического характера (плавание, бег, передвижение на коньках, лыжах, спортивные и подвижные игры) как наиболее эффективный способ развития аэробных возможностей. Инвалиды с ампутацией нижних конечностей, тяжелыми формами ДЦП и умственной отсталости, с нарушениями функций спинного мозга не имеют столь широкого репертуара, а развитие выносливости достигается главным образом передвижением в коляске, хотя не исключены такие виды, как плавание, ходьба на протезах, спортивные игры.

Общая выносливость составляет основу развития других физических способностей и является частью базовой подготовки спортсменов в адаптивном спорте. Средствами являются подводящие, соревновательные упражнения. Ю.Ю.Любезнов с соавт. (1989) оптимальные режимы развития выносливости инвалидов с поражением функций спинного мозга предлагают определять в два этапа. На первом – проведение контрольного тестирования езды в колясках с максимальной интенсивностью (в условиях соревнования) на дистанции 400 м с регистрацией времени, темпа и скорости передвижения.



На втором папе определение оптимальной величины нагрузки при интенсивности, составляющей 90, 80, 70, 60% от скорости контрольной результата. При среднем максимальном результате 2 мин., скорости 200 м/мин. и темпе 160 движений в мин. рекомендованы следующие оптимальные режимы для развития общей выносливости:

- интенсивность 90% – 2 серии езды 2×400 м с интервалами 3 мин (общий объем 1600 м), при темпе 144 движ./мин., скорости 180 м/мин;
- интенсивность 80% – 3 серии езды 2×400 м с интервалами отдыха 2–3 мин. (общий объем 2400 м) при темпе 128 движ./мин. и скорости 160 м/мин;
- интенсивность 70% – 5 серий езды 2×400 м с интервалом отдыха 3 мин. (общий объем 4000 м), при темпе 112 движ./мин. и скорости 140 м/мин;
- интенсивность 60% – 6 серий езды 2×400 м с интервалом отдыха 3 мин (общий объем 4800 м), при темпе 90 движ./мин. и скорости 120 м/мин.

Такой подход позволяет планировать и контролировать длительный и постепенный процесс индивидуального развития выносливости инвалидов и периодически вносить коррективы с учетом достигнутого эффекта. Наиболее эффективными для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата Е.Г.Григоренко, Б.В.Сермеев (1991) считают упражнения, выполняемые с разной интенсивностью:

- для поддержания аэробной выносливости с ЧСС в границах 120–140 уд./мин;
- для повышенной аэробной выносливости с ЧСС в диапазоне 140–165 уд./мин;
- для максимального развития аэробной выносливости с ЧСС 165–180 уд./мин.

Последние два режима нагрузки относятся к специальной выносливости.

**Специальная выносливость** представляет сложную физическую способность, которая определяется спецификой вида спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление.

Физическая работа в разных видах адаптивного спорта осуществляется за счет разных источников энергообеспечения и определяется энергетическими возможностями спортсменов. Существуют три источника энергообразования: алактатные анаэробные, обеспечивающие кратковременную работу от 15–30 с, лактатные анаэробные – от 30 с до 3–4 мин, аэробные – от 2 мин до нескольких часов (В.Н.Платонов, 1987).

Продолжительность соревновательной деятельности в различных видах спорта определяет преимущественную мобилизацию тех или иных поставщиков энергии. Временные диапазоны энергообразования лежат в основе выбора методов развития специальной выносливости спортсменов-инвалидов с учетом их функциональных возможностей.

### **Гибкость.**

В отличие от основных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), являющихся непосредственными факторами моторных действий, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела.

**Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой.**

Этот комплекс включает следующие факторы:

– морфологическое и функциональное состояние центральной и периферической нервной системы (нервная регуляция тонуса мышц, уровень межмышечной координации);

– морфологическое и функциональное состояние суставов (суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, наличие врожденной или приобретенной тугоподвижности);

– психологическое состояние (порог болевых ощущений, способность к волевым усилиям).

Педагогическими задачами при направленном развитии гибкости являются:

1) обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата;

2) предотвратить, насколько это возможно, утрату достигнутого уровня гибкости, минимизировать ее регресс.

3) обеспечить восстановление гибкости, утраченной в результате заболеваний, травм и других причин.

Выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность достигать максимальной амплитуды движений за счет работы мышц, проходящих через сустав, пассивная – за счет действия посторонних сил.

В естественных условиях инвалид использует лишь сравнительно небольшую часть анатомической подвижности в суставах, сохраняя огромный резерв пассивной гибкости.

При развитии гибкости необходимо учитывать некоторые общие закономерности:

1. Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Но гипертрофия мышц, вызываемая массивным применением силовых упражнений, может привести к ограничению размаха движений. С другой стороны, форсированное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать «разболтанность» в суставах, перерастяжения, нарушения осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания упражнений, направленных на развитие гибкости и мышечной силы. При таком подходе за счет предварительного растягивания мышц и увеличения мощности усилий создаются предпосылки улучшения координационной структуры движений, быстроты мышечных переключений (Л.П.Матвеев, 1991).

2. Для развития активной гибкости наряду с растягивающими упражнениями, которые выполняются за счет мышечных усилий, эффективны и силовые упражнения динамического и статического характера, а также медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды. Чередование их позволяет обеспечить большую

амплитуду при выполнении большинства упражнений (В.Н.Платонов, 1987).

3. Активная гибкость развивается в 1,5–2 раза медленнее, чем пассивная. Разное время требуется на развитие подвижности в различных суставах. Быстрее повышается подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, медленнее – в тазобедренном и суставах позвоночного столба. Время достижения положительного эффекта может изменяться в зависимости от структуры сустава и мышечной ткани, возраста и имеющихся двигательных нарушений (Б.В.Сермеев, 1970).

4. Развитие гибкости при максимальной амплитуде движений связано с насильственным растягиванием мышечно-связочного аппарата, при котором преодолеваются некоторые болевые ощущения. Во избежание микротравм необходимо предварительное разогревание мышц с помощью разминки, самомассажа, теплого тренировочного костюма, в домашних условиях это может быть 10-минутная ванна в 40° воде (Н.Г.Озолин, 1988).

Принято различать гибкость общую и специальную. В адаптивной физической культуре общая гибкость реализуется во все возрастные периоды жизни и состоит во всестороннем поступательном ее развитии, гарантирующем достаточно полную амплитуду в различных видах движений.

Специальная гибкость реализуется в двух направлениях.

Первое – в адаптивном спорте, где повышение подвижности в суставах достигается подбором родственных по структуре упражнений, воздействующих на суставы и мышцы, определяющие результат в избранном виде спорта (например, в плавании кролем – плечевой и голеностопный суставы, брассом – тазобедренный, коленный и голеностопный).

Для развития гибкости в зависимости от режима работы мышц используются следующие виды упражнений:

- а) динамические активные и пассивные;
- б) статические активные и пассивные;
- в) комбинированные.

Динамические активные упражнения включают маховые, пружинистые, прыжковые упражнения, со жгутами и амортизаторами и т.п.

Динамические пассивные упражнения включают упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера и преодолением внешних сопротивлений.

Статические активные упражнения включают удержания растянутых мышц, осуществляющих движение.

Статические пассивные упражнения – те же, но удержание положения тела осуществляется с помощью внешних сил – отягощения, партнера.

Комбинированные упражнения основаны на предварительном пассивном растяжении мышц с последующим активным напряжением, расслаблением и растягиванием.

### **Координационные способности.**

Когда говорят о координационных способностях человека, то имеют в виду согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность нервных

процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей, уровень развития и сохранность сенсорных систем (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер, способность регулировать эмоциональное состояние. Это означает, что координационные способности определяются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с различными нарушениями имеют дефектную основу. Эти нарушения ведут к рассогласованию различных функций организма, и в первую очередь между функциями двигательного аппарата и деятельностью других систем, обеспечивающих работу мышц (В.С.Фарфель, 1975; Е.П.Ильин, 1983; А.С.Солодков, 1998), что затрудняет освоение сложнокоординационных двигательных действий, а, следовательно, и координационных способностей.

И.П.Вайзманом (1997) выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т.е. нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга.

Дети с сенсорной недостаточностью медленнее осваивают сложные движения, так как многие частные проявления координационных способностей опираются на зрительную, слуховую, вестибулярную афферентацию.

**Координационные способности – это совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), единство которых в границах функциональной системы обеспечивает продуктивную двигательную деятельность, т.е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро перестраивать его.**

К факторам, влияющим на координационные способности инвалидов, относятся:

- функциональное состояние центральной и периферической нервной системы;
- уровень межмышечной координации, обеспечивающий технику двигательных действий;
- тип высшей нервной деятельности, особенности характера и поведения;
- состояние высших психических функций, психологическая устойчивость, способность анализировать и быстро принимать решения в условиях внезапно изменившихся условий;
- функциональное состояние двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Координационные способности представляют собой совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность. Это сложная по структуре способность. Именно поэтому в программах физического воспитания в специальных (коррекционных) школах развитие координационных

способностей является важной составной частью образовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей (Н.Н.Ефименко, 1991; Е.С.Черник, 1997; Н.В.Астафьев, А.С.Самыличев, 1997; С.И.Веневцев, 2000).

В структуру координационных способностей входят следующие составляющие:

1. Координация движений – способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей.

2. Дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма – комплексная характеристика, отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения параметров движения.

3. Ориентировка в пространстве – способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле.

4. Ритмичность движений – способность усвоения заданного ритма движений.

5. Равновесие – способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений.

6. Быстрота реагирования – способность отвечать движением на различные внешние сигналы (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях.

7. Точность мелкой моторики – способность воспроизводить тонкие движения кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей.

8. Расслабление – способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц.

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 156 с.

3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.

4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
7. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.
8. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.
9. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
10. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 91 с.
11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры. им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
12. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 136 с.
13. Серкульская, Е. И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках : практ. рук. / Е. И. Серкульская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 32 с.
14. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б. П. Сокур [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
16. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Царик А. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 592 с.

**ПЛАН**  
**ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ № 4**  
по учебной дисциплине «Особенности подготовки в адаптивном спорте»  
(1 семестр)

**ТЕМА 4. Характеристика вида спорта «Бочча» для инвалидов**

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Официальные правила игры «Бочча», основные определения, необходимые для освоения игры «Бочча».
2. Правила пригодности игроков к игре Международной Федерации бочча BISFed. Описание классификационного профиля игроков, процесс классификации, реклассификации и протесты.
3. Критерии использования и виды вспомогательных устройств для игры в Бочча.
4. Направленность ОФП и СФП в подготовке спортсменов с инвалидностью, игроков в Бочча.
5. Методика обучения основным техническим элементам в игре Бочча, тестирование технической подготовленности. Тактика ведения матча и турниров.

**Вопрос 1. Официальные правила игры «Бочча», основные определения, необходимые для освоения игры «Бочча».**

Бочча является новым развивающимся видом спорта для лиц с различными формами детского церебрального паралича, в том числе и самыми тяжелыми. Игра активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как вид паралимпийского спорта. В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке.

В программу Паралимпийских игр бочча был включен в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения

спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

Если говорить о правилах игры, то бочча в чем-то схоже с боулингом или керлингом. Чтобы сделать удар как можно более результативным, перед тем как нанести его, игрок должен точно продумать свои действия. Играют в эту игру обтянутыми кожей мячами, похожими на теннисные. Мяч можно толкать битой или рукой, а также направлять по специальному желобу.

Играют в бочча команды, у каждой из которых имеется свой набор мячами одинакового цвета. Белый мяч в игре выполняет роль цели и располагается у самого края поля. В процессе матча игроки должны любыми доступными способами выполнить бросок мяча так, чтобы они ложились как можно ближе к цели.

Начинается игра в бочча с броска в поле мяча белого цвета. Далее спортсмены бросают по очереди каждый по 6 мячей. В процессе игры можно бросать мячи в том числе и так, чтобы они выбивали подальше от цели мячи соперников.

По результатам всех бросков определяются игрок или команда, набравшие больше всех баллов. За каждый мяч, расположенный к цели ближе мячей других участников, стороне начисляется одно очко.

Иногда при игре в бочча случается так, что игроки или команды набирают одинаковое число баллов. В этом случае арбитр назначает тай-брейк.

Подсчитывает очки, набранные каждой командой, арбитр сразу же после последнего броска. Победителем турнира объявляется та команда, которой удалось сгруппировать рядом с целью самое большое количество мячей.

Официальные соревнования по бочча могут проводиться в парном, индивидуальном и тройном зачетах. В первых двух случаях матчи длятся 4 энда, в последнем — 6 эндов.

Проводятся соревнования по бочча на кортах площадью 12.5x6 м. В комплект инвентаря при этом входят 12 игровых мячей (по 6 каждого цвета) и один стартовый белый мяч-цель. В некоторых случаях, к примеру, при состязаниях спортсменов класса В3 игроками могут также использоваться вспомогательные желоба. Играют такие участники обычно при этом с помощью ассистентов.

Покрытие поля для бочча может быть практически любым. Главное, чтобы при игре участники не могли обо что-нибудь травмироваться. Считается, что любительские матчи в бочча лучше всего проводить на газоне или на песке.

#### ***Определения, используемые в игре Бочча.***

- Джэк бол – белый мяч-мишень.
- Мяч красный или синий – игровые мячи двух команд, у каждой команды мячи определенного цвета – синего или красного.



- Сторона – в индивидуальной бочка сторона определяется одним (1) игроком, в командной или парной бочка сторону определяют соответственно три (3) или два (2) игрока.

- Корт - игровая площадка, обозначенная линиями и включающая игровые зоны.

- Матч - соревнование между двумя сторонами, включающее определенное количество периодов игры (эндов).

- Период (энд) - Отрезок матча, когда двумя сторонами разыграны Джэк бол и все мячи.

- Вспомогательное устройство - термин, используемый для описания средства, используемого игроками класса ВС3, например, пандус или желоб.

- Нарушение - любое действие игрока, стороны, заменяющего, спортивного ассистента или тренера, которое противоречит правилам игры.

- Бросок - термин, используемый для описания метания мяча. Это может быть бросок, удар или просто высвобождение мяча при использовании вспомогательного средства.

- Мяч вне игры (дэд бол) - мяч, вышедший за границы корта после броска; мяч, удаленный с корта судьей после нарушения, или мяч, брошенный после того, как время стороны истекло.

- Прерванный энд - это период в котором нарушается нормальный порядок чередования ходов игроков либо случайно, либо намеренно.

- V-линия - линия, которую должен пересечь Джэк бол, чтобы игра состоялась.

- Желтая карточка - сделана из твердой бумаги или пластика желтого цвета. Размеры 7x10 см. Судья показывает желтую карточку во время предупреждения.

- Красная карточка - сделана из твердой бумаги или пластика красного цвета. Размеры 7x10 см. Судья показывает красную карточку во время удаления.

## **Вопрос 2. Правила пригодности игроков к игре Международной Федерации бочка BISFed. Описание классификационного профиля игроков, процесс классификации, реклассификации и протесты.**

### **Классы игроков**

Игроки бочка делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

ВС1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь

заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с низкими динамическими функциями особенно верхних конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC3 - игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

BC4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность к игре. Помощь ассистента не предусмотрена.

### **Вопрос 3. Критерии использования и виды вспомогательных устройств для игры в Бочча.**

*Критерии для вспомогательных устройств.* Вспомогательные устройства должны находиться в пределах площадки размером 2,5х1м. Желоба, включая расширители и основу, во время замеров должны быть полностью расправлены. Вспомогательные устройства не должны содержать механических приспособлений, которые могли бы способствовать толканию, убыстрению, замедлению движения мяча, ориентации на скате с желоба (лазеры, уровни, тормоза, оптические устройства и пр.). Как только мяч высвобождается игроком, ничто не должно мешать на его пути.

У игрока должен быть прямой физический контакт с мячом до его высвобождения на корт. Прямой физический контакт, также включает использование вспомогательных средств, расположенных на голове, во рту или на руке игрока. Максимальная длина таких устройств – 50 см. Если устройство прикреплено к голове или рту игрока, то оно измеряется от лба или рта. Если устройство прикрепляется к руке игрока, то измерения производятся от середины плеча. Одновременное высвобождение мяча спортивным ассистентом и игроком не разрешается. Если это происходит, то бросок не засчитывается.

Между бросками вспомогательное устройство должно быть смещено налево и направо. Если желоб прикреплен к основе и не может быть с нее сдвинут, то вся конструкция, включая основу, сдвигается налево и направо. Во время матча игрок может использовать более одного вспомогательного устройства. Игрок может произвести замену устройства только после указания судьи, что его очередь бросать. Все вспомогательные устройства должны находиться в боксе игрока.

Во время каждого периода судья, линейный судья восстанавливают мячи для игроков, пользующихся вспомогательными устройствами, чтобы предотвратить поворот спортивного ассистента лицом к площадке. Во время высвобождения мяча вспомогательное устройство не должно висеть над

передней линией броска. Если желоб ломается во время периода в индивидуальной или парной игре, время должно быть остановлено и игроку будет дано десять минут на ремонт желоба. В парных соревнованиях игрок может поделиться своим желобом с товарищем по команде. Подменяющий желоб должен быть заменен между периодами, главный судья должен быть об этом уведомлен.

#### **Вопрос 4. Направленность ОФП и СФП в подготовке спортсменов с инвалидностью, игроков в Бочча.**

Физическая подготовка для игроков бочча состоит из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Удельный объем общеразвивающих упражнений на тренировках по бочча различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, которые хорошо известны занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спаринге.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). Упражнения используют по выбору для каждого этапа подготовки в зависимости от соревновательного класса, от степени подготовленности спортсмена.

При составлении практических заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры. Большое внимание уделяется развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно доводить координацию движений в этих упражнениях с мячом до автоматизма.

### ***Дополнительная индивидуальная нагрузка***

Специальная физическая подготовка (СФП).

Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги с отягощениями (мешок с песком 200-500 грамм, манжеты на запястьях). Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его. Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой. Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой

Индивидуальные действия: выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону.

Командные действия: система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.

Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.

### **Вопрос 5. Методика обучения основным техническим элементам в игре Бочча, тестирование технической подготовленности. Тактика ведения матча и турниров.**

Техническая подготовка на всех этапах должна быть представлена в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки боччистов.

Общая физическая подготовка направлена на развитие сохраненных двигательных качеств – остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги/, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

#### ***Направленность занятий по технической подготовке:***

Способы бросков на занятиях по бочча.

Способы удержания мяча, направление коляски, исходные положения перед броском и перемещения в боксе, многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции.

Передвижения в боксе на коляске. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, ширине корта, силе и направлению. Использование подводящих упражнений.

Бросок накатом нижний рабочей рукой, использование вспомогательных упражнений.

Обучение броска нижним способом на блокировку.

Обучение вариантов бросков. Многократная подкатка мечей к Джек болу с использованием наката, «маятник», «воздушная траектория». Использование вспомогательных упражнений.

Совершенствование изученных приёмов бочча

Соревнования между игроками на максимальное количество правильно и точно выполненных подач в мишень.

Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча.

Тактика одиночных игр. Тактика атакующего против атакующего, атакующего против защитника, защита против атакующего.

Совершенствование техники бросков.

Совершенствование изученной техники и тактики бочча.

Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска

Тактика командных игр ВС1+ВС2

Тактика парных игр ВС3

Тактика парных игр ВС4

Тактика смешанных пар

Игры с гандикапом, проведение соревновательных игр

Совершенствование тактики в одиночном, в парном, в тройках играх.

Игры соревновательного характера

Контрольные игры, оценка достигнутого уровня игры в бочча.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 336 с.

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 156 с.

3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.

4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное

пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.

7. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.

8. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.

9. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.

10. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 91 с.

11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры. им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.

12. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 136 с.

13. Серкульская, Е. И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках : практ. рук. / Е. И. Серкульская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 32 с.

14. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б. П. Сокур [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.

15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.

16. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Царик А. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 592 с.



**ПЛАН**  
**ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ № 5**  
по учебной дисциплине «Особенности подготовки в адаптивном спорте»  
(1 семестр)

**ТЕМА 5. Игра «Теннис на колясках»**

**Время:** 2 учебных часа

**ВОПРОСЫ:**

1. Правила игры теннис на колясках.
2. Правила, отличающие теннис на инвалидных колясках:
3. Спортивная функциональная классификация игроков на колясках. Правила игры для детей не старше 10 лет. Отличительные особенности разметка корта, высота сетки, подбор мячей и ракеток.
4. Судейская терминология, судейские жесты.
5. Направленность ОФП и СФП в теннисе на колясках.
6. Методика обучения основным техническим элементам в теннисе на колясках.

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** мультимедийное сопровождение

1. Правила игры теннис на колясках.

Международная теннисная федерация (the International Tennis Federation, ИТФ) – руководящий теннисный орган, в обязанности которого входит установление Правил игры в теннис (в том числе и теннис на колясках). Для выполнения этой задачи ИТФ образовала Комитет по Правилам игры в теннис, в поле зрения которого находится теннис как игра и ее правила, ее разновидности и который, при необходимости, даёт рекомендации Правлению ИТФ по внесению изменений в Правила игры. Правление ИТФ, в свою очередь, даёт предложения Ежегодному Общему Собранию ИТФ, которое является высшей инстанцией в вопросах изменений Правил игры в теннис.

Кроме того, ИТФ от своего собственного имени или по заявлению заинтересованных сторон может внести определенные изменения в правила для опробования только в ограниченном числе турниров или соревнований и/или на определенный срок. Такие изменения не включаются в издаваемые правила, так как они требуют принятия решения ИТФ по результатам проведенного эксперимента. Теннис на колясках подчиняются общим правилам и входят в состав ИТФ.



В правилах соревнований описывается корт, со всеми размерами, линиями, устройством сетки и т.д. Также дается описание инвентаря – ракеток и мячей.

В теннисе особая форма ведения счета в течение матча. Матч состоит из сетов, сетов состоят из геймов. Счет в геймах ведется следующим образом.

### **Обычный гейм**

В обычном гейме счёт ведется таким образом, что сначала объявляются очки, выигранные подающим:

Выигранных очков нет – «ноль»

Выиграно первое очко – «пятнадцать»

Выиграно второе очко – «тридцать»

Выиграно третье очко – «сорок»

Выиграно четвертое очко – «гейм»,

за исключением следующего:

Если оба игрока (обе пары) выигрывают по три очка, счет становится «ровно».

Следующее очко, выигранное игроком (парой), дает этому игроку (паре) преимущество в счете («больше» – преимущество подающего, «меньше» – преимущество принимающего – *прим. ред.*). Если этот же игрок (пара) выиграет и следующее очко, он (она) выигрывает и гейм; если следующее очко выиграет другой игрок (пара), счёт снова становится «ровно». Для того чтобы выиграть гейм, игроку (паре) нужно выиграть два очка подряд непосредственно после счёта «ровно».

### **Тай-брейк**

При розыгрыше гейма по системе «тай-брейк» (далее тай-брейк) счёт очков ведется следующим образом: «ноль», «один», «два», «три» и т.д. Игрок (пара), который первым (первой) выиграет семь очков, выигрывает гейм и сет при условии, что он (она) наберет на два очка больше, чем соперник(и). При необходимости, тай-брейк следует продолжить, пока преимущество в два очка не будет достигнуто.

Игрок, чья очередь подавать, должен подавать при розыгрыше первого очка в тай-брейке. Его соперник (в парной игре – игрок пары соперников, чья очередь подавать) должен подавать при розыгрыше следующих двух очков. Затем каждый игрок (пара) будет подавать поочередно при розыгрыше двух следующих друг за другом очков до окончания тай-брейка. В парной игре очерёдность подачи сохраняется такой же, какой она была установлена первоначально в этом сете.

Игрок (пара), чья очередь подавать в тай-брейке была первой, должен (должна) принимать подачу в первом гейме следующего сета.

Существуют различные системы счёта в сете. Две основные системы – «сет без тай-брейка» и «сет с тай-брейком». Можно использовать любую из двух систем при условии, что решение о применении одной из систем будет объявлено до начала соревнований. Если используется система «сет с тай-

брейком», то должно быть также объявлено, какая из систем будет применена в решающем сете.

**а. «Сет без тай-брейка»**

Игрок (пара), первым(ой) выигравший(ая) шесть геймов, выигрывает и этот сет при условии, что он(а) выиграл(а) на два гейма больше, чем его(ее) соперник(и). При необходимости, сет следует продолжить, пока преимущество в два гейма не будет достигнуто.

**б. «Сет с тай-брейком»**

Игрок (пара), первым(ой) выигравший(ая) шесть геймов, выигрывает и этот сет при условии, что он(а) выиграл(а) на два гейма больше, чем его(ее) соперник(и). Если счет геймов в сете станет "по шести", разыгрывается тай-брейк.

Матч может быть сыгран из трех или из пяти сетов (для победы в матче игроку или паре необходимо выиграть соответственно два или три сета).

## **Вопрос 2. Правила, отличающие теннис на инвалидных колясках.**

Правила игры в теннис на колясках не существенно отличаются от правил обычного тенниса.

Игроку на коляске разрешается отбиваться мяч не более чем двух отскоков. При этом во второй раз мяч может отскочить как в рамках корта, так и за его пределами. Попадание мяча в любую часть коляски приравнивается к попаданию мяча в тело теннисиста.

Перед выполнением подачи игроку-колясочнику необходимо занять неподвижное положение. После этого подающему игроку разрешается один толчок до выполнения удара по мячу. Подающий игрок при выполнении подачи не имеет права касаться любой частью коляски задней линии корта.

Если выполнение обычных правил подброса мяча перед подачей невозможны (в случае нарушений у игрока функций рук и ног), то игроку разрешается подавать мяч с отскока. При этом подкидывать мяч может и другое лицо. Но при этом, подброс мяча должен выполняться одним и тем же способом при выполнении каждой подачи.

Игрок-колясочник проигрывает очко в следующих случаях:

1) Если он не успевает отбить мяч до третьего касания поверхности корта.

2) Если после его удара мяч первый раз приземляется за линиями корта, либо попадает в сетку.

3) Если он дважды ошибается при выполнении подачи.

4) Игрок в качестве тормоза или стабилизатора использует любую часть нижних конечностей для контакта с поверхностью корта или любым колесом. Однако, если у игрока отсутствуют физические возможности для выполнения этого правила ему разрешается приводить коляску в движение при помощи одного колена. При этом во время маха ракетки вперед и от

начала движения подачи до момента удара по мячу такому игроку запрещается соприкоснуться какой либо ногой поверхности корта.

Если игрок-колясочник играет с обычным игроком, будь то в одиночном, будь то в парном разряде, то для теннисиста на коляске действуют правила игры в теннис на колясках, а для обычных игроков – правила игры в теннис.

### **Вопрос 3. Спортивная функциональная классификация игроков на колясках. Правила игры для детей не старше 10 лет. Отличительные особенности разметка корта, высота сетки, подбор мячей и ракеток.**

Соревнования различного уровня проходят в следующих категориях:

Open - в этой категории играют самые опытные игроки, с большим рейтингом.

Second draw - тут играют спортсмены с маленьким игровым стажем и низким рейтингом.

Quad - играют игроки с нарушением шейного отдела позвоночника, или другого заболевания, вследствие которого имеются нарушения, как в поясе верхних конечностей, так и в нижних конечностях.

B-division - здесь играют только новички.

Классификация осуществляется специалистами ИТФ на тех турнирах, где проходят соревнования спортсменов этих категорий. Вначале тестируются двигательные возможности спортсмена, а после классификация подтверждается в ходе турнира. Для получения классификации в классе Quad, международную классификацию нужно пройти дважды.

### **Правила игры в теннис для детей не старше 10 лет.**

#### **Корты:**

Наряду с обычным кортом, для официальных соревнований для детей не старше 10 лет можно использовать корты следующих размеров:

Корт, обозначаемый как «красный» - для соревнований детей не старше 10 лет, представляет собой прямоугольную площадку длиной от 10,97 м до 12,80 м и шириной от 4,88 м до 5,79 м. Высота сетки в центре корта должна быть 80 см.

Корт, обозначаемый как «оранжевый», представляет собой прямоугольную площадку длиной 18,29 м и шириной от 6,40 м до 8,23 м. Высота сетки в центре корта должна быть от 80 см до 91,4 см.

#### **Мячи:**

Следующие типы мячей рекомендованы для игроков не старше 10 лет:

Для игры на «красном корте» рекомендованы «красные» мячи («этап 3»). Для игры на «оранжевом корте» рекомендованы «оранжевые» мячи («этап 2»).

Для игры на обычном корте рекомендованы «зеленые» мячи («этап 1»), Характеристики мячей «этапа 3», «этапа 2» и «этапа 1» описаны в публикации ИТФ под названием «Одобрённые ИТФ теннисные мячи и классификация теннисных покрытий ИТФ».

#### **Системы счёта:**

Для соревнований среди игроков не старше 10 лет с использованием «красных» мячей («этап 3»), «оранжевых» мячей («этап 2») или «зеленых» мячей («этап 1») можно применять системы счёта, определённые Правилами игры в теннис включающие в себя матчи из одного тай-брейка, из трёх тай-брейков до 7 или 10 очков или из одного сета.

#### **Вопрос 4. Судейская терминология, судейские жесты.**

Судейская терминология.

Ниже приводятся стандартные объявления судьи на вышке на русском языке, рекомендованные Республиканской коллегией судей для турниров, проводимых в Республике Беларусь.

Объявление счёта

А. Во всех геймах, кроме тай-брейка, сначала объявляются очки, выигранные подающим игроком.

Б. Счет объявляется следующим образом:

- «Пятнадцать-ноль, ноль-пятнадцать, тридцать-ноль, ноль-тридцать, сорок-ноль, ноль-сорок, по пятнадцати, пятнадцать-тридцать, тридцать-пятнадцать, пятнадцать-сорок, сорок-пятнадцать, по тридцати, сорок-тридцать, тридцать-сорок, ровно (ни в коем случае по сорок или сорок-сорок и т.п.), больше (преимущество подающего) меньше (преимущество принимающего) гейм.»

В. Если используется система розыгрыша решающего очка при счете «ровно») то после счета «ровно» следует объявить:

- «Решающее очко, выбор принимающего(их)»

Г. Счет следует объявлять громко и четко сразу после окончания розыгрыша очка и перед заполнением протокола судьи на вышке, кроме случаев, когда необходимо подождать с объявлением счета.

Д. После окончания гейма или сета судья на вышке должен объявить:

- «Гейм Иванова, Сергеев ведёт 4-2 в первом сете».

Или «Гейм Иванова, по три в первом сете»,или «Гейм и третий сет Иванова 7-5. Сергеев ведет 2-1 по сетам».

Если есть табло, то при объявлении счёта в сете порядковый номер сета объявлять не нужно.

В начале каждого сета судья на вышке может объявить:

- «Второй сет, подает Иванов»

Е Если счет в сете с тай-брейком становится 6-6, следует объявить:

- «Гейм Смита по шести. Тай-брейк»

Ж. Во время тай-брейка следует сначала объявлять счет, а затем фамилию игрока (или пары), который ведет в тай-брейке, например:

- «1-0, Иванов» или «1-0, Иванов/Сергеев»

- «По одному»

- «2-1, Иванов»

По окончании тай-брейка следует объявить:

- «Гейм и третий сет Иванова 7-6» \*

3. По окончании матча следует объявить победителя и счет:

- «Гейм, сет и матч Иванова (3-2), 6-4,1-6,7-6,4-6,6-2»

Объявляя счет в каждом сете, необходимо сначала называть количество геймов, выигранных победителем матча.

5. Кодекс поведения

А. Нарушения Кодекса поведения игрока следует объявлять таким образом:

- «Предупреждение Иванову за задержку игры»
- «Штрафное очко Иванову за швыряние ракетки»
- «Штрафной гейм Иванову за словесное оскорбление»

Б. В случае нарушения правила непрерывности игры, не связанного с умышленной затяжкой игры, следует объявить:

- «Предупреждение Иванову за нарушение временного регламента»

В случае последующих нарушений:

- «Штрафное очко Иванову за нарушение временного регламента»

В. После того, как сопернику игрока, получившему второе предупреждение, присуждено очко, следует объявить новый счет.

#### СУДЕЙСКИЕ ВОЗГЛАСЫ

Все решения на корте следует объявлять громко и четко. Существуют следующие судейские возгласы:

1. «Фолт»

Если мяч при выполнении первой или второй подачи приземлится за пределами соответствующего поля подачи. Никогда не объявляйте «Двойная» или «Снова (оба) нет» после ошибочной второй подачи. Не следует говорить «Фолт» при попадании мяча в сетку при подаче. При попадании мяча в сетку после второй подачи следует объявить новый счёт.

2. «Аут»

Если мяч, отбитый во время розыгрыша очка, приземлится за пределами соответствующей стороны корта, коснется постоянных принадлежностей корта или других предметов, находящихся за пределами корта. Никогда не стоит использовать такие возгласы, как: «За», «Мимо», «Не попал» и т.п.

3. «Сетка»

Если при выполнении подачи мяч касается верхнего края сетки и перелетает через сетку.

4. «Сквозь»

Если мяч во время розыгрыша пролетит сквозь сетку.

5. «Зашаг»

Если игрок нарушит Правило игры в теннис №18.

6. «Стоп»

Если судья на вышке примет решение переиграть очко или подачу согласно Правилам игры в теннис №22 или №23.

7. «Поздно»

Если игрок не сумел перебить через сетку мяч, находящийся в игре, до второго подряд отскока.

#### 8. «Неправильный удар» или «Касание»

Если игрок умышленно коснулся мяча ракеткой более одного раза; или игрок ударил по мячу с лета прежде, чем тот перелетел через сетку; или игрок или его ракетка (находящаяся в руке или нет) либо то, во что он одет или имеет при себе, коснулись сетки, столбов, подпорок, троса, тесьмы либо ремня или поверхности корта на стороне противника во время нахождения мяча в игре; или находящийся в игре мяч коснулся игрока либо того, во что он одет или имеет при себе, за исключением ракетки (Правило игры в теннис №24).

#### 9. «Помеха»

Если во время розыгрыша очка игрок умышленно или неумышленно совершит действие, которое помешает сопернику совершить удар.

#### 10. «Подождите, пожалуйста!»

Если необходимо задержать начало розыгрыша очка или выполнения второй подачи из-за какой-либо помехи или обстоятельств.

#### 11. Отмены/исправления

«Поправка, мяч верный» для исправления ошибочного возгласа «Аут». «Аут» или «Нет» для исправления ошибочного жеста «Верный».

Установлены следующие судейские жесты:

1. «Аут» или «Нет» Правая (левая) рука полностью вытянута в соответствующую сторону в зависимости от того, в каком направлении мяч приземлился за пределами корта или поля подачи; при этом ладонь обращена к судье на вышке, пальцы вытянуты и сомкнуты.

Этот жест никогда не должен быть использован вместо возгласа. Он используется в дополнение к возгласу и только после возгласа «Аут» или «Нет».

2. «Верный мяч» Обе руки вытянуты вниз, при этом обе ладони с вытянутыми пальцами сомкнуты вместе и обращены тыльной стороной к судье на вышке. Этот жест не требует предварительного возгласа и используется для того, чтобы показать, что мяч во время розыгрыша очка или мяч, завершающий розыгрыш, приземлился в пределах корта (от одного метра и ближе к линии).

3. «Закрыт» Обе ладони находятся перед лицом ниже уровня глаз и обращены тыльными сторонами к судье на вышке. Этот жест указывает, что судья на линии по каким-либо причинам не может принять решение относительно приземления мяча. Этот жест не требует предварительного возгласа.

4. «Сетка» или «Сквозь» Рука полностью вытянута вверх с одновременным возгласом «Сетка» или «Сквозь».

5. «Зашаг» Рука полностью вытянута вверх с одновременным возгласом «Зашаг».

б. «Поправка» Рука полностью вытянута вверх с одновременным возгласом «Поправка».

### **Вопрос 5. Направленность ОФП и СФП в теннисе на колясках.**

Занятия большим теннисом должны быть адаптированы к особенностям инвалидов на колясках, т.к. у инвалидов-колясочников сокращаются двигательные возможности и создаются значительные трудности при организации игровой деятельности.

Технику ударов в теннисе инвалидам-колясочникам трудно освоить, не обладая определенной ловкостью, силой, быстротой. Двигаться к мячу не один раз, а столько, сколько нужно в течение всего матча, а тем более в конце его, позволяет такое качество как выносливость. Следовательно, хорошо может играть только тот теннисист, который хорошо подготовлен физически. Кроме того, физически подготовленный спортсмен способен выдержать и большую психическую напряженность матчей, когда счет идет очко в очко, гейм в гейм.

Большой теннис требует от спортсменов специальной выносливости, с учетом соревновательных требований. Под требованиями, предъявляемыми в соревнованиях, понимают игру в нужном темпе, с определенными перемещениями, точностью попаданий, должной длительностью и т.д. Словом, здесь учитывается все то, с чем сталкивается игрок во время соревнований. Например, теннисист привык тренироваться через день. А как быть с соревнованиями, где игры идут семь дней подряд? Спортсмен способен выдержать напряженную игру в течение двух сетов, но что, если придется играть третий? Таких вопросов может быть множество, так как проявления специальной выносливости теннисистов многообразны.

Важно, что игроки от матча к матчу не должны снижать работоспособность. Напротив, они должны быть способны с каждым днем в течение турнира увеличивать ее.

Таким образом, специфическая выносливость теннисиста связана с розыгрышем одного очка и зависит от емкости и мощности процессов, обеспечивающих выполнение длительной работы, а именно - от аэробных источников энергии, от способности разыгрывать одно очко за другим в таком темпе, который диктуют избранная тактика и логика борьбы. Если тактику надо изменить, то теннисист должен быть способен изменить интенсивность игры, вести игру в рваном ритме, а если надо, - увеличить темп к концу двухчасового матча. В таком случае выносливость теннисиста зависит уже от аэробного источника энергии, обеспечивающего возможность выполнять работу в течение длительного времени.

Кроме того, коль скоро игра теннисиста на площадке представляет собой работу дискретного, то есть прерывистого, характера, то способность повторять ее через небольшие интервалы отдыха во многом зависит от

скорости восстановительных процессов, которые, в свою очередь, также во многом зависят от аэробной производительности.

И, наконец, возможность играть матчи ежедневно, а иногда и по два в день в течение турнира, длящегося одну-две недели, во многом связана со способностью спортсмена быстро восстанавливаться. Специальную выносливость теннисист проявляет не только в соревнованиях (специальная соревновательная выносливость), но и при выполнении тренировочной работы (специальная тренировочная выносливость). О специальной тренировочной выносливости с достаточной степенью достоверности можно судить по количеству выполняемой на занятии работы, по времени, затрачиваемому на тренировку, по количеству сделанных ударов, по количеству сыгранных геймов, сетов и т.д.

Наиболее эффективна для воспитания общей и специальной выносливости круговая тренировка с использованием методов длительной и экстенсивной интервальной работы. Использование метода длительной работы позволяет совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой системы, улучшать обмен в мышцах, увеличивать способность потреблять кислород. Одновременно у занимающихся воспитываются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, способность преодолевать трудности, и, что особенно важно для теннисистов, совершенствуются волевые качества. Наибольший тренировочный эффект наблюдается в отношении совершенствования общей выносливости. Метод длительной работы имеет три варианта. Первый предполагает выполнение 8—10 упражнений, составляющих круг, без пауз и без целевого времени. Возможно проведение одного, двух, трех кругов. При втором варианте упражнения выполняются без пауз, но с целевым временем, установленным для прохождения трех кругов. Это значит, что от времени, которое затрачивается на выполнение трех кругов в начале тренировки по данному методу, отнимают 2-3 минуты. Разница и будет целевым временем, к которому спортсмен должен будет стремиться, выполняя те же упражнения в том же объеме. При третьем варианте спортсмен выполняет упражнения без перерывов за строго определенное время с неизменным числом повторений. Увеличивается количество кругов. Круговая тренировка по методу экстенсивной интервальной работы способствует регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, совершенствованию сенсомоторной координации. Данный метод наиболее эффективен при воспитании общей и специальной выносливости, особенно таких ее разновидностей, как скоростная и силовая выносливость, а также скоростно-силовых качеств и ловкости.



## **Вопрос 6. Методика обучения основным техническим элементам в теннисе на колясках.**

При формировании техники ударов и подачи необходимо в начале обучить правильным хваткам ракетки. Тренеру надо систематически использовать специальные методические приёмы для контроля и закрепления хваток. Необходимо производить обучение хваткам с их показа. Для успешного обучения следует ознакомить занимающихся с названием граней ручки ракетки. Затем следует показать положение угла образованного указательным и большим пальцами руки относительно граней. Для каждой хватки положение меняется. Для детей лучше нарисовать отметку на руке у основания большого пальца для того чтобы ребенок мог наглядно определить положение руки на ручке.

### **Обучение ударам с отскока**

При обучении ударам справа и слева следует использовать комплекс подводящих упражнений, в который входят упражнения с ракеткой и мячом, специальные упражнения с ракеткой для развития подвижности запястья, локтевых и плечевых суставов и силы руки. Последовательно разучиваются имитационные упражнения ударов по воображаемому мячу, удары по мячу ракеткой у заградительной сетки или мягкого фона, сопровождающиеся упражнениями со специальными приспособлениями для ударов по мячу, закрепленному на спице и на удочке.

После освоения всего комплекса можно переходить к опробованию ударов через сетку на площадке в облегчённых условиях, то есть с подбросом мяча через сетку рукой, партнёром или тренером. После ознакомления с выполнением ударов на площадке можно переходить к упражнениям у тренировочной стенки, затем на площадке в двусторонней игре - сначала в квадратах подачи, потом дальше и, наконец, в обычной позиции у задней линии.

Обучение подаче необходимо начинать с обучения подбросу мяча. Координация и ритм всех движений подачи находятся в прямой зависимости от точности и стабильности подброса мяча левой рукой. Несовершенный подброс мяча - одна из основных причин замедленного освоения и совершенствования этого удара у начинающих и закрепления недостатков в технике подачи у опытных теннисистов. Исправление неправильных навыков в технике подачи требует длительной и кропотливой работы. Технические недостатки в подаче часто приводят к психологической неуверенности в исполнении этого важнейшего удара. К сожалению, значение точности подброса мяча недооценивается многими тренерами и игроками, и поэтому они не уделяют этому элементу техники подачи достаточно внимания.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 156 с.
3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
7. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.
8. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.
9. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
10. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 91 с.
11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры. им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
12. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 136 с.

13. Серкульская, Е. И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках : практ. рук. / Е. И. Серкульская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 32 с.

14. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б. П. Сокур [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.

15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.

16. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Царик А. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 592 с.

ПЛАН  
ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ № 6  
по учебной дисциплине «Особенности подготовки в адаптивном спорте»  
(1 семестр)

ТЕМА 6. Игра «Баскетбол на колясках».

Время: 2 учебных часа

ВОПРОСЫ:

1. Правила игры в баскетбол на колясках.
2. Судьи и их обязанности во время игры. Жесты и терминология судей на соревнованиях по баскетболу на колясках.
3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в баскетболе на колясках.
4. Направленность ОФП и СФП в баскетболе на колясках.
5. Техничко-тактическая подготовка, тестирование технической подготовленности в баскетболе на колясках.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: мультимедийное сопровождение

**Вопрос 1. Правила игры в баскетбол на колясках.**

Баскетбол на колясках - самый первый игровой вид, который был представлен на летних паралимпийских играх. В командах по пять игроков; правила, за исключением того, что игроки передвигаются на колясках, близки к обычным. Хотя баскетбол на колясках имеет много общего с традиционным баскетболом, его характеризует собственный уникальный стиль игры: защита и нападение должны проводиться в соответствии с принципами поддержки и взаимопомощи. Уникальные правила дриблинга, позволяющие организовать движение колясок по полю придают атаке особый неповторимый стиль. Так в игре может участвовать сразу двое нападающих и трое защитников, что придает атаке большую скорость.

Официальные правила для баскетбола на колясках разработаны для соревнований, которые проводятся под юрисдикцией Международной Федерации баскетбола на колясках (IWBF), и были составлены на базе многолетнего опыта работы в области спорта для людей с ограниченными физическими возможностями. В их основе лежат правила Международной Федерации баскетбола (FIBA), в которые, с одобрения IWBF, включены некоторые изменения и добавления. Поэтому рекомендуется их изучать вместе с правилами по баскетболу для здоровых людей.

Основным отличием баскетбола на колясках от традиционного баскетбола является тот факт, что игроки не могут передвигаться на ногах, а только с помощью коляски. Баскетбольная коляска считается частью тела игрока, в случае столкновения, блокировки, выхода коляски за границы

игровой площадки и за другие нарушения игрок должен нести ответственность за ту или иную ситуацию.

Игрок не должен покидать площадку, выходить из коляски, отрывать оба задних колеса от пола, поднимать стопы (стопу) с подножки, использовать любую часть нижней конечности для того, чтобы помочь себе остановиться или изменить направление движения коляски, не соблюдение этих правил игроку может быть зафиксирован технический фол. Для того чтобы у игрока с мячом не было пробежки, необходимо сделать не более двух толчков коляски (держась за обод) и один удар мячом в пол. Во время движения мяч, как правило, находится у игрока на ногах. При ведении мяча в движении, важно, мяч направлять в пол между подножкой и колесом.

Каждый игрок классифицируется в зависимости от степени утраты трудоспособности, а так же способности выполнить определенные двигательные действия. Система классификации была создана Международной федерацией баскетбола на колясках, она включает в себя шкалу от 1 до 4,5 баллов. Таким образом, во время игры у команды на площадке одновременно не могут находиться игроки, суммарное значение которых превышает 14 баллов.

## **Вопрос 2. Судьи и их обязанности во время игры. Жесты и терминология судей на соревнованиях по баскетболу на колясках.**

В обязанности рефери входит осмотр и разрешение на использование колясок и всего оснащения, в том числе использование всех сигналов, которыми пользуется Судейская коллегия. Кроме того, он определяет официальный хронометраж. Рефери следит за тем, чтобы игроки не имели на себе предметов, которые по мнению рефери, представляют опасность для других игроков и не использовали таким же образом коляски.

**Спорный бросок.** При спорном мяче два игрока со своими колясками занимают места в той половине круга, которая ближе к их собственной корзине, при этом одно колесо должно находиться около центра разделяющей игроков линии. После этого судья подбрасывает мяч вверх (вертикально) между игроками на высоту большую, чем они могут достать, так, чтобы мяч опустился между ними. Мяча могут касаться один или оба игрока после того, как он достигнет своей наивысшей точки. Если перед касанием мячом пола ни один из игроков не дотронулся до него, то спорный бросок повторяется.

### **Вбрасывание мяча – процесс переменный.**

1. При вбрасывании мяча, за исключением начала каждой половины игры и, если необходимо, в случае каждого дополнительного периода, команды вбрасывают мяч поочередно.

2. Команда, не овладевшая мячом после начального вбрасывания в любом из периодов игры, будет первой вводить мяч в игру в случаях спорного мяча.

3. Мяч должен вводиться командой, получивший на это право, из-за боковой линии в точке ближайшей к той, через которую он вышел за пределы площадки.

**Оценка результативного попадания в корзину.** Попадание в корзину оценивается в два очка, если только мяч не был брошен из-за 3-очковой линии, тогда он оценивается в три очка (большие колеса коляски должны находиться за 3-очковой линией, т. е. маленькие колеса могут быть на или перед линией 3-очковой зоны). Мяч со штрафного оценивается в 1 очко. Мяч засчитывается той команде, которая атаковала корзину результативно.

Один из двух официальных судей должен проверить коляски (приблизительно за 20 мин. до начала игры). Особое внимание должно быть уделено подставке для ног. Их высота не должна превышать 11 см от пола в наиболее выступающей части, при этом маленькие (передние) колеса должны быть в выдвинутой позиции.

Подушки проверяются официальными лицами одновременно с колясками. Для этой цели игрок должен подготовить подушку для осмотра к началу построения команды перед игрой.

В обязанность каждого судьи входит избежание таких ситуаций, которые могли бы скомпрометировать его объективность.

Для более эффективного взаимодействия судьи должны установить эффективный зрительный контакт их коллегами и ассистентами, находящимися за судьейским столиком.

### **Вопрос 3. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в баскетболе на колясках.**

**Структура системы многолетней подготовки.** Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение тренировочной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Этапы тренировочной подготовки по виду спорта баскетбол на колясках:

Этап начальной подготовки

Этап спортивной специализации

Этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства без ограничений.

Зачисление на указанные этапы тренировочной подготовки, перевод лиц, проходящих тренировочную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов тренировочной подготовки, которые должны соответствовать требованиям. Лицам, проходящим тренировочную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить тренировочную подготовку на том же этапе тренировочной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для

перевода в группу следующего года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

На протяжении всего периода подготовки баскетболисты на колясках проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. Основные задачи: социальная адаптация; физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта; выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На этапе спортивной специализации группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Основные задачи: дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших I спортивный разряд. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий баскетболом на колясках осуществляется один раз в год (в начале календарного года).

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с нарушением опорно-двигательного аппарата создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер (или тренер) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости офтальмолог).

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к пониманию сути избранной дисциплины

в спорте лиц с нарушениями ОДА. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом на колясках.

#### **Вопрос 4. Направленность ОФП и СФП в баскетболе на колясках.**

Подготовка баскетболистов-колясочников имеет видимые различия в сравнении с процессом подготовки обычных спортсменов. Отличия заключаются в том, что используемые в тренировочном процессе физические упражнения подразделяются не по группе мышц, а по исполнению двигательных, технических и тактических действий из разнообразных исходных положений: лежа или сидя на стуле, на скамье, в коляске, на мате, на тренажеры и т.д.

Основным отличием баскетбола на колясках от традиционного баскетбола, является то, что игроки не могут передвигаться на ногах, а только с помощью коляски. Баскетбольная коляска представляет собой единую составную систему тела игрока. При возникновении столкновения, блокировки, выхода коляски за границу игровой площадки и в случае других нарушений игрок несет полную ответственность за свои действия.

Каждому игроку присуждается классификация согласно его степени утраты работоспособности, а также по возможности выполнять конкретные двигательные действия. Данная система классификации была создана Международной федерацией баскетбола на колясках, которая представляет собой бальную шкалу от 1 до 4,5. Следовательно, в течение игры у команды на спортивной площадке невозможно допущение того факта, что суммарное значение всех играющих выходит за пределы 14 баллов.

Таким образом, в методику обучения баскетболу на колясках должны быть включены:

- 1) процесс развития ведущих двигательных-координационных качеств (силовая и скоростная выносливость, точность, быстрота, ловкость);
- 2) процесс изучения правил игры (факторы, касающиеся самой коляски, возможные нарушения, фолы, общие положения);
- 3) процесс обучения основным техническим приемам (перемещения, защитные действия, ведение, подбор мяча с площадки, передачи, броски).

Основным навыком на начальном этапе обучения является способность игрока правильно перемещаться на баскетбольной коляске. Среди навыков владения баскетбольной коляской можно выделить следующие:

- толчок вперед (в исходной позиции руки игрока должны находиться в верхней точке колеса; толкая обод вперед, следует выпрямить руки, корпус наклонить вперед, а подбородок к коленям,



затем руки отпускают обод, и игрок возвращается в исходное положение);

- толчок назад (игрок должен захватить обод колеса спереди и тянуть его назад; в практике этот прием выполняется достаточно редко);
- поворот (руки должны работать в зависимости от того, в какую сторону будет разворачиваться игрок: если в правую сторону, то правая рука выполняет толчок назад, а левая вперед и соответственно наоборот; поворот выполняется вокруг своей оси без отклонения в сторону);
- остановка (остановка должна осуществляться путем блокировки руками обода с двух сторон одновременно).

Передачам мяча в учебно-тренировочном процессе по баскетболу на колясках уделяется большое внимание. Передача двумя руками от груди является основной передачей у спортсменов-колясочников. Навесная передача мяча двумя руками от головы и передача мяча одной рукой «крюком» (сбоку и над головой) выполняются через защитника на средние и дальние расстояния, когда игрока с мячом плотно опекают.

В баскетболе на колясках бросок выполняют в основном за счет силы рук, поэтому, как правило, с дальних дистанций, например, из-за трёхочковой дуги, игроки используют бросок двумя руками от груди или от головы, а на близких дистанциях игроки применяют бросок одной рукой от головы или от плеча. Находясь в движении при стремительных проходах к кольцу, игроки, в зависимости от игровой ситуации, используют различные варианты бросков:

- одной рукой от головы (мяч находится у головы, локоть смотрит вниз, одна рука придерживает мяч, другая рука выпрямляется и кисть, подкручивая, выпускает мяч в корзину с отскоком от щита);
- одной рукой снизу (мяч лежит на раскрытой ладони, рука перед собой, локоть слегка согнут, и смотрит вниз, рука опускается к ноге или вдоль неё, затем игрок выпрямляет руку и выполняет движение снизу-вверх, пальцами придавая мячу вращение, направляя его с отскоком от щита в корзину);
- бросок «крюком» (прием выполняется прямой рукой через сторону, дугообразным движением, мяч лежит на ладони, пальцы придают вращение мячу и бросок выполняется с отскоком от щита).

Физическая подготовка баскетболистов-колясочников отличается от подготовки здоровых спортсменов, тем, что все упражнения делятся не на группы мышц, а на выполнение двигательных и технических действий из разных исходных положений сидя и лёжа: на стуле, в коляске, на мате, на скамейке, на тренажёре и др.

## **Вопрос 5. Техничко-тактическая подготовка, тестирование технической подготовленности в баскетболе на колясках.**

Определение успешности учебно-тренировочного процесса инвалидов-колясочников в значительной степени зависят от правильности и

своевременности оценки количественных и качественных показателей двигательной деятельности, определяемых с помощью системы тестов. Из множества тестов для баскетболистов были выбраны, на наш взгляд, самые информативные тесты для инвалидов-колясочников:

1. Жим штанги, лежа (20 кг), максимальное количество раз.
2. Передвижение на коляске 28 м, результаты в секундах.
3. Передачи мяча ведущей рукой через обруч на расстоянии 5 метров, засчитывается количество попаданий из 20 раз.
4. Челночные передвижения от лицевой линии к каждой линии баскетбольной площадки (5,8 м 2 раза + 14 м 2 раза + 22,2 м 2 раза + 28 м 2 раза), результаты в секундах.
5. Ловля мяча после отскока от стены на расстоянии 2 м, засчитывается количество пойманных мячей за 30 секунд.
6. Челночные передвижения по 2 м 10 раз с разворотом коляски, результаты в секундах.
7. Обводка фишек с ведением мяча туда и обратно (4 фишки на половине баскетбольной площадки), результаты в секундах.
8. Броски по кольцу из штрафной зоны, засчитывается количество попаданий из 20 раз.

#### **ЗАДАНИЯ:**

1. Подготовка к опросу по теме.

#### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л. К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 336 с.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 156 с.
3. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 с.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
7. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; под ред. С. Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 179 с.
8. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Г. Байкина ; М-во образования и науки Украины, Запорож. гос. ун-т. – Запорожье : [ЗГУ], 2003. – 232 с.
9. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
10. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 91 с.
11. Жиленкова, В. П. Врачебно-педагогические аспекты адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / В. П. Жиленкова, Е. С. Ульрих ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры. им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 40 с.
12. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учеб. пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 136 с.
13. Серкульская, Е. И. Физическая и техническая подготовка спортсменов-инвалидов в танцах на колясках : практ. рук. / Е. И. Серкульская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 32 с.
14. Теннис на колясках : учеб.-метод. пособие / Б. П. Сокур [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2013. – 84 с.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
16. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Царик А. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 592 с.