

Автономная некоммерческая организация
«Спорт без границ»

Инклюзивный образовательный проект

«ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ»

В Спорте **ВСЕ** Равны!



Тамбов 2018

Введение

В ситуации серьезных социально-экономических перемен, происходящих в нашем обществе, проблема социальной адаптации детей-инвалидов в современный социум в настоящее время становится особенно актуальной.

Организованная двигательная деятельность детей-инвалидов является одной из основных физиологических составляющих нормального формирования их организма, у детей-инвалидов особенно ярко проявляется гиподимическая составляющая в их психосоматическом развитии.

Двигательная деятельность не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности детей-инвалидов, но и способ развития всех систем жизнеобеспечения, стимулирования познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков развития.

В настоящее время разработаны разнообразные формы и подходы к социальной адаптации и социальной интеграции детей-инвалидов школьного возраста в системе образования.

Использование средств физкультуры и спорт, становятся, все более популярны, это объясняется тем, двигательная деятельность детей-инвалидов способствует становлению не только их двигательной, но и познавательной сферы и обеспечивает формирование культуры движений детей-инвалидов.

При этом большинство современных методов социальной адаптации и оценки функциональных возможностей организма детей не адаптированы к решению задачи повышения уровня их двигательной активности.

Наш прошлый опыт коррекционной работы с детьми-инвалидами показал высокую эффективность использования средств адаптивного спорта в процессе формирования их двигательной базы, а также существенно влияет на уровень их социальной адаптации в процессе занятий адаптивным спортом.

Проект «Объединенный спорт» имеет инклюзивную образовательную направленность, объединяющую юных спортсменов с ограниченными возможностями со спортсменами, не имеющими отклонений в развитии, в спортивные команды для совместных тренировочных занятий и соревнований.

Они совместно развивают свою физическую форму, оттачивают спортивные навыки, получают положительные эмоции от участия в процессе совместных занятий спортом.

Проект «Объединенный спорт» разработан в целях расширения возможностей спортсменов, стремящихся выйти на новый уровень спортивной подготовки и активно участвовать в жизни общества.

Проект способствует развитию у спортсменов чувства собственного достоинства, установлению равного положения и дружеских отношений с ровесниками. Она устраняет барьеры, исторически существовавшие между людьми с задержкой умственного развития и обществом, предоставляет ценную возможность заняться спортом людям, не участвующим в других спортивных программах.

Проект объединяет приблизительно равное число юных спортсменов с проблемами интеллектуального развития и людей, не имеющих задержки умственного развития, в спортивные команды для тренировок и соревнований. Все участники должны иметь сходные возраст и способности. Спортсменам нужно обладать необходимым уровнем навыков для того, чтобы заниматься определенным видом спорта.

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

Тренировочная деятельность происходит как на базе коррекционных школ-интернатов, так и в структуре ДЮСШ. Соревнования организуются с максимальной публичностью на базе значимых спортивных структур.

Официальные награды Специальной олимпиады по программе «Объединенный спорт» вручаются как спортсменам Специальной олимпиады, так и партнерам в соответствии с установленным порядком применения специальных олимпийских наград.

Проект представляет собой новый уровень занятий адаптивным спортом, а также направлен на развитие принципов равенства и включения всех групп спортсменов в жизнь нашего общества.

Пояснительная записка

Мы рассматриваем адаптивный спорт, как вид адаптивной физической культуры, предназначенный для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих проблемы со здоровьем.

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

В качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к рекорду.



Ключевым здесь является слово рекорд, понимаемое в широком смысле: вначале повышение собственных показателей и показателей сверстников учреждения, в котором обучаются занимающиеся адаптивным спортом, затем установление рекорда региона, страны, континента и мира.

Именно эта установка на рекордное достижение является главным отличием адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры. Если занятия адаптивным спортом начинаются в раннем возрасте, эта установка проявляется у тренера (иногда родителей детей) и лишь в процессе формирования личности ребенка становится главным звеном его потребностно-мотивационной сферы.

Важнейшей отличительной чертой адаптивного спорта является обязательность соревнований - процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен,

так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов.

Центральное место в адаптивном спорте занимает процесс подготовки спортсмена к соревнованиям или тренировочная деятельность, без которой немыслимы рекордные спортивные достижения. Причем тренировочная деятельность должна предусматривать использование максимальных (предельных и околопредельных) для спортсмена как физических, так и психологических нагрузок, обеспечивающих прогресс его достижений, и поэтому обязательность углубленного медицинского и научно-методического обеспечения, поскольку максимальные нагрузки будут переносить лица с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия адаптивным спортом не являются обязательными для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В организационно-правовом смысле адаптивный спорт в нашей стране реализуется либо в системе учреждений дополнительного образования детей (ДЮСШ, ШВСМ), либо в структуре общественных организаций - физкультурно-спортивных объединений инвалидов (федераций, клубов, ассоциаций и т.п.).

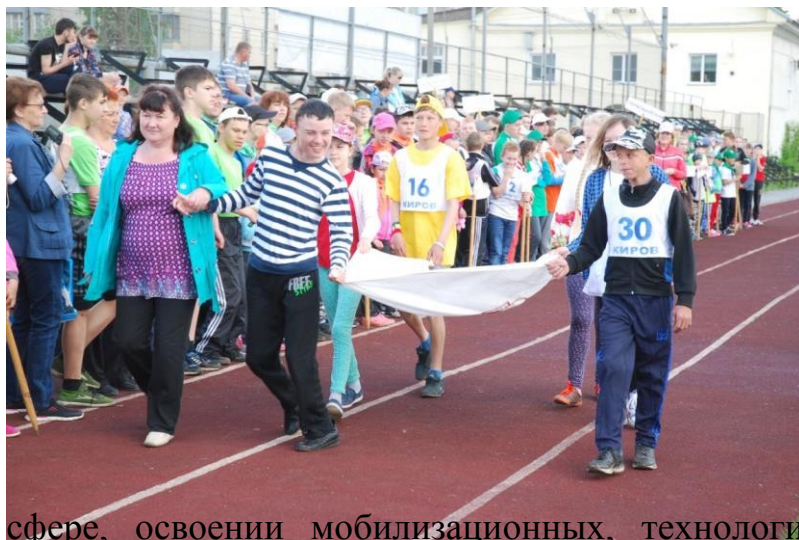
Занятия адаптивным спортом позволяют построить своеобразные мостики между массовым и специальным образованием (по всей «возрастной вертикали» этих видов образования), в значительно более короткие сроки по сравнению с традиционным специальным образованием добиться реальной интеграции детей с отклонениями в развитии в социум, что, безусловно, способствует ускорению процесса модернизации специального образования и переводу его на новый качественный уровень.

Мы рассматриваем занятия адаптивным спортом детей-инвалидов в более широком плане. Во-первых, это совместные тренировочные и соревновательные мероприятия детей-инвалидов и детей без ограничений здоровья. Во-вторых, привлечение волонтеров для организации спортивной деятельности, в основном это студенты, обучающиеся по физкультурным специальностям, в первую очередь по специальности «Адаптивная физическая культура». Разработка и реализация образовательных адаптивных программ для юных спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, в первую очередь по подготовке по направлениям «спортсмен-инструктор» и «помощник тренера».

Конкретизация целей и задач проекта «Объединенный спорт»

Уточнение отличительных особенностей проекта «Объединенный спорт» позволяет конкретизировать его основные цели и задачи.

Главной целью проекта «Объединенный спорт» является максимально возможная самореализация детей-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и как следствие, -социализация и последующая социальная интеграция данной категории детского населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.



Для
занимающихся

самих
основная

цель это участия
вадaптивно-спортивной
(тренировочной
и соревновательной)
деятельности состоящей в
приобщении их к
общественно-историческому
опыту в физкультурно-
спортивной

сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры, формировании собственной спортивной культуры и повышение своего психосоматического статуса.

Важно отметить, что участие детей-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в занятиях адаптивным спортом, и особенно в соревнованиях различного уровня — от местных, региональных до всероссийских и крупнейших международных (Паралимпийских, Сурдлимпийских, Специальных Олимпийских игр) - имеет большое значение не только для них, но и для всех членов общества.

Эти обстоятельства необходимо учитывать всем, кто занимается пропагандой здорового стиля жизни у широких слоев населения нашей страны, воспитанием подрастающего поколения, где все более отчетливо проявляются негативные тенденции (употребление алкоголя, сигарет и даже психоактивных веществ).

Конкретизация целей проекта «Объединенный спорт» позволяет уточнить его **основные задачи**, которые решаются в контексте коррекционной, компенсаторной и профилактической работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1. Овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде двигательной деятельности и достижение максимального (рекордного) результата в конкретном виде адаптивного спорта.

2. Формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере.

3. Освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры (например, наиболее эффективно формирующиеся в адаптивном спорте мобилизационные ценности способствуют рациональной организации своего стиля жизни, проявлению внутренней дисциплины, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении цели и др.).

4. Освоение характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций (участие в работе общественной организации, федерации, клуба, ассоциации, выполнение функции судьи, помощника тренера, организатора соревнований и т.п.).

5. Расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности в процессе совместной спортивной деятельности.

6. Повышение уровня качества жизни для счет повышения уровня социальной адаптации, социальной интеграции и коммуникативного статуса .

Одним из определяющих условий для успешного решения перечисленных задач является

распространение основных положений системы дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности на детей инвалидов и детей с устойчивыми ограничениями физических возможностей.



Здесь имеется в виду обеспечение возможностей для детей-инвалидов заниматься в детско-юношеских спортивных школах и подобных учреждениях:

как за счет открытия специализированных детско-юношеских спортивных школ, так и включения отделений адаптивного спорта в обычные детско-юношеские спортивные школы, а также реализации инклюзивных образовательных программ в структуре детско-юношеских спортивных школ, так и в структуре специальных (коррекционных) школ-интернатов.

Тренировочный процесс в адаптивном спорте представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение в адаптивном спорте приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-преподавателю. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки учащихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.



Группы для прохождения тренировочного процесса комплектуются по избранным видам спорта и этапам (периодам) подготовки, а в командных игровых видах спорта и с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в спортивных мероприятиях, включенных в календарный план

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Одним из определяющих условий для успешной реализации проекта «Объединённый спорт» является распространение основных положений системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на детей инвалидов и детей без ограничений физических возможностей, утверждение на федеральном уровне нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность такой системы.

Здесь имеется в виду обеспечение возможностей для детей-инвалидов заниматься в системе детско-юношеских спортивных школах и подобных учреждениях: как за счет открытия специализированных детско-

юношеских спортивно-оздоровительных школ, так и включения отделений адаптивного спорта в обычные детско-юношеские спортивные школы.

Содержание инклюзивной образовательной программы «Объединённый спорт»

Учебный план программы «Объединённый спорт»

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп		Нормативный объем недельной нагрузки	Объем работы по индивидуальным планам	Общегодовой объем
			Оптимальная	Допустимая			
1	2	3	4	5	6	7	8
Начальной подготовки	первый год	III	10	15	6		276
		II	8	12	6		276
		I	3	5	6		276
	второй-третий год	III	8	12	8		368
		II	6	9	8		368
		I	2	3	8		368
Тренировочный	первый год	III	6	9	9	3	414
		II	5	8	9	3	414
		I	2	3	9	3	414
	второй-третий год	III	5	8	10	6	552
		II	4	6	10	6	552
		I	2	3	10	6	552

Продолжительность этапов определяется в соответствии с функциональными возможностями учащихся и их функциональной готовности на данный период спортивной подготовки.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- а) тестирование учащихся;
- б) сдачу контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп;
- в) просмотр и отбор перспективных учащихся на учебно-тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Этапы спортивной подготовки по программе

Этапы спортивной подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации	до 3 лет
Тренировочный	Специализация и углубленная тренировка в выбранном виде спорта	до 3 лет

Для анализа и корректировки уровня спортивной подготовки используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- уровень потенциальных возможностей учащихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

в) на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся, в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тренировочной программой по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Основные формы образовательной деятельности, планируемые показатели соревновательной деятельности по программе «Объединенный спорт».

Основными формами образовательной деятельности являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки учащихся.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп проводятся промежуточная и итоговая аттестация по специальной физической (главным образом силовой) подготовке.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календарного плана спортивных соревнований управления образования и науки области.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по программе «Объединенный спорт».

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего соревнований	10	10-15	15-20	20-25

Режим учебно-тренировочной работы по программе «Объединенный спорт».

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режим тренировочной работы в адаптивном спорте основывается на следующие составляющие:

- оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по программе «Объединенный спорт».

Врачебно-медицинский контроль за учащимися, имеющими отклонения или нарушения функций органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, осуществляется областным врачебно-физкультурным диспансерами или городскими врачебно-физкультурными диспансерами, если речь идет о медицинских осмотрах спортсменов.

Учащиеся должны проходить врачебный контроль не менее двух раз в год: в начале учебного года и в конце. Кроме того - после перенесения тех или иных заболеваний и при плохом самочувствии.

Задачи врачебного контроля в адаптивном спорте можно свести к трем:

- 1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц, вовлекаемых в занятия физической культурой и спортом, с целью допуска к занятиям спортом или рекомендации то го или иного вида физических упражнений и их рациональной дозировки;

2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии лиц, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения

их оздоровительного значения;

3) выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих в процессе спортивной тренировки при нерациональном использовании физических упражнений.

При решении всех этих задач важное значение имеют врачебно - педагогические наблюдения, т. е. обследования спортсмена, проводимые совместно врачом (физкультурно-спортивный диспансер), преподавателем и тренером-преподавателем непосредственно в местах тренировок и соревнований.

Они играют иногда решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Непрерывный рост

Учебно-тематический план
распределения учебных часов на учебный год для группы начальной подготовки 1 год обучения

[illegible]

Учебно-тематический план
распределения учебных часов на учебный год для группы начальной подготовки 2, 3 годов обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория и методика физической культуры и спорта	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2. Физическая подготовка	143	9	11	9	9	6	9	9	9	9	10	25	28
Общая физическая подготовка	80	5	6	5	5	5	5	5	6	5	6	13	14
Специальная физическая подготовка	63	4	5	4	4	1	4	4	3	4	4	12	14
3. Избранный вид спорта	168	18	16	16	16	18	16	16	16	18	16	2	0
Технико-тактическая подготовка	140	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0	0
Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Промежуточная и итоговая аттестация	6	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
4. Другие виды спорта и подвижные игры	42	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
5. Самостоятельная работа	42	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
Всего часов	416	35	35	35	35	34	35	35	35	35	34	34	34

[illegible]

Учебно-тематический план

[illegible]

1.2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по программе «Объединенный спорт».

В многолетней подготовке в адаптивном спорте должно быть обеспечено такое построение тренировочного процесса, которое позволило бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей организма, постепенного роста спортивных достижений.

Рациональное построение многолетней подготовки в адаптивном спорте во многом обусловлено целесообразным соотношением различных видов подготовки, динамикой нагрузок и соотношением работы различной преимущественной направленности.

На этапе начальной подготовки основное место занимает общая и специальная физическая подготовка. Затем, на последующих этапах многолетней подготовки постепенно увеличивается специальная подготовка, общая физическая подготовка на последних этапах носит уже поддерживающий и вспомогательный характер.

1.2.5. Предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Начальной подготовки		Тренировочный	
	1-й год	2-й - 3-й год	1-й год	2-3-й год
1. ОФП	171	257	364	212
2. СФП	43	65	120	506
3. Теоретическая подготовка	5	9	17	28
4. Контрольно-переводные испытания	4	7	11	11
5. Участие в соревнованиях	13	17	25	27
6. Инструкторская и судейская практика	4	7	11	16
7. Восстановительные мероприятия	32	48		23
8. Медицинское обследование	4	4	4	5
Итого часов	312	416	468	624

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод учащихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколеек, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

1.2.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Годичные макроциклы

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка учащихся строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм учащихся.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности учащегося, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего

закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой учащимися: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности учащихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный

период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования

подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить на открытом воздухе. Правильное построение переходного периода позволяет учащимся не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных спортсменов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга общеразвивающих упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма учащихся, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием

средств и большими по объему и ин-тенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном

цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности учащихся, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность учащихся.

1.3 Методическая часть программы «Объединенный спорт».

Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия по адаптивному спорту ведутся в течение 46 учебных недель. В каникулярное время занятия могут проводиться на базе спортивного или спортивно-оздоровительного лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием или могут быть организованы тренировочные сборы.

В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки.

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спортивной деятельности.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить учащихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Применение в тренировке учащихся наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма.

Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году учащиеся слабо реагируют на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер-преподаватель ранее самых жестких режимов.

Теоретическая подготовка по программе «Объединенный спорт».

Этап начальной подготовки

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика адаптивного спорта.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательные системы организма.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность

мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся спортом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Правила спортивных соревнований в адаптивном спорте. Состав команды. Костюм игроков. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадки для игр в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игр в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Тренировочный этап по программе «Объединенный спорт».

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие адаптивного спорта. Соревнования по адаптивному спорту. Оздоровительная и прикладная направленность адаптивного спорта. История возникновения адаптивного спорта. Развитие адаптивного спорта в России. Характеристика сильнейших команд по адаптивному спорту в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по адаптивному спорту.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной

работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние

физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям адаптивным спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.

Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средства восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса. Характеристика нагрузки в адаптивном спорте. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

6. Правила соревнований, их организация и проведение в адаптивном спорте. Роль соревнований в подготовке юных спортсменов. Вид соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства.

7. Основы техники и тактики спортивных игр и индивидуальных видов адаптивного спорта. Понятия о технике и тактике игры. Характеристика тактических действий. Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики спортивных игр.

8. Основы методики обучения в различных видах адаптивного спорта. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в образовательной деятельности в адаптивном спорте. Обучение и тренировка как единый процесс

формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

9. Планирование и контроль образовательной деятельности. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Тренировка как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. Оборудование и инвентарь. Тренажерное устройство для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий адаптивным спортом. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности образовательного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

11. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных тренировочных занятий и соревнований в адаптивном спорте. Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

Физическая подготовка по программе «Объединенный спорт».

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом

и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, про-лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Значение подвижных игр в процессе общей физической подготовки по программе «Объединенный спорт».

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку детский организм.

При подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

Для того чтобы определить величину нагрузки, в практике часто используется простой и достаточно точный показатель — подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Известно, что у ребенка, находящегося в состоянии покоя (после сна), она составляет 60—80 ударов в минуту. Любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения, таким образом, чем больше нагрузки, тем выше ЧСС.

Спокойные малоподвижные игры не вызывают повышения ЧСС, однако бывает так, что только они и оказываются доступны больному ребенку.

В играх с большим количеством разнообразных движений, быстрых перемещений, с сильным эмоциональным напряжением ЧСС может увеличиваться даже в два раза (по сравнению с состоянием покоя). Такие игры развивают легкие, укрепляют систему кровообращения и тем самым усиливают оздоровительный эффект от занятия. Однако подвижные игры большой интенсивности доступны не всем детям (это зависит от состояния их здоровья).

Объем и направленность общефизических упражнений для различных групп учащихся в адаптивном спорте определяется интенсивностью физических упражнений, которая характеризуется и контролируется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Для учебных групп рекомендуются следующие зоны и интенсивности физических нагрузок.

Для группы начальной подготовки 1 года (НП-1) - ЧСС до 100 уд/мин — **зона низкой интенсивности**. Игры проводятся преимущественно лежа или сидя с преимущественно локальным воздействием на мелкую моторику («пальчиковые игры»), активизацию дыхания, координацию и точность движений. Амплитуда движений небольшая, продолжительность игрового занятия 10—15 минут, включая паузы для отдыха. В течение дня эти игры можно предлагать неоднократно детям любой группы заболеваний.

Для группы начальной подготовки 2 года (НП-2) - ЧСС 100—120 уд/мин - **зона умеренной интенсивности**. Характерна для таких подвижных игр, как «Запрещенное движение», «Совушка», «Поезд» и др. Эти игры служат не только для развлечения, они развивают внимание, четкость и слаженность движений, быстроту реакции, координацию движений. Способ организации - малогрупповой, по 4-8 человек.

Продолжительность одной игры 3-5 минут. Игра повторяется 3-4 раза, в зависимости от желания играющих. Но лучше включить несколько подвижных игр, рассчитанных на развитие разных групп мышц, так как разнообразие движений, вариативность сюжета, смена ролей, включение игровых речитативов усиливают воздействие игры на организм и личность ребенка. Суммарная продолжительность подвижных игр составляет 15-20 минут. Нагрузка при ЧСС 100-120 уд/мин не вызывает перенапряжения организма и развивает общую выносливость.

Для группы начальной подготовки 3 года (НП-3) - ЧСС 120-140 уд/мин - **зона тонизирующей нагрузки**. Характерные игры: «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Лохматый пес» и др.

Двигательная активность в этой зоне является наиболее типичной для многих подвижных игр, частота пульса отражает степень физической и психической напряженности. Продолжительность одной игры 2-3 минуты, но повторяются такие игры многократно. Как правило, в одно игровое занятие включаются 2-3 хорошо освоенные игры и 1-2 новые.

Тренирующее воздействие достигается за счет суммарной величины нагрузки. В процессе каждой подвижной игры организм приспособляется к небольшому утомлению и восстанавливается во время отдыха между играми.

Подвижные игры и эстафеты включают самые разнообразные движения: бег, прыжки, метание, лазание, упражнения с предметами, имитацию движений

животных, упражнения на воде и т. п. Подвижные игры с тонизирующей нагрузкой оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма и в зависимости от их содержания требуют внимания, ловкости, быстроты реакции, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. Форма организации — малогрупповая, от 6 до 10 человек. Многие игры и эстафеты проводятся в виде соревнований. Общая продолжительность игрового занятия 30—40 минут. Индивидуальное участие зависит от медицинских показаний, физического состояния, личного интереса детей.

Для тренировочной группы 1 года (ТГ-1) ЧСС 140—160 уд/мин - **зона тренирующего воздействия**. Характерными для этой зоны являются «Пятнашки», «Космонавты», «Кто быстрее», «12 палочек» и другие подвижные игры, переходные к спортивным: «Мяч капитану», «Челночный бег», «Живая корзина», «Встречная эстафета», а также спортивные игры по упрощенным правилам: мини-футбол, волейбол в круге, баскетбол, хоккей на полу, бадминтон, настольный теннис.

Подвижные игры в зоне тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжки через скакалку, ведение мяча и т. п.) в течение 10—15 секунд сменяются снижением интенсивности игры или отдыхом, а затем снова и снова повторяются. На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Участие в подобных играх требует предварительной подготовки.

Для тренировочной группы 2-3 года (ТГ- 2-3) Общефизические упражнения и подвижные игры — переходные к спортивным и спортивные -сопряжены **с соревновательной деятельностью** и требуют длительного поддержания работоспособности. Но, даже та интенсивность, на которую способны дети и подростки с ограниченными физическими возможностями в соревновательных играх, ведет к повышению ЧСС до 150 - 160 уд/мин, а иногда и выше.

Специальная физическая подготовка по программе «Объединенный спорт».

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлена, на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем организма, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные упражнения для развития координационных способностей в адаптивном спорте для группы начальной подготовки (НП)

Способности оптимально управлять двигательными действиями, которые называют координационными способностями (КС), необходимо воспитывать во все школьные периоды. Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития различных КС остаются пока недостаточно разработанными. Поэтому вначале остановимся на группировке КС.

В порядке возрастающей сложности различают следующие упражнения для развития КС:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, лазанье, перелезание, плавание, бег на коньках, езда на велосипеде, гребля и др.) и ациклических локомоциях (различные прыжки);
- в нелокомоторных движениях всего тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- в движениях «манипулирования с пространством» отдельных частей тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода контура и т. п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей);

- в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание малого мяча, гранаты, диска, молота);
- в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);
- в движениях прицеливания;
- в подражательных и копирующих движениях;
- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях большинства подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с шайбой, хоккей с мячом).

Специально-подготовительные упражнения для развития координационных способностей в адаптивном спорте для тренировочной группы (ТГ)

В приведенную систематизацию не вошел еще ряд групп КС, которые относятся к трудовой деятельности и бытовым операциям.

Кроме данной систематизации следует различать еще так называемые специфические физические упражнения для развития КС:

- способности к ориентированию в пространстве,
- сохранению позостатической и динамической устойчивости (сохранять равновесие),
- точности воспроизведения,
- дифференцирования и отмеривания пространственных,
- временных и силовых параметров движений,
- поддержанию ритма,
- произвольному расслаблению мышц и др.

Целенаправленное развитие КС у спортсменов, приводит к тому, что они значительно быстрее и рациональнее, чем их сверстники, овладевают различными двигательными действиями на уроках физической культуры, на более высоком качественном уровне усваивают новые учебные темы, а на секционных занятиях дальше продвигаются к высотам спортивного мастерства и на более длительные сроки удерживаются в «большом» спорте. У таких детей постоянно улучшаются сенсорные, сенсомоторные и интеллектуальные компоненты психофизиологических функций (анализаторов движений), повышается умение рационально расходовать свои энергетические силы, пополнять и расширять двигательный опыт.

Целенаправленное развитие КС позволяет оптимизировать двигательную подготовленность детей, подростков, девушек и юношей к труду и защите Родины, что приобретает особую актуальность и социальную значимость в

свете Основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школы.

Рекомендуемые упражнения для группы начальной подготовки (НП)

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения можно усложнить, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку. 4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).

Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке. 5. Поднимание ног из положения лежа на спине. Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным

отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

Рекомендуемые упражнения для тренировочной группы (ТГ)

1. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

2. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет: а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой; б) выполнить то же, но на другой ноге; в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге; г) выполнить то же, но для другой ноги.

3. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

4. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

5. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением

выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

6. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

7. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.) Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

8. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых способностей в адаптивном спорте

Для развития скоростно-силовых способностей характерна мобилизация максимума силы в очень короткое время (концентрация мышечной силы). Обычно эта сила проявляется в так называемой финальной части движения (финальное усилие) и получила название взрывной силы.

При проявлении взрывной силы скорость и сила не достигают максимальных значений. В зависимости от величины применяемого отягощения могут быть достигнуты различные величины максимальной динамической силы. Взрывная сила проявляется только при преодолевающем характере работы мышц.

При максимальной стимуляции мышцы ее мощность зависит от скорости сокращения. Максимальное значение мощности отмечается при оптимальных величинах скорости и силы мышцы, равных примерно 1/3 максимальных значений. Таким образом, максимальная мощность равна примерно 1/10 той величины, которая могла бы быть достигнута, если бы в одном и том же сокращении мышца могла бы проявить и максимальную силу и максимальную скорость.

Рекомендуемые упражнения для группы начальной подготовки (НП)

В общем виде

зависимость силы от скорости укорочения и величины отягощения характеризуется следующими закономерностями: с ростом скорости величина проявляемой силы уменьшается, а общее выделение энергии (работа + тепло) увеличивается; наивысшее значение мощности достигается при скоростях около 1/3 от максимальной; наивысший КПД достигается при скорости около 20% от максимальной.

Рекомендуемые упражнения для тренировочной группы (ТГ)

Скоростно-силовые упражнения требуют максимальной возбудимости ЦНС, подвижности нервных процессов и обеспечения высокой координации движений. Очень высоки требования к анализаторам, особенно к двигательному, вестибулярному, зрительному. Эти особенности следует учитывать при морфологическом отборе в виды спорта, требующие максимального проявления скоростно-силовых качеств. В качестве особенности вегетативных реакций при скоростно-силовых упражнениях, особенно взрывного характера, следует отметить признаки, характерные для феномена статических усилий.

Специально-подготовительные упражнения для развития выносливости в адаптивном спорте

Выносливость, это способность длительное время выполнять нагрузку.

Так как длительность работы ограничивается, в конечном счете наступившим утомлением, то выносливость можно также определить как способность организма противостоять утомлению.

Утомление - это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью.

В фазе компенсированного утомления, несмотря на уменьшение длины шагов, заданная скорость сохраняется за счет увеличения их частоты.

Можно полагать, что утомление первично проявляется в уменьшении силы сокращения мышц, приводящее к снижению силы и скорости отталкивания и уменьшению длины шагов. Частота шагов здесь играет роль компенсаторного механизма, препятствующего до определенного момента резкому снижению скорости.

В других — позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия

В третьих — помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы.

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

внешних (поведенческих), которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.

внутренних (функциональных), которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности.

Выносливость зависит от:

экономичности работы, специфичности приспособительных реакций и функциональных проявлений, специфики адаптации мышц, к длительной работе.

способности к расслаблению мышц во время выполнения работы.

от уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма.

от уровня энергетических возможностей организма.

Рекомендуемые упражнения для группы начальной подготовки (НП)

Забег на длинные расстояния - от 2 до 5 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку. При этом важно помнить, что для развития выносливости важно уметь распределять свои силы на весь период пробежки. Для достижения более эффективных результатов к бегу лучше подключать дыхательные упражнения для развития выносливости. Например, четырехтактное дыхание: на каждые 2 беговых шага - 1 вдох, на следующие 2 шага - выдох. Или второй вариант - бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением. И так - весь маршрут.

Рекомендуемые упражнения для тренировочной группы (ТГ)

Забег на длинные расстояния, кроссовая подготовка - от 3 до 10 км. Прекрасными физическими упражнениями для развития выносливости являются игры в футбол, большой теннис, и хоккей. Прыжки со скакалкой - знакомы нам с детства. При этом желательно чередовать темп и постепенно увеличивать нагрузки. Сочетание бега, кроссовой подготовки и различных физических упражнений.

Подтягивание:

интенсивность и нагрузки зависят от индивидуальных возможностей. При этом важно следить за

дыханием: подтягивание - на выдохе, движение вниз - на вдохе. Упражнения на пресс, также развивают выносливость и тренируют брюшные мышцы. Его можно выполнять как в классическом варианте, поднимая корпус, так и наоборот - поднимать обе ровные ноги, не двигая верхнюю половину тела. Прыжки со сменой ног: одна нога впереди согнута в колене, вторая - сзади и выпрямлена. С каждым прыжком нужно переставлять ноги, меняя их местами. Отжимания: мужчины - от пола, женщины - от скамейки. Важно не прогибаться и полностью выпрямлять руки. Выбрасывание ног назад: присев на

корточки, ладошки нужно поставить на землю. В прыжке выпрямить обе ноги назад, прогнув спину.

Техническая подготовка по программе «Объединенный спорт».

Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта. Ее основная задача - обучение основам техники соревновательных действий и доведение их до высокой степени совершенства.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет занимающийся, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность занимающегося в адаптивном спорте во многом определяется конечной целью, на достижение которой направлено соответствующее двигательное действие юных спортсменов. Эта цель не совпадает в различных видах адаптивного спорта. Так, спортивная техника в скоростно-силовых видах спорта связана с созданием предпосылок развития максимальных показателей мощности и с эффективным использованием для этого функциональных резервов, внешних сил и инерции. Техническое совершенствование в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, требует высокой эффективности стандартных, многократно повторяющихся движений, особенно их экономичности.

В сложнокоординационных видах адаптивного спорта техническая подготовленность определяется сложностью и красотой движений, их выразительностью и точностью, так как именно эти характеристики определяют уровень спортивного результата. Техническая оснащенность в спортивных играх и единоборствах связана как с широтой технического арсенала, так и с умением выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците времени.

В процессе спортивно-технической подготовки техника спортсмена должна отвечать требованиям эффективности, стабильности, вариативности, экономичности.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, психической подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в этих сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергетических возможностей спортсмена при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

В адаптивном спорте важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

Этапы технической подготовки в адаптивном спорте. Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего

развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых).

Этап начальной подготовки (НП-1), совпадает с первой половиной подготовительного периода (общеподготовительный этап) больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели новой техники соревновательных движений (ее практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы.

(НП-1) составляют упражнения, нацеленные на совершенствование техники целесообразны на каждом занятии. Объемы их применения и конкретные диктуются задачами этапа и периода годового цикла подготовки, индивидуальными особенностями учащегося и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. Средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Этап начальной подготовки (НП-2), на этом этапе при формировании новой техники соревновательных действий преобладают методы разучивания упражнения в целом и по частям. Целостное соревновательное действие осваивают как бы в расчлененном виде, выделяя его фазы, с последующим объединением частей в целое. Исключение составляют виды спорта циклического характера, где естественная слитность движения не позволяет расчленять его на отдельные части. Здесь отдается предпочтение методам целостного упражнения.

Содержание технической подготовки в группах **начальной подготовки (НП-3)** определяется надежностью спортивной техники в адаптивных видах спорта, требующих предельных проявлений выносливости, зависит от степени устойчивости навыков в условиях утомления. Поэтому задача упрочения технических навыков выполнения соревновательных действий решается в

единстве с задачами воспитания специальных двигательных качеств. Одним из основных методических направлений для повышения уровня технической подготовки при этом является расширение объема упражнений, выполняемых с целевой интенсивностью и сопряженных с нарастанием утомления по ходу работы. В видах спорта ациклического характера увеличиваются число повторений соревновательного упражнения, моторная плотность занятий. Степень утомления следует лимитировать так, чтобы оно не допускало существенных отклонений от заданных оптимальных параметров движений.

Тренировочный этап (ТГ-1) - техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода (специально-подготовительного этапа) больших тренировочных циклов.

В основном это имитационные упражнения, позволяющие отрабатывать технико-тактические двигательные действия подготовительной, основной и заключительной фазы, эффективная реализация которых способствует приспособительным перестройкам двигательного аппарата и выработке пространственно-временного, динамического и двигательного стереотипа у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта

Тренировочный этап (ТГ-2) - этапе техническая подготовка, в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и «степени» надежности, применительно к условиям соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

Содержание технической подготовки на тренировочном этапе для **(ТГ-2)** состоит в совершенствовании средств спортивных действий, которые обеспечивают параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств – «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с

техничко-тактической подготовленностью составляют «чувство спортивного действия» - ведущее специализированное свойство юных спортсменов.

Тренировочный этап (ТГ-3) в технической подготовке спортсмена усиливаются тенденции, ведущие к стабилизации навыков соревновательных действий и достижению их вариативности. Эти тенденции предполагают противоположные и вместе с тем взаимосвязанные методические подходы. Сначала решаются задачи уточнения и относительного закрепления технических характеристик соревновательных действий, а затем задачи обеспечения необходимой вариативности и высокой надежности техники действий применительно к специфическим условиям соревнований.

Основным содержанием технической подготовки для **ТГ-3** в адаптивном спорте является координационная тренировка.

Основными задачами координационной подготовки в адаптивном спорте являются следующие:

- систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки и соревнований;

- развитие общих и специфически проявляемых координационных способностей: способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению мышц и других, которые особенно важны для соответствующих видов спорта;

- развитие психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических координационных способностей.

Тактическая подготовка по программе «Объединенный спорт».

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы. Смысл тактической подготовки заключается в использовании таких способов ведения состязания, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Исходным в спортивной тактике является общий тактический замысел -принцип ведения состязания, вырабатываемый, как правило, до состязания в качестве основной линии организации действий, взаимодействий (в командных состязаниях) и преодоления противодействия соперников на пути к достижению соревновательной цели.

Тактический замысел конкретизируется в тактическом плане, представляющем собой перечень последовательных задач и предполагаемых способов их решения. Тактический замысел и план — это своего рода исходная модели тактики спортсмена (команды) в предстоящем состязании. От них — если они выработаны с учетом реальных возможностей, отражают особенности условий состязания (в том числе возможности соперников) и опираются на верный прогноз вероятного исхода борьбы — в первую очередь зависит целесообразность спортивной тактики.

Тактический замысел и план, как бы тщательно они ни разрабатывались, неизбежно корректируются по ходу состязания применительно к фактически складывающимся соревновательным ситуациям. Поэтому практические элементы спортивной тактики нужно рассматривать не только как способы реализации заранее намеченной тактической линии, но и как способы решения тактических задач, которые возникают непосредственно в процессе состязания.

Общими практическими элементами спортивной тактики в адаптивном спорте являются:

во-первых, целесообразные способы сочетания и преобразования (вариации) соревновательных действий, обусловленные логикой состязания (например, комбинирование и варьирование защитных, контратакующих и атакующих действий в единоборствах и спортивных играх в зависимости от действий противника);

во-вторых, способы рационального распределения сил по ходу соревновательных упражнений и при их воспроизведении в процессе состязания;

в-третьих, приемы психологического воздействия на соперника и маскировки намерений (например, демонстрация уверенности и общей готовности к состязанию еще до начала его, в разминке, либо, напротив, маскировка своих возможностей вплоть до решающего момента, имитационные и мимические приемы во время поединка, создающие у соперника обманчивое представление о намечаемых действиях).

Большинство тактических задач в состязании решается посредством техники соревновательных действий. Это значит, что основные элементы спортивной тактики представляют собой не что иное, как соединение

спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т. е. являются тактическими формами применения спортивной техники.

Тактическая подготовка в **группах начальной подготовки (НП-1)** направлена на формирование умений применения в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Тактическое мастерство учащихся опирается как на умения, так и на навыки, но способы ведения состязания в целом, по-видимому, никогда не превращаются в навык (стабильную автоматизированную форму поведения). Иначе говоря, тактические навыки формируются применительно к отдельным операциям (приемам) и их комбинациям, в целом же они объединяются не по типу жестких стереотипных связей, а по типу гибких вариативных соединений, характерных для сложных двигательных умений.

Тактические упражнения (для НП-1) реализуются в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования. На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании.

Тактическая подготовка в **группах начальной подготовки (НП-2)** в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивает тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности учащегося быстро воспринимать, оценивать, выделять, и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Не вызывает сомнений, что эти качества нужны в любом виде спорта, хотя их «вклад» в спортивные достижения, очевидно, в разных видах спорта неодинаков.

Тактические упражнения в **группах начальной подготовки (НП-3)** проводятся в облегченных условиях. Облегчать условия выполнения тактических упражнений в тренировке (относительно условий состязаний) обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Чаще всего это достигают путем упрощения разучиваемых форм тактики, расчленения их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей или

оборонительной тактики в спортивных играх, тактики старта, позиционной борьбы на дистанции, промежуточных спуртов и финиширования в видах спорта циклического характера). В сочетании с данным подходом и без него первоначально облегчают и внешние условия упражнений, с тем, чтобы содействовать точному выполнению тактических заданий.

Тактическая подготовка **в тренировочных группах (ТГ-1)** обеспечивает разучивание тактических приемов, первоначально упрощают условия противодействий: ограничивают степень разнообразия атакующих или защитных действий условного соперника, суживая тем самым диапазон возможных помех; регламентируют исходные положения; границы перемещений и других маневров таким образом, чтобы создать благоприятные условия для одной из противоборствующих сторон, и т. д.

В видах спорта циклического характера при освоении тактических способов распределения сил из дистанции облегчающие условия создают с помощью лидирования, корректирующей информации по ходу упражнения и другими путями.

В качестве практического раздела содержания тренировки **в тренировочных группах (ТГ-2)** тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на «промежуточных» этапах (между основными состязаниями, если их несколько в данном цикле тренировки). В начале подготовительного периода этот раздел включает формирование новых и совершенствование сформированных ранее тактических приемов как элементов целостных форм избранной тактики состязаний.

Тактические упражнения **в тренировочных группах (ТГ-2)** проводятся в усложненных условиях. Цель использования тактических упражнений повышенной трудности — обеспечить надежность разученных форм тактики и стимулировать развитие тактических способностей. К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

- подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны «противника». Учащийся при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях, допускаемых правилами соревнований;

- реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх с численно превосходящей командой

(групповые тактические упражнения в играх «один против двух», «трое против пяти» и т. д.);

- преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов (в том числе и не предусмотренных правилами состязаний);

- оптимально распределить силы на дистанции вопреки специально организованному противодействию нескольких соперников, стремящихся (по заданию) всячески помешать этому (сбить темп, блокировать выход на выгодную позицию при прохождении виражей и т. д.).

Тактические упражнения **в тренировочных группах (ТГ-3)** формирование техники соревновательных действий предшествует формированию тактических навыков, т. е. является необходимой ступенью на пути становления практических форм спортивной тактики. Во многих видах спорта от разнообразия и степени совершенства спортивно-технических навыков в решающей мере зависит и эффективность тактики.

Важнейшей задачей тактической подготовки спортсменов в **тренировочных группах (ТГ-3)** является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции.

Знание теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперников и партнёров.

Овладению знаниями по теории спортивной тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ.

Для совершенствования тактического мышления спортсмена в **тренировочных группах (ТГ-3)** необходимо развивать следующие способности:

- быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности;
- предвидеть действия соперника (партнёра по команде);
- рефлексивно отражать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Психологическая подготовка по программе «Объединенный спорт».

Задачи психологической подготовки в адаптивном спорте во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств юных спортсменов происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Планы применения восстановительных средств по программе «Объединенный спорт».

Многолетняя спортивная подготовка юных спортсменов в адаптивном спорте связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; -у пражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Организация инструкторской и судейской практики по программе «Объединенный спорт».

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий в адаптивном спорте является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения учащимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований в адаптивном спорте приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они

должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Система контроля и зачетные требования по программе «Объединенный спорт».

1.3. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с юными спортсменами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных функциональных показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями, занимающихся по программе «Адаптивный спорт»

Тест «Прыжок в длину с места».

Предназначен, для определения скоростно-силовых способностей.

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Материал: коврик или гимнастические маты с нескользкой поверхностью.
Рулетка, мел.

Инструкция для испытуемого: "Встань в исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согни ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнись как можно сильнее и прыгни вперед. Постарайся приземлиться на ноги как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика (мата) пятками. Тест выполняется дважды, оценивается лучший результат".

Указания тренеру-преподавателю:

- 1) нанесите на мат параллельные линии через 10 см, первая линия - в 1 м от стартовой линии;
- 2) положите ленту рулетки перпендикулярно этим линиям на край мата;
- 3) встаньте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до точки, расположенной у края пяток испытуемого;
 - 4) если испытуемый упадет во время теста, дайте ему дополнительную попытку;
- 5) мат должен быть расположен так, чтобы точки отталкивания и приземления находились на одном уровне;
- 6) будьте внимательны при регистрации результатов прыжков, так как различия между ними могут быть значительными.

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации
Тест «Прыжок в длину с места»
(см)

	Результат				
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
9 лет НП-1	м.	170-165	165-145	145-125	125-<
	д.	165-160	160-145	140-120	120- <
10 лет НП-2	м.	175-170	170-165	165-150	140-<
	д.	170-165	165-160	160-140	145-<
11 лет НП-3	м.	175-170	170-165	165-150	140-<
	д.	170-165	165-160	160-140	145-<
12 лет ТГ-1	м.	175-170	170-165	165-160	150-<
	д.	170-165	165-160	160-155	155-<
13 лет ТГ-2	м.	175-170	170-165	165-160	150-<
	д.	170-165	165-160	160-155	155-<
14 лет ТГ-3	м.	180-175	175-170	170-160	155-<
	д.	175-170	170-165	165-155	155-<

Тест Челночный бег (3x10 м)

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью, тренер-преподаватель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращаясь назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Результат – время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды (условное обозначение – T_1); время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды (T_2). T_2 является абсолютным показателем КС в циклических локомоциях (беге). Относительный (латентный) показатель КС определяется по разности $T_2 - T_1$. Чем меньше эта разность, тем выше латентный показатель КС.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешаются 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты (T_2 и T_1). В забеге могут участвовать двое испытуемых. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии.

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации

Тест Челночный бег (3x10 м) (с)

	Результат				
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
9 лет НП-1	м.	11,5-12,0	12,0-12,5	12,5-13,0	13,0->
	д.	12,0-12,5	12,5-13,0	13,0-13,5	14,0>
10 лет НП-2	м.	10,5-10,0	10,5-11,0	11,0-11,5	12,0>
	д.	11,0-11,5	11,5-12,0	12,0-12,0	12,5->
11 лет НП-3	м.	10,5-10,0	10,5-11,0	11,0-11,5	12,0>
	д.	11,0-11,5	11,5-12,0	12,0-12,0	12,5->
12 лет ТГ-1	м.	9,5-10,0	10,0-10,5	10,5-11,0	11,0->
	д.	10,5-10,0	10,5-11,0	11,0-11,5	12,0->
13 лет ТГ-2	м.	9,5-10,0	10,0-10,5	10,5-11,0	11,0->
	д.	10,5-10,0	10,5-11,0	11,0-11,5	12,0->
14 лет ТГ-3	м.	8,5-9,0	9,0-9,5	9,5-10,0	10,0->
	д.	9,0-9,5	9,5-10,0	10,0-11,0	11,0- >

Тест метание теннисного мяча на дальность

(из положения, сидя, ноги врозь)

Оборудование: теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющей легко измерить дальность метания с точностью 0,1 м.

Процедура тестирования. Испытуемый принимает и.п. – сед ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободно опущена. По команде «Можно» учащийся выполняет метание из-за головы (ведущей, а затем неведущей рукой), сидя лицом по направлению метания.

Результат - расстояние, которое пролетает мяч от линии пересечения таза испытуемого до точки ближнего касания мяча.

Общие указания и замечания. Испытуемый должен бросать мяч под углом около 45°. Для метания каждой рукой предоставляется по три попытки. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей (S_1) рукой и неведущей (S_2) рукой. Дальность метания для ведущей и неведущей руки определяется отдельно.

S_1 и S_2 характеризуют абсолютные показатели КС в баллистических движениях с установкой на «силу».

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации

Тест метание теннисного мяча на дальность (из положения, сидя, ноги врозь) (м)

	Результат				
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
9 лет НП-1	м.	18,5-18,0	18,0-17,5	17,5-17,0	17,0 - <
	д.	17,5-17,0	17,0-16,5	16,5-16,0	16,0- <
10 лет НП-2	м.	21,5-20,5	20,5-20,0	20,0-19,0	18,0-<
	д.	18,5-18,0	18,0-17,0	17,0-16,5	16,5-<
11 лет НП-3	м.	21,5-20,5	20,5-20,0	20,0-19,0	18,0-<
	д.	18,5-18,0	18,0-17,0	17,0-16,5	16,5-<
12 лет ТГ-1	м.	22,5-22,0	22,0-21,5	21,5-20,0	19,0<
	д.	19,5-19,0	19,0-18,5	18,5-18,0	18,0<
13 лет ТГ-2	м.	22,5-22,0	22,0-21,5	21,5-20,0	19,0<
	д.	19,5-19,0	19,0-18,5	18,5-18,0	18,0<
14 лет ТГ-3	м.	24,0-23,5	23,5-23,0	23,0-22,5	22,0<
	д.	21,5-21,0	21,0-20,5	20,5-20,0	21,5<

Нормативы промежуточной и итоговой аттестации

Тест бег на 30 м

Бег на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Проводится по правилам легкой атлетики. (с)

	Результат				
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
9 лет НП-1	м.	6,4-6,5	6,6-6,7	6,7-6,8	6,9 - >
	д.	6,8-6,7	6,8-6,9	6,9-7,0	7,1->
10 лет НП-2	м.	6,2-6,3	6,3-6,4	6,4-6,5	6,7->
	д.	6,3-6,4	6,4-6,6	6,6-6,8	6,8- >
11 лет НП-3	м.	6,2-6,3	6,3-6,4	6,4-6,5	6,7->
	д.	6,3-6,4	6,4-6,6	6,6-6,8	6,8- >
12 лет ТГ-1	м.	5,9-6,0	6,0-6,2	6,2-6,4	6,5- >
	д.	6,1-6,3	6,3-6,5	6,5-6,7	6,7- >
13 лет ТГ-2	м.	5,9-6,0	6,0-6,2	6,2-6,4	6,5- >
	д.	6,1-6,3	6,3-6,5	6,5-6,7	6,7- >
14 лет ТГ-3	м.	5,5-5,6	5,6-5,8	5,8-6,0	6,0->
	д.	5,9-6,1	6,1-6,3	6,3-6,5	6,4- >

Список рекомендуемой литературы

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Апанасенко, Г.Л. Здоровье спортсмена / Г.Л. Апанасенко // Лечебная физическая культура и массаж. — 2002. № 2(2). - С. 53-55.
Апанасенко, Г.Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004. - № 3(7). - С. 20-21.
5. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. М.: Медицина, 1979. - С. 9-144.
6. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. М.: «Физкультура и спорт», 1981. - С. 6-69.
7. Буров, Г.Н. К вопросу развития технических средств протезирования верхних конечностей / Г.Н. Буров // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2003. - №4(14). - С. 7-14.
8. Виноградов, В.И. Толерантность к физическим нагрузкам у первично протезируемых инвалидов с культями нижних конечностей / В.И. Виноградов, Г.И. Катошук // Протезирование и протезостроение: Сборник трудов. М., 1988. - Вып. 79. - С. 43-47.
9. Резервы спортсмена: Методическое пособие / Сост.: В.М. Волков, А.А. Семкин. Минск, 1993. - С. 9-17.
10. Гришина, Л.П. Анализ инвалидности в Российской Федерации за 1970—1999 гг. и ее прогноз до 2015 г. / Л.П. Гришина, Н.Д. Талалаева, Э.К. Амирова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2001. - № 2. - С. 27-30.
11. Оценка качества жизни больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями / А.Г. Гладков, В.П. Зайцев, Д.М. Аронов, М.Г. Шарфнадель // Кардиология. 1982. - № 2. - С. 100-103.
12. Гримшо, М. «Железная кисть» и оружейники XVI века / М. Гримшо // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2003. — №2(12). - С. 60-62.
13. Дембо, А.Г. Корреляционная ритмография / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский // Спортивная кардиология / Под ред. Круглого М.М. -Саратов: СГУ, 1980.-С. 130-149.
14. Дидур, М.Д. Недопинговый фармакологический мониторинг в спортивной медицине / М.Д. Дидур. СПб., 2003. - С. 4-31.
15. Дмитриев, В.С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, А.В. Сахно, В.П. Жиленкова. Малаховка, 1993.-Т. 1.-С. 19-31.

16. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 33-39.

17. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А. С. Солодкова. СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. - С. 95.

18. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. М.: Советский спорт, 2000. - С. 107-124.

19. Евсеев, С. П. Физкультурное образование инвалидов как фактор социализации личности / С.П. Евсеев, В.И. Попов // Теория и практика физической культуры 1998.- № 1.- С.2-7.

20. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2000. -С. 479-481.

21. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры и адаптивного спорта/С.П. Евсеев.-М.: Советский спорт, 2002.-Том 1.-С. 10-172.

22. Медико-социальные аспекты детской инвалидности / И.А. Камаев, Н.И. Гурвич, Н.А. Иорданская, М.А. Позднякова // Здравоохранение.- 1997. №5.-С. 45-48.

23. Карпов, В.Н. Связь качества жизни, здоровья и устойчивости организма человека к экологическим факторам / В.Н. Карпов // Экология, здоровье, качество жизни / Под ред. Агаджанян Н.А. -Москва; Астрахань, 1996. С. 15-

24. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 94-128.

25. Курдыбайло, С.Ф. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей / С.Ф. Курдыбайло, В .Г. Богатых // Теория и практика физической культуры. 1998. -№ 1.-С. 48-51.
Курдыбайло, С.Ф.

26. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2003.- 184 с. С. 43-44.

27. Леонов, С.А. Достижения и проблемы в лечении инвалидов / С.А. Леонов, И.Н. Калиниченко // Здравоохранение РФ. 1999. - № 3. - С. 28-32.

28. Особенности инвалидизации населения России / С.А. Леонов, А.С. Киселёв, А.Е. Иванова и др. // Здравоохранение. 1996. - №1. - С. 26.

29. Леонтьев, Д. А. Тематический апперцептивный тест / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл», 1998. - 40 с.

30. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. М.: «Гэотар-Мед.», 2002. - С. 302.

31. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. М.: Советский спорт, 2001. - С. 247-265.

32. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - С. 100-109.

33. Лобов, А.Н. Проблемы социальной реабилитации инвалидов на современном этапе / А.Н. Лобов, В.Е. Житловский // Журнал РАСМИРБИ. 2002. - №2(7). - С. 20-21.

34. Лубышева, Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 2.-С. 2-6.

Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 5. - С. 5-8.

35. Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: Понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, 124. В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. 1996. -№ 7. - С. 42-47.

36. Сейфулла, Р. Д. Фармакологическая коррекция факторов, лимитирующих работоспособность человека / Р.Д. Сейфулла // Экспериментальная и клиническая фармакология. 1998. — № 1. — С. 3-9.

37. Соболев, С.Е. Полимерные материалы в протезах конечностей / С.Е. Соболев // Вестник гильдии протезистов и ортопедов. 2000. -№3. - С. 52-56.

38. Солодков, А. С. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей инвалидов и их коррекция средствами физической культуры / А.С. Солодков, О.В. Морозова // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. - С. 45-47.

39. Физическая реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А. Гросс М.: Советский спорт, 2000.-С. 13-30.

40. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: 2-е издание, дополненное и переработанное / Под ред. А.В. Царик. — М.: Советский спорт, 2000. С. 469.

41. Шапкова, Л.В. Базовые концепции частных методик адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Л.В. Шапкова // Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под. Ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. - С. 14-32.

42. Шапкова, Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта / Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. — С. 8-17.

Приложение 1.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Методы исследования эффективности адаптации должны давать возможность получения количественных показателей критериев, регистрации изменений, происходящих в процессе адаптации по каждому из них, статистического анализа полученных с их помощью результатов.

Ввиду того, что в картине динамики адаптационного процесса все большее значение получают собственно личностные психологические силы развития, такие как локус контроля, особенности самооценивания, самоприятие себя и других, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт и др., возникает вопрос о надежной и валидной психологической диагностике этих составляющих, которые, кроме того, целесообразно рассматривать в качестве критериев оценки эффективности адаптации.

Решить эту задачу можно попытаться с помощью **методики диагностики социально-психологической адаптации**, предложенному в 1954 г. К. Роджерсом и Р. Даймондом. Методика апробирована и стандартизирована на разных выборках учащихся в отечественных школах и вузах. Шкала как измерительный инструмент обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей.

Здесь представлена адаптированная А. К. Осницким форма опросника. В таблице-ключе переработанного им опросника приведены установленные границы определения адаптации или дезадаптации, приятия или неприятия себя, других, эмоционального комфорта или дискомфорта, внутреннего или внешнего контроля, доминирования или ведомости, ухода от решения проблем.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того чтобы обозначить Ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по Вашему мнению, один из шести

«0» — это ко мне совершенно не относится; «2» — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; «3» — не решаюсь отнести это к себе; «4» — это похоже на меня, но нет уверенности; «5» — это на меня похоже; «6» — это точно про меня.

Выбранный Вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Вопросы:

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-либо в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, бодрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, что все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него — не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в будущее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого не заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего...
Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что думают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале; в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящее время многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-либо портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-либо помощь.
92. Никогда не оправдывается.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Ключи:

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
---	------------	---------------------	-------

1	A	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	B	Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62,	(68-170) 68-136
2	A	Лживость-	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	B	+	8, 82, 92, 101	18-36
3	A	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	B	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	A	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	B	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	A	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	B	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	A	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	B	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	A	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	B	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный