



# Руководство для тренеров сосредоточенное на

## Что спортсмены Специальной Олимпиады ожидают от своих тренеров

*Мы, спортсмены, хотим чтобы тренеры полностью посвящали себя команде. Мы хотим, чтобы они узнавали больше о своем спорте и спортсменах. Мы хотим, чтобы наши тренеры знали сильные и слабые стороны каждого спортсмена. Мы хотим, чтобы они знали наши индивидуальные особенности, которые делают нас уникальными.*

*Как спортсмен, я ожидаю, что мой тренер:*

- Приведет меня к успеху
- Будет ставить задачи, которые помогут раскрыть мой потенциал.
- Научит меня работать в команде, играть бескорыстно
- Научит понимать пределы моих возможностей и думать в первую очередь о безопасности.
- Сделает игры и участие в команде веселым.
- Будет открыт для изменений. Тренировки могут быть полезны не всем в команде.
- Будет знать правила нашего спорта (Правила Специальной Олимпиады и правила руководящей спортивной организации)

*Мэтт Миллет, спортсмен Специальной Олимпиады и член Coaching Fellowship*

Настоящее руководство является вводным пособием для тренеров взрослых и детей с интеллектуальными нарушениями. В нем также приведены разделы, в которых внимание сфокусировано на правильном поведении и инструментах для улучшения обучения.

Данное руководство является общим. При встрече и изучении своих спортсменов, Вам потребуется информация из различных источников. Например таких как:

- самих спортсменов
- его или ее членов семьи или опекунов,
- учителей,
- работодателей и прочих



Помните, каждый спортсмен индивидуален. У каждого из них свои уникальные интересы, предпочтения и вкусы. Каждый спортсмен выражает себя по-своему.

Обратите внимание: Дополнительные источники информации перечислены в конце руководства.

## **Содержание**

<b>Что такое нарушение интеллектуального развития?</b>	3
Концептуальные навыки	Error!
<b>Bookmark not defined.</b>	
Социальные навыки	3
Практические навыки	3
Характеристики влияющие на производительность спортсмена во время тренировок и соревнований	3
<b>Примеры интеллектуальных нарушений</b>	4
Синдром Дауна	4
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	5
<b>Другие особенности, которые вы можете заметить у спортсменов с нарушениями интеллектуального развития</b>	5
Дисфункция органов чувств	5
Вовлечение спортсменов с симптомами компрессии спинного мозга.	6
Ортопедические нарушения	5
Синдром гиперактивности с дефицитом внимания (СГДВ)	7
<b>Участие людей с контагиозными гемоконтактными инфекциями или вирусами</b>	7
<b>Психологические аспекты, связанные с обучением и рекомендуемые стратегии обучения</b>	7
Мотивация	8
Восприятие	9
Понимание	9
Память	9
<b>Целесообразность развития</b>	10
<b>Поведение (см. пункт "Аспекты, связанные со здоровьем и поведением", стр. 19+)</b>	11
Наблюдение за поведением спортсменов во время обучения или соревнований	11
Изменение нежелательного поведения	112
<b>Вещи, которые нужно учитывать при общении со спортсменами Специальной Олимпиады</b>	12
<b>Обучение спортивному мастерству и работе в команде</b>	15
Поведение спортсменов	15
После соревнования	16
Встреча команды после соревнования	16



Тренерская работа по программе "Объединенный спорт"	18
Аспекты, связанные со здоровьем и поведением	18
Завершающие примечания	25

# Что такое нарушение интеллектуального развития?

Всемирная Организация Здравоохранения дает нарушению интеллектуального развития следующее определение.

Резко сниженная способность понимать новую или сложную информацию, а также усваивать и применять новые навыки (когнитивные нарушения). Это приводит к снижению способности самостоятельно справляться с решением повседневных жизненных задач (нарушения социального функционирования). Ограниченность интеллектуальных возможностей начнет проявляться до достижения взрослого возраста и оказывает долгосрочный эффект на индивидуальное развитие.

Люди с интеллектуальными нарушениями индивидуальны. Их особенность влияет на каждого индивидуально. Для тренеров важно знать своих спортсменов. Из этого руководства Вы узнаете об интеллектуальном нарушении. Оно поможет Вам понимать разных спортсменов, которых Вы тренируете.

Для некоторых людей с интеллектуальными нарушениями может быть сложно выполнить действия, которые другие принимают как должное. Такие действия можно разделить на 3 типа:

- концептуальные
- социальные
- практические.

Вы узнаете о каждом типе и об их влиянии на спортсменов во время тренировок или соревнований:

Вот несколько примеров того, где спортсмены с интеллектуальными нарушениями могут испытывать трудности.

## Концептуальные навыки

- *Язык и грамотность (понимание слов, чтение, речь)*
- *Понимание цифр и денег*
- *Понятие времени*
- *Саморегуляция (принятие инициативы, решений)*

## Социальные навыки

- *Навыки межличностного общения (взаимодействие с другими).*
- *Самоутверждение (уверенность в собственных возможностях).*
- *Социальная ответственность.*
- *Доверчивость/наивность (легко верят в то, что говорят им другие).*
- *Способность следовать правилам.*

## Практические навыки

- *Ежедневные действия (забота о себе)*
- *Трудовые навыки*
- *Графики/ежедневные занятия*
- *Путешествия/переезды*



## Характеристики влияющие на производительность спортсмена во время тренировок и соревнований

Информация, указанная ниже является общим наблюдением из данной области и может быть актуальна не для всех спортсменов.

- *Уровень уверенности в себе у спортсмена может быть низким*
- *Новые вещи могут вызывать у него стресс*
- *Спортсмену может быть тяжело усвоить большое количество информации сразу (например в спорте, когда проводится обучение сразу нескольким новым навыкам)*
- *Для некоторых спортсменов с интеллектуальными нарушениями может быть трудно запоминать и применять то, что они уже выучили ранее. Это означает, что каждый раз, когда они отрабатывают определенный навык, им может казаться, что это первый раз.*

## Примеры интеллектуальных нарушений

### Синдром Дауна

У людей с синдромом Дауна 47 хромосом, вместо 46.<sup>ii</sup> Как и у всех людей, у них много отличий. Каждый из них имеет индивидуальные особенности, способности, внешний вид и интеллектуальные возможности. Симптомы синдрома Дауна у всех разные. Это означает, что предугадать, как будет проходить обучение спортсмена с синдромом Дауна сложно. Поэтому тренер должен хорошо знать своих спортсменов. Ниже приведена информация, которую нужно всегда иметь в виду при обучении спортсменов с синдромом Дауна.

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Многие спортсмены с синдромом Дауна:

- *Могут говорить*
- *Могут иметь проблемы с речью*
- *Могут иметь проблемы с концентрацией*

### ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Спортсмены с синдромом Дауна могут:

- *Быть не высокого роста*
- *Иметь плохой мышечный тонус и/или очень слабые суставы<sup>iii</sup>*
- *Иметь плохую координацию<sup>iv</sup>*
- *Могут в молодом возрасте иметь болезнь Альцгеймера/деменцию<sup>v</sup>*





## Расстройства аутистического спектра

Расстройство аутистического спектра (РАС) является инвалидностью вследствие порока развития. Оно влияет на общение и взаимодействие с другими людьми. Как и спортсмены с синдромом Дауна, все спортсмены с РАС очень разные. Для тренеров полезно изучить информацию о РАС. Однако, наиболее важно для Вас, как для тренера, узнать каждого спортсмена как личность.

### СПОРТСМЕНЫ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИЧЕСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА МОГУТ:

- *Казаться не восприимчивыми к внешним звукам, шумам, событиям. Могут необычно реагировать на определенные звуки, свет или ощущения (напр. свисток судьи, подсветку табло, текстуру баскетбольного мяча).*
- *Предпочитать повторяющиеся действия.*
- *Негативно воспринимать изменения в ежедневном графике или окружении.*
- *Быть подвержены само-стимулирующему поведению, например, хлопать в ладоши или раскачиваться.*
- *Не начинать разговор с партнерами по команде или тренерами.<sup>vi</sup>*



## Другие особенности, которые вы можете заметить у спортсменов с нарушениями интеллектуального развития

### Дисфункция органов чувств

Некоторым спортсменам может быть трудно обрабатывать информацию, воспринимаемую всеми пятью органами чувств. Они могут отреагировать на внешние раздражители не так, как мы того ожидаем. Они могут:

- Казаться неуклюжими.
- Долго успокаиваться после выполнения каких-либо действий.
- Избегать прикосновений.
- Быть гиперактивными.
- Быть медлительными.
- Быть очень чувствительными к тканям одежды (формы).<sup>vii</sup>

---

#### *Советы тренеру*

*Некоторым спортсменам может не нравиться чувствовать траву на коже. Вы можете заметить, что спортсмены не делают растяжку, если в это время нужно садиться на траву. Поговорите с ними. Если вы выясните, что им не приятно чувствовать траву на своей коже, предложите им одевать на время растяжки длинные штаны. Шорты можно одевать под низ и снимать штаны, если во время тренировки спортсмену станет жарко.*

---



---

*Громкие свистки могут быть обескураживающими для спортсменов. Важно помочь спортсменам привыкнуть к ним. Звук свистка может быть очень важен в их виде спорта. С течением времени вы можете помочь им научиться правильно реагировать на них во время соревнований. Постепенно давайте спортсменам привыкнуть к внешним раздражителям, которые могут быть трудными или не приятными для них.*

---

## Вовлечение спортсменов с симптомами компрессии спинного мозга.

(Примечание: включает в себя симптоматическую атланта-аксиальную нестабильность (ААН)).

Люди с компрессией спинного мозга более подвержены риску получения травмы. Атланта-аксиальной нестабильностью называют компрессию шейных позвонков C1 и C2. Они расположены в верхней части шеи, ниже основания черепа. Травма позвоночника на этом уровне может быть очень серьезной.

В некоторых видах спорта спортсменам приходится сильно сгибать шею или спину вперед или назад. Такие движения могут подвергнуть спортсменов с этими симптомами травме. Все аккредитованные программы должны делать специальное предупреждение перед тем как допустить спортсменов с такими симптомами к участию.

Перед тем как участвовать в спортивных мероприятиях Специальной Олимпиады, спортсмены должны быть осмотрены лицензированным медицинским специалистом. Такое обследование должно включать проверку спортсменов на неблагоприятные неврологические симптомы. Некоторые такие симптомы могут говорить о компрессии спинного мозга.

Если такие симптомы были выявлены, спортсмен больше не может заниматься выбранным им спортом Специальной Олимпиады до тех пор, пока:

- 1) Специалист-медик подтвердит, что спортсмен может заниматься таким спортом. Это означает, что симптомы, выявленные врачом были изучены и не имеют отношения к компрессии спинного мозга или ААН.
- 2) Спортсмен/родитель/опекун (для несовершеннолетних спортсменов) подписывает форму информированного согласия\*. Таким образом он подтверждает, что проинформирован и понимает симптомы, обнаруженные профессиональным медицинским работником.

\*Специальная форма для спортсменов с симптомами компрессии спинного мозга и/или симптоматической атланта-аксиальной нестабильности.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ранее такое правило распространялось только на спортсменов с синдромом Дауна, в настоящее время - распространяется на всех спортсменов.

Более подробная информация: Раздел 2.02 (g) Общих Правил или Приложение Е Спортивных Правил, статья 1.

## Ортопедические нарушения

Ортопедическими нарушениями являются изменения в костях, мышцах и связках тела. Такие изменения имеют негативное влияние на качество жизни. Они также могут влиять на способность человека выполнять ежедневные задачи. Некоторые из них вызваны врожденными дефектами. Некоторые - болезнью (полиомиелит, костный туберкулез). Причиной также могут быть детский церебральный паралич, ампутации, переломы или контрактуры в результате ожога.

Выделяют три типа ортопедических нарушений:

- 1) Нейромоторные нарушения (например, расщепление позвоночника и ДЦП),



- 2) Дегенеративные болезни (например, мышечная дистрофия),
- 3) Заболевания опорно-двигательного аппарата (например, ревматоидный артрит).<sup>viii</sup>

Существует большое количество ортопедических нарушений. Все они имеют разные симптомы. Вот некоторые из возможных:

- Ненормальное развитие рефлексов
- Проблемы с координацией базовых движений.
- Проблемы с выполнением базовых движений.
- Речевые нарушения
- Плохая зрительно-моторная координация

## Синдром гиперактивности с дефицитом внимания (СГДВ)

Люди с СГДВ проявляют гиперактивное и/или невнимательное поведение. Согласно определения Национального института Психического здоровья (НИПЗ). Они могут быть слишком сконцентрированы на внешних факторах. Это значит, что им сложно сфокусироваться на задании. Симптомы СГДВ могут включать в себя:

- Невнимательность
- Гиперактивность
- Плохое умение слушать
- Беспокойность
- Импульсивность<sup>ix</sup>

### СПОРТСМЕНЫ С СГДВ МОГУТ:

- Неадекватно реагировать в новых или сложных социальных/эмоциональных ситуациях<sup>x</sup>
- Иметь трудности при подборе адекватного ответа
- Не иметь практических социальных навыков<sup>xi</sup>
- Избегать участия
- Говорить отрывками<sup>xii</sup>
- Искать постоянного утешения
- Впадать в истерики<sup>xiii</sup>
- Иметь проблемы при ожидании и соблюдении очередности<sup>xiv</sup>



## Участие людей сконтагиозными гемоконтактными инфекциями или вирусами

Спортсмены с контагиозными инфекциями или вирусами в крови могут принимать участие в Специальной Олимпиаде. Они не могут быть исключены из какой-либо программы Специальной Олимпиады только по причине такой инфекции. Это также касается Комитетов по Организации игр.

Любой спортсмен может иметь контагиозный гемоконтактный вирус или инфекцию. Все программы и комитеты должны соблюдать "Предосторожности в отношении крови и жидкостей, выделяемых организмом". Они применяются всегда, когда существует возможность воздействия крови, слюны и других жидкостей тела.



Дополнительную информацию о таких требованиях можно найти в Общих Правилах, раздел 2.05 или на сайте CDC <http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/universal.html>.

## Психологические аспекты, связанные с обучением и рекомендуемые стратегии обучения.

Проблемы интеллектуального нарушения спортсменов напрямую связаны с их обучением. Основные проблемы будут возникать в четырех сферах

- Мотивация
- Восприятие
- Понимание
- Память

### Мотивация

Тренеры должны помогать спортсменам приобретать и поддерживать интерес. Вот несколько идей того, как можно привлекать и удерживать спортсменов. Они взяты из исследования тренеров Специальной Олимпиады от 2012 года:

- *Создавайте соревновательные ситуации для спортсменов во время тренировок и других занятий*
- *Говорите о местных спортивных командах и знаменитых спортсменах, когда даете указания или комментарии*
- *Вознаграждайте усилия спортсменов при отработке и улучшении навыков следующими способами:*
- *Хвалите и вдохновляйте их фразами "молодец" и "я знаю, что ты можешь."*
- *Ободряйте жестами "дай пять", касаниями кулаков (только если у спортсменов нет проблем с тактильными ощущениями)*
- *Чтобы не уменьшать интерес спортсменов, не создавайте длинные очереди*



Тренеры также должны:

- Делать разминки короткими (8-10 минут), чтобы не рассеивать внимание и сохранять интерес спортсменов
- Перед каждой тренировкой ставить краткосрочные цели (цели должны касаться спортивных достижений или поведения)
- Время от времени формировать упражнения на основе сильных сторон спортсменов. Это поможет им испытать успех и быть уверенными в себе, применяя навыки на соревнованиях.





## Советы тренеру

*Астацио был очень сильно мотивирован, когда начинал тренироваться. Со временем он потерял энтузиазм. Когда тренер поговорил с ним, он узнал, что Астацио казалось, что он никогда не выиграет на тренировке. Это его расстраивало. Тренер перестроил тренировки таким образом, чтобы Астацио мог проявить свои сильные стороны в самом начале. Это придавало ему уверенности до конца занятий. Успех, которого Астацио добивался в начале тренировки мотивировал его на то, чтобы активно заниматься до конца.*

## Восприятие

Тренеры играют важную роль, помогая спортсменам обработать информацию, касающуюся спорта. Тренеры должны:

- Изменять инвентарь или упражнения для спортсменов с нарушениями, которые могут влиять на восприятие. Такими проблемами могут быть проблемы со слухом или зрением.
- Объединять новые идеи с идеями или навыками, полученными ранее. Это поможет спортсменам:
  - 1) Помнить то, что они уже знают и
  - 2) Правильно структурировать информацию.

Пример: Оп Понедельник, а коуч teaches her баскетбол Олимпийцы how to do set shots. На следующей тренировке в пятницу, она рассказывает им как совершать штрафные броски. Чтобы помочь в запоминании, она обращает внимание на положение рук и движение при броске в серии.



## Понимание

Тренеры должны помогать спортсменам понять их спорт. Важно как понимание правил, так и понимание навыков. Есть множество способов как тренер может помочь своему спортсмену развить навыки и знания, необходимые для успешного участия в соревновании.

Тренеры должны:

- Давать верные указания. Тренеры часто методом проб и ошибок узнают что лучше всего работает. Помните, что у каждого спортсмена есть свои собственные навыки и способности. Даже не смотря на одинаковый диагноз/недуг спортсменов.
- Помните! Постоянное повторение и усиление со временем улучшит развитие навыков спортсменов.
- Некоторые спортсмены могут испытывать трудности в применении навыков. Тренеры могут помочь им, подсказав, как новый навык можно использовать в правильной ситуации. Соревновательные сценарии (тренировочные, короткие игры) отлично для этого подойдут.



Спортсмены учатся выполнять недавно приобретенные навыки в условиях нехватки времени, развивая навык принятия решений.

- Разговаривая со спортсменами, тренеры могут попросить их рассказать или показать чему они научились.
- Отличной идеей будет дать спортсменам время для физического и умственного отдыха во время тренировок. Такие перерывы можно использовать, как
  - Перерыв на утоление жажды (под руководством тренера или спортсмена)
  - Тайм аут (под руководством тренера или спортсмена)
- Тренеры могут "подстраховывать" свои уроки. При таком подходе тренер дает спортсменам большую поддержку, когда они впервые занимаются отработкой навыка. По мере того как уровень повышается, поддержка сокращается.
- Тренеры могут "разбивать" и "связывать" программу на более мелкие части, постепенно обучая каждой отдельной части.

---

### *Советы тренеру*

*Тщательно планируйте занятия. Начинайте обучение с основ и давайте возможность играть в команде. Затем, на основе базовых навыков и командной игре, обучайте дальнейшим практикам. Планирование до конца сезона упростит внесение изменений в обучение, чтобы оно соответствовало потребностям вашей команды, но также гарантировало готовность к соревнованиям.*

---

## Память

Некоторые спортсмены имеют проблемы с памятью. Тренеры могут помочь спортсменам запоминать навыки и применять их в нужное время. Например, постоянно повторяя выученный навык. Очень полезно повторять навыки в различных ситуациях. Это улучшает мышечную память, доводя движения до автоматизма. Это позволяет спортсменам сфокусироваться на следующем уровне.

## Целесообразность развития

Тренеры должны знать уровень подготовки своих спортсменов. Это касается как физического, так и когнитивного развития. Тренер должен следить за тем, чтобы спортсмены выполняли задания нужного уровня (соответствующие их уровню развития). Такими навыками могут быть технические, тактические или даже умственные.

Внедрять навыки, к которым спортсмены еще не готовы может быть не безопасно. Это также может ввести их в заблуждение и демотивировать.

Пример:

Учить шестилетних футболистов делать подкат не соответствует их уровню. Спортсмен 6 лет не имеет физических или когнитивных способностей, чтобы понять необходимость и правильность выполнения подката.

Однако нужно бросать спортсменам вызовы. Просить их выполнять легкие упражнения может быть скучно. Это не развивает навыков. В результате уровень спортсмена может снизиться. Вызов, который стоит перед тренером - правильно определить уровень и навыки, которые будут повышать уровень спортсменов. Они будут вызовом. Они будут мотивировать спортсменов, не подавляя их.



Возрастное развитие спортсменов с интеллектуальными нарушениями часто не совпадает с биологическим возрастом. Это значит, что уровень их развития может быть равен более раннему возрасту. Тренеры должны помнить, что это не изменит их физической силы или атлетический потенциал. Например, парень 16 лет может не иметь навыков, достаточных, чтобы выполнить подкат. Однако он может быть сильным и физически зрелым. Это может повысить риск получения травмы для него и его партнеров по команде. Определение таких "возрастных отличий" может помочь тренеру решить, какие игры, соревнования подходят для спортсменов.

## Поведение (см. пункт "Аспекты, связанные со здоровьем и поведением", стр. 19+)

### Наблюдение за поведением спортсменов во время обучения или соревнований

Наблюдение - один из самых полезных инструментов тренера. Вы должны наблюдать за поведением спортсменов во время обучения и соревнований. На основе того что вы увидите, вы сможете подобрать наиболее подходящую стратегию и применяемую структуру. Вы должны сконцентрироваться на поведении, которое может ограничивать восприятие спортсмена во время тренировок или соревнований:

- Каким спортсмен приходит: Как он ведет себя, когда приходит на площадку или соревнование? Может ли он/она контролировать свое тело и эмоции?
- Каким спортсмен уходит: Как он ведет себя, когда уходит с площадки или соревнования? Может ли он/она контролировать свое тело и эмоции? Как они ведут себя после победы или поражения?
- Контролирует ли себя атлет Контролирует ли себя атлет
  - Внимателен ли он?
  - Сфокусирован ли на задании?
  - Может ли завершить задание?
  - Как реагирует на ваши замечания?
  - Может ли воспринимать замечания без негативной реакции?

ПРИМЕЧАНИЕ: Имейте в виду, что при различном окружении и ситуациях контроль над собой может отличаться. Когда вы узнаете своих спортсменов, вы научитесь понимать их поведение.

- Когда спортсмен не активен (ждет своей очереди, наблюдает): Контролирует ли себя атлет Может ли он контролировать негативное поведение? ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете помочь спортсменам, распланировав занятие таким образом, чтобы в течение всего времени они были заняты. Это требует тщательного планирования ВСЕХ этапов тренировок и упражнений.

### Отношение спортсменов

- Соревновательный дух: Что чувствуют спортсмены по отношению к соревнованиям? Относятся ли они к соревновательным мероприятиям положительно или отрицательно? К каким мероприятиям могут относиться любые мероприятия в форме "соревнования" между отдельными спортсменами или командами.

**Заметно ли, что спортсменам нравится принимать участие?** Во время или после завершения задания, довольны ли спортсмены собой? Видите ли вы улыбки, выражения радости, смех, веселье, рукопожатия и т.д.? ИЛИ вы видите, что спортсмены плачут, кричат или ругаются? Впадают ли они в истерику, убегают или нападают на других?



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Тренеры должны обсуждать со спортсменами их реакцию. Такие ситуации можно отработать перед соревнованием. Если спортсмену трудно справиться с определенной ситуацией, вы можете помочь ему выработать план, чтобы с ней справляться.

- **Усиленное участие:** Некоторые спортсмены показывают лучший результат и ведут себя лучше, когда получают много положительных эмоций. Это может идти от вас, как от тренера, от родителей или от других спортсменов. Иногда, показатели могут ухудшиться, когда положительные эмоции прекращаются. В этом случае, вам нужно много хвалить и создавать положительные эмоции в самом начале. Постепенно уровень похвалы и эмоций можно снижать, но продолжать хвалить иногда, когда это уместно.
- **Инстинктивное участие:** Спортсмены выполняют задания без поддержки от других спортсменов. Они сами мотивируют себя на выполнение. Вы можете поддерживать их мотивацию договариваясь с ними о целях на каждом занятии или упражнении.

#### **Социальное взаимодействие**

- **Со сверстниками:** Проходит ли общение в атмосфере позитива или негатива? Спортсмены предпочитают работать с остальными или в одиночку?
- **Со коуч:** Проходит ли общение в атмосфере позитива или негатива?

### **Изменение нежелательного поведения**

Любое поведение имеет свою причину. Оно продиктовано необходимостью получения чего-либо (напр. похвалы/награды) или избегания чего-либо (нежелательное действие). Понимание того, что движет поведением, помогает нам создать план по его изменению. При изменении негативного поведения, важно быть последовательным. Чтобы изменение закрепилось, оно должно быть медленным и постоянным.

# **Вещи, которые нужно учитывать при общении со спортсменами Специальной Олимпиады**

Вещи, которые нужно учитывать при общении со спортсменами Специальной Олимпиады

Важно общаться со спортсменами во время тренировок. Постоянное взаимодействие позволяет вам:

- Убедиться, что они хорошо проводят время.
- Определить и работать над устранением страхов или волнений.
- Убедиться в понимании.

Также хорошей идеей может быть общение с родителями или опекунами спортсменов на постоянной основе. Они дадут вам другое видение того, что нравится спортсменам.



В процессе обучения можно использовать различные типы обучения. В идеале, различные типы необходимо совмещать. Это поможет гарантировать, что все спортсмены получают важную информацию. Методы коммуникации включают в себя:

- *Вербальное общение*
- *Жесты (большой палец вверх, жест приветствия или одобрения)*
- *Показывание картинок Картинки могут быть очень простыми: можно скачать бесплатное приложение на смартфон или планшет*

При общении со спортсменами, тренеры должны:

- ***Быть уважительными:** Говорить со спортсменами так, как вы сами хотели бы чтобы говорили с вами. Использовать зрительный контакт. Уважать личное пространство. Давать спортсменам время для полного ответа. Подбирать положительные слова.*
- ***Быть понятными:** Использовать слова, которые спортсмены могут понять. Давать рекомендации, например "смотри на мяч" вместо "ищи цель".*
- ***Быть конкретными:** Используйте слова, обозначающие что-то физическое и/или реальное. Так как спортсмены имеют когнитивные задержки в обработке информации (особенно слов), для них абстрактные вещи необходимо переводить в конкретные. Например, рассказывая о правиле 3-х секунд в баскетболе, тренер может использовать слова "горячо" и "холодно". "Горячо" означает нахождение в пределах зоны; спортсмен "сгорит", если остановится и не будет убежать из нее. "Холодно" означает, что территория зоны является безопасной; она "друг" спортсмена.*
- ***Будьте кратки:** Используйте не большое количество описательных "ключевых слов" или подсказок. Например: "Дотянитесь до неба". Не применяйте длинных предложений или многосложных указаний.*
- ***Будьте последовательны:** Используйте одинаковые подсказки для одних и тех же действий.*
- ***Связывайте комментарии с указаниями:** Давайте устные комментарии сразу же после того как атлет выполнил необходимое действие. Давайте комментарии, касающиеся конкретных действий.*
- ***Убедитесь в том, что спортсмены смотрят и слышат вас,** когда вы даете указания. При необходимости, обратите внимание спортсмена на себя.*
- ***Задавайте спортсменам вопросы, вместо постоянных указаний. Заставляйте спортсменов думать за себя. Учитывайте их ответы.***





### Примечание по подсказкам

Тренеры могут использовать простые подсказки при обучении важным техническим или тактическим навыкам. Идея использования подсказок взята из исследования тренеров Специальной Олимпиады от 2012 года.

После того как вы объяснили какой-либо навык или идею, можете применять конкретные подсказки. Эти подсказки помогут вам давать спортсменам простые и быстрые ответы:

- Вербальные подсказки: простые, короткие фразы с применением спортивной терминологии.
- Жесты: движения, продемонстрированные тренером помогут спортсменам напомнить о правильном способе выполнения (часто совмещаются с вербальными советами).
- Прикосновения: прикасайтесь к спортсменам, чтобы подсказывать, какой частью тела нужно двигать. Перед тем как использовать подсказки такого рода, убедитесь, что прикосновения не вызывают негативную реакцию у спортсмена.

Вот некоторые практические примеры, которые помогут вам:

**Вербальные подсказки:** Отработка простого паса в футболе. Состоит из множества составляющих. Можете сделать подсказкой слово "внутри", чтобы напоминать спортсмену, что для паса нужно использовать внутреннюю сторону стопы. Вам больше не придется полностью показывать или рассказывать о том как выполнять данное действие - слово "внутри" напомнит им о том что они выучили.

**Жесты:** Толкание ядра - очень техническое действие. Оно состоит из большого числа составляющих, для отработки и запоминания которых требуется много времени. Перед участием в соревнованиях, поговорите со своими спортсменами. Жесты могут помочь вам передать большое количество информации одним простым движением. Для толкания ядра можете приложить руку к шее и симитировать толкательное движение. Это напомнит спортсмену, что ядро нужно держать близко к себе и толкать, а не бросать его.

**Прикосновения:** Отличный пример такой подсказки - пловец с проблемами со зрением. На определенном расстоянии от стены, тренер может при помощи шеста коснуться тела пловца. Это даст ему понять, что он приближается к стене. Он поймет, что пора разворачиваться.

### Уважением и общение по принципу "в первую очередь - личность"

Доверие между спортсменом и тренером критически важно. Тренеры смогут добиться доверия, когда будут говорить с и о своих спортсменах с уважением. Свободно спрашивайте спортсменов о нарушениях их здоровья. Открытое, уважительное общение между спортсменом и тренером очень важно. Не навешивайте на них отрицательные ярлыки.

Манера общения по принципу "в первую очередь - личность" убирает нарушения здоровья спортсмена на задний план. Такое общение обращено к человеку с "интеллектуальными нарушениями", а не с "отсутствием интеллекта". Если вы сомневаетесь, спросите у спортсмена, готов ли он обсуждать свои проблемы со здоровьем и если да, то как. Важно очень хорошо знать своих спортсменов, а понимание их проблем является частью такого знания.



# Обучение спортивному мастерству и работе в команде

## Поведение спортсменов

Тренеры должны предугадывать поведение спортсменов. Они должны гарантировать, что спортсмен поведет себя так, как ожидается. Вот несколько советов о том, как это можно сделать:

- Выработайте модель поведения ВМЕСТЕ со своими спортсменами
- Будьте вовлечены
- Предпринимайте действия, когда наблюдаете негативное поведение



Если спортсмен обманывает, дерется, делает грубые высказывания или плохо себя ведет другим образом, то вы не должны оставлять это без внимания. В первую очередь, может понадобиться полностью снять спортсмена с соревнований или занятий. Дайте ему время успокоиться. Спокойно и тихо поговорите с ним. Попросите его самого объяснить, почему такое поведение не позволительно для команды, а если он не знает, объясните ему. Напомните ему, что если он хочет принимать участие, он должен повторять упражнения. Разрешите спортсмену вернуться к игре, когда он будет готов, сможет контролировать себя и свои эмоции.

Учитывайте командные правила в этих областях соревнований:

- Язык спортсменов
- Поведение спортсменов
- Взаимодействие с официальными лицами или судьями
- Дисциплинарное наказание за плохое поведение

Уважайте официальных представителей: Без них соревнование не состоялось бы. Официальные лица дают спортсменам возможность получения опыта честной и безопасной игры. Они помогают узнавать спорт.

Уважайте оппонентов: Оппоненты дают вашей команде возможность испытать, улучшить и превзойти себя.

Вы и ваши спортсмены всегда должны выражать уважение к оппонентам. Это означает:

- Прикладывать максимум усилий.
- Быть вежливым и уважительно относиться к оппонентам.
- “Болтать чепуху” или дразнить соперника должно быть запрещено.

Если спортсмен показывает неуважение к официальным лицам или оппонентам, то тренер должен принять меры. Такое поведение - это не уважение к духу соперничества и оппонентам/официальным лицам. Когда Вы наблюдаете такое поведение, Вы должны снять спортсмена с соревнования или занятия. Как было указано выше, поговорите со спортсменом о его поведении. Если это уместно, попросите его сказать что он нарушил. Принуждение к соблюдению правил и перечисление нарушений поможет спортсменам поддерживать высокий уровень их навыков и увеличит важность запоминания правил.

---

### *Советы тренеру*

---



---

***Сохраняйте спокойствие и мыслите позитивно. Выполняйте свои обязанности несмотря на счет или результат. Помогайте спортсменам исправлять ошибки в позитивной форме. Постоянно поддерживайте каждого спортсмена.***

---

## После соревнования

- Когда соревнование окончено, вместе со своей командой поздравьте тренеров и спортсменов команды-оппонента. Обязательно поблагодарите официальных представителей.
- Проверьте, не травмировались ли спортсмены во время соревнований и расскажите им какие меры предосторожности нужно применять.
- Будьте готовы поговорить с официальными представителями о любых проблемах, которые возникли во время соревнования.
- Проведите короткую встречу с командой, чтобы удостовериться в том, что ваши спортсмены чувствуют себя хорошо, независимо от того, выиграли они или проиграли.
- Проведите "остужающую" растяжку основных групп мышц. Это можно делать с каждым отдельно или во время встречи после соревнования.
- Чувство собственного достоинства спортсмена не должно зависеть от победы или поражения. Отмечайте и поощряйте усилия и отношение. Выделяйте достижения и хорошие показатели в соревновании, независимо от конечного результата.
- При праздновании победы, убедитесь в том, что ваши спортсмены уважительно ведут себя по отношению к своим оппонентам. Победа всегда должна быть в перспективе. Это здорово и правильно радоваться и праздновать победу. Однако как тренеры, мы не должны позволять нашим спортсменам дразнить своих оппонентов или хвастаться победой.
- Победа и поражение - это часть жизни, а не только спорта. Если спортсмены смогут принимать и то и другое одинаково правильно, то они преуспеют в любой сфере.

Спортсмены и соперники! Соперники всегда разочаровываются, когда проигрывают. Если ваши спортсмены хорошо показали себя, убедитесь в том, чтобы они знали об этом. После поражения, поговорите о положительных моментах их выступления или игры. Помогите им поддерживать положительное отношение и сохранить его до следующего занятия или соревнования.

---

### ***Советы тренеру***

***Независимо от результата соревнования, будьте позитивны! Приведите несколько примеров, когда ваши спортсмены хорошо себя проявили. Перед следующим занятием дайте понять, что прошедшее соревнование закончено. Поговорите со спортсменами о том что прошло хорошо. Получайте опыт и делайте необходимые изменения. Теперь, сфокусируйтесь на следующем оппоненте и следующем соревновании.***

---

## Встреча команды после соревнования

После соревнования, соберите всю команду вместе. Спортсмены могут сидеть на корточках или на коленях. Можно использовать дополнительный инвентарь. Перед встречей, тренерским составом решите, что говорить и кто будет это говорить. Убедитесь в том, что вы согласовали ключевые моменты, которые нужно достичь. Для тренеров очень важно единство.

Если ваши спортсмены хорошо проявили себя, похвалите и поздравьте их. Скажите им о том, что они сделали хорошо, независимо от того, выиграли они или проиграли. Это поможет им запомнить что





нужно повторять на следующем соревновании. Избегайте критики отдельных спортсменов перед командой. Такие вопросы лучше решать с глазу на глаз. Последующие занятия - это лучшее время, чтобы помочь спортсменам улучшить их навыки, но не сразу после соревнования.

Встреча команды после соревнования проводится не для обсуждения тактических проблем и изменений. Спортсмены будут очень взволнованы после победы или разочарованы после поражения. Они не усвоят тактическую информацию. Вашей первой заботой должно быть духовное самочувствие и настроение спортсменов. Спортсмены не должны быть чрезмерно рады победе или чрезмерно расстроены поражением. Это время, когда вы можете оказать максимальное влияние на дальнейшие результаты. Именно сейчас вы можете сохранить духовный баланс своих спортсменов.



Перед соревнованием ставьте цели на основе спортивной статистики, такой как пасы, передачи, реализованные пасы, свободные броски (попытки и успешные), быстрые проходы и т.д. После игры отметьте, какое количество целей было достигнуто. Цели, которые не были достигнуты помогут определить направление, в котором нужно работать дальше.

Тренеры должны знать что мотивирует спортсменов. Для некоторых спортсменов очень важным может быть результат. Другим более важно провести время с друзьями. Независимо от того, что мотивирует их, помните, что ваши спортсмены соревнуются ради удовольствия. Если спортсмены хотят провести время с друзьями больше, чем обсуждать соревнование, то это не значит, что они не хотят хорошо выступить. Попытайтесь избегать слишком много разговоров о результатах. Будьте позитивными. Вдохновляйте спортсменов быть собой.

В конце убедитесь в том, что для всех спортсменов есть соответствующий транспорт, чтобы добраться домой.



# Тренерская работа по программе "Объединенный спорт"®

Программа Объединенный спорт® объединяет спортсменов с интеллектуальными нарушениями и без них в одной команде. Программа Объединенный спорт способствует объединению за счет совместных занятий спортом и проведения совместных соревнований. Такая концепция была навеяна простой идеей. Проведение совместных тренировок и игр помогает формировать дружеские отношения и понимание между людьми.

Команды-участники программы Объединенный спорт состоят из людей одного возраста и способностей. Это делает тренировки более веселыми, а игры более сложными и интересными для всех. Совместные занятия спортом снимают барьеры и развеивают мифы. Когда вы тренируете команду Объединенного спорта, помните, что все игроки одинаково важны. Каждый спортсмен вносит вклад в успех команды. И спортсмены и партнеры должны получать одинаковое внимание. Это поможет сформировать единство и успех команды.



Как и в любом спорте, спортсмены и партнеры должны чувствовать причастность к команде. Заводить друзей и развивать роли в группе также важно как и сам спорт. Тренеры должны тщательно наблюдать за командой в начале сезона. По мере того как участники команды ближе узнают друг друга и формируют мнения о каждом, важно понимать что происходит.

Тренер играет ключевую роль в интеграции спортсменов и партнеров в команду. Отношение тренера, знание и поведение задают тон команде. Настоящая интеграция спортсменов и партнеров зависит от трех факторов. Все они зависят от тренера:

- a. Взаимодействие между членами команды
- b. Восприятие особого отношения тренера к спортсменам или партнерам
- c. Понимание и принятие сильных и слабых сторон каждого спортсмена. Тренер должен использовать это знание для подготовки членов команды к успешной тренировке и соревнованию между друг другом.

Соревнования по программе Объединенный спорт нацелены на помощь людям без интеллектуальных нарушений интегрироваться в команды Специальной Олимпиады. Раньше, такие команды не включали лиц без интеллектуальных нарушений. Тренеры должны гарантировать значимость участия для всех спортсменов. Они фокусируются на том, чтобы дать спортсменам шанс социального развития. Тренеры программы Объединенный спорт должны планировать получение такого результата точно так же как при обучении спортивным навыкам.

При планировании тренировочных сессий и соревнований, тренеры должны учитывать большое количество факторов. Например:

- Какие изменения они должны внести, чтобы все получали положительный опыт.
- Какая интенсивность и стандарт соревнований подходят для команды.
- Как занятия могут выработать уважение к уникальным способностям каждого члена команды.
- Как мы можем гарантировать, что мотивация и вклад каждого спортсмена учитываются.

Конечно, основной задачей тренеров программы Объединенный спорт является тренировка спортивных навыков. Как в любой команде, спортсмены, которым тяжело дается приобретение



необходимых навыков (спортивных, социальных) могут испытывать неодобрение со стороны партнеров по команде. Это может навредить их самооценке. На самом деле, для спортсменов и партнеров преимущества и риски победы или поражения могут быть объединены в интегрированной программе.

*Групповая сплоченность - это тенденция членов группы держаться вместе и быть едиными, так как они работают над достижением командных и социальных целей. Спортсмены и партнеры в сплоченных группах испытывают больше положительных эмоций, их уверенность в себе повышается и спортивные показатели достигают максимальных значений. Сплоченность группы можно улучшить благодаря следующим предположениям:*

- *Для отработки навыков и командных заданий по возможности создавайте небольшие группы (3-6 человек)*
- *Ставьте цели для команды, которые понятны и измеримы для спортсменов и партнеров*
- *Определите роль каждого члена команды*
- *Следите за тем, чтобы игроки обращались друг к другу по имени*
- *Создавайте возможности для общения между игроками до, во время и после занятий или соревнований*
- *Найдите время, чтобы настроить игроков на показание хороших результатов. Побуждайте партнеров по команде делать то же самое*
- *Проводите совместные занятия, чтобы добиться уважения к вкладу каждого игрока*

Эффективные команды программы Объединенный спорт одинаково полезны как для спортсменов, так и для партнеров. Самое эффективное обучение происходит, когда все игроки активно учатся в действии. Разрабатывайте обучающие сессии для небольших групп и пар. Это позволит вашим спортсменам проводить больше времени, работая над своими навыками. Так же вам будет легче наблюдать и давать критичные комментарии в отношении их показателей.

Работая с небольшими группами спортсменов, у вас есть два варианта:

- Объединять в группы спортсменов/партнеров с одинаковыми способностями
- Создавать группы спортсменов с разными способностями

В обоих случаях в группе должно быть одинаковое количество спортсменов и партнеров

*Вот несколько советов, которые помогут вам при группировании игроков для практики:*

- *ВСЕ спортсмены должны быть обучены определенным навыкам, правилам или стратегиям. В этом случае для создания первоначальных указаний можно создать одну начальную группу. После этого небольшие группы с одинаковыми возможностями можно обучить определенным навыкам. Применение нескольких секций даст вам множество возможностей наблюдать за атлетами и давать им полезные комментарии.*
- *Если Вы обучаете комплексным упражнениям, включающим в себя тактику, группы из спортсменов с разными способностями могут быть очень полезными. Тренеры должны определять, какие спортсмены делают успехи в игре с другими. Смешанные группы дают возможность спортсменам учиться друг у друга. В смешанных группах спортсмены также могут почувствовать реальный дух соревновательности. По этой причине важно вдохновить всех игроков узнать как показывать лучшие результаты в любой группе.*
- *Создавайте разные группы или пары для отработки разных уровней навыков. Это поможет спортсменам завязывать дружеские отношения со многими партнерами по команде. Не проводите тренировки одной группы или пары больше одного - двух раз.*

*Подготовьте план формирования групп или пар для каждого упражнения. Отличной идеей будет не запланировано позволить игрокам самим выбирать себе пару или группу. Это даст им чувство контроля и уверенность в себе. Тренеры всегда должны следить за тем, чтобы в у игроков в команде не появлялись прозвища. Прозвища могут ухудшить отношения к игрокам со слабо развитыми техническими или социальными навыками. Успешные команды ценят каждого члена команды одинаково. Это укрепляет их самооценку в и вне игры. Вот что сказали о своем опыте участия в программе Объединенный спорт двое игроков:*



"Благодаря такому опыту я стал лучше как лидер и как друг. Он сделал меня смелым быть самим собой."

*~ Макинзи Биво-Никл,  
Спортсмен программы  
Объединенный спорт  
Специальной Олимпиады*

"Для меня самым большим открытием стало осознание того, насколько талантливыми могут быть люди с ограниченными возможностями. Почувствовав, в первую очередь, трудолюбие и усилия, которые прикладывают эти молодые спортсмены, я был вдохновлен работать также усердно и быть собой, не боясь дискриминации."

*~ Дилан Спенсер,  
Партнер программы  
Объединенный спорт Специальной  
Олимпиады*



## Аспекты, связанные со здоровьем и поведением

В таблице ниже приведено несколько очень полезных советов для тренеров. Мы уже говорили о разном возможном поведении спортсменов. Вот несколько стратегий, которые помогут вам улучшить работу с такими спортсменами. Как тренер, у вас могут быть не реалистичные ожидания от спортсменов. Это происходит не от безразличия. Это может происходить потому, что вы не понимаете их поведения.

Помните, что любое поведение имеет свою причину. Когда поведение кажется неадекватным, это не обязательно значит, что спортсмен дерзкий, злой или глупый. Таким образом он может стараться справиться с той ситуацией, в которой находится. По возможности спокойно и тихо поговорите со спортсменом. Поговорите с его родителями, опекунами, учителями и другими тренерами. Любой такой разговор может помочь вам узнать больше о поведении спортсмена. Он может помочь вам лучше понять, почему спортсмен вел себя таким образом. Также вы можете определить для себя полезную стратегию, которую сможете применить для обучения спортсмена. Данный список не является полным и не является гарантированным решением. Однако эти советы идеальны для того, чтобы начать работать с определенным поведением.



Характеристика	Стратегии для улучшения обучения
<b>Спортсмен обучается медленнее</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Постоянно используйте одну и ту же структуру занятия</li> <li>2) Проводите занятия более часто.</li> <li>3) Проводите частые проверки полученных навыков</li> <li>4) Разбивайте упражнения на небольшие части</li> <li>5) Давайте спортсменам возможность практиковаться</li> <li>6) Переходите к более сложным навыкам после того как простые уже отработаны.</li> <li>7) Проводите обучение на индивидуальном уровне.</li> <li>8) По мере совершенствования навыка уменьшайте поддержку.</li> <li>9) Прибегайте к помощи тренера-ассистента. По мере обучения спортсмена он сможет предоставлять помощь 1:1.</li> <li>10) Всегда:               <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Объясняйте упражнения.</li> <li>б) Демонстрируйте выполнение упражнения (можно использовать картинки или видео).</li> <li>с) Давайте спортсменам возможность отрабатывать навыки.</li> </ol> </li> </ol>
<b>У спортсмена слабая устойчивость внимания</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Делайте тренировки короче.</li> <li>2) Используйте различные упражнения для отработки одного навыка.</li> <li>3) Давайте спортсменам больше времени для практики.</li> <li>4) Проводите тренировки 1:1</li> <li>5) Перед тем как начать что-то объяснять, убедитесь, что спортсмен внимательно слушает вас. (установите зрительный контакт или удостоверьтесь, что он слушает вас.)</li> <li>6) Вы можете организовывать секции/кружки. Отрабатывать разные упражнения одновременно. Применяйте выученные ранее и новые навыки.</li> </ol>
<b>Спортсмен противится изменениям</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Постоянно используйте один и тот же план занятий.</li> <li>2) Говорите спортсменам когда произойдет изменение упражнения (напр. за 5 мин. до изменения).</li> <li>3) О больших переменах (напр. смена тренера) предупреждайте заранее.</li> <li>4) Узнайте, что больше всего мотивирует ваших спортсменов. Это может быть игра или упражнение - отложите такое упражнение до конца занятия. Это не даст спортсменам отвлекаться в течение всего занятия.</li> </ol>
<b>Спортсмен устраивает истерики или подвержен перепадам настроения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Обсудите со спортсменом четкие правила и поведение, которое от него ожидается.</li> <li>2) Будьте последовательны в применении таких правил поведения</li> <li>3) Работайте со спортсменом и опекунами над:               <ol style="list-style-type: none"> <li>а) определением причин негативного поведения. (помните, что любое поведение имеет цель).</li> <li>б) Определите другое, положительное поведение, которое будет иметь такую же цель. Поработайте со спортсменом над тем, чтобы таким поведением заменить негативное</li> <li>в) Поощряйте хорошее поведение и отсутствие плохого.</li> </ol> </li> <li>4) Следите, чтобы плохое поведение не стало повторяться после того как прекратилось.</li> </ol>
<b>Спортсмен испытывает проблемы в общении</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Будьте терпеливы. Давайте спортсмену время сказать то, что он хочет. Не заканчивайте за него его предложение.</li> <li>2) Можете использовать доску с картинками, язык жестов или другие способы.</li> <li>3) Узнайте у опекунов о том как они общаются.</li> <li>4) Просите спортсменов показывать то, что они хотят сказать.</li> </ol>
<b>Спортсмен плохо воспринимает устные указания.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Давайте указания на соответствующем уровне. Начните с демонстрации. Указание можно проговорить, нарисовать или продемонстрировать.</li> <li>2) После этого давайте необходимые подсказки. Каждому спортсмену понадобится разная помощь в разное время на разном уровне упражнений.</li> <li>3) Используйте как можно меньше устных указаний.</li> <li>4) Используйте ключевые слова, символы или картинки для общения со спортсменами.</li> </ol>
<b>Спортсмен склонен к судорогам</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Знайте предпосылки судорог.</li> <li>2) Контролируйте окружающую среду, чтобы избежать появления провоцирующих факторов (тепло, свет, шум).</li> <li>3) Убедитесь в том, что ваша команда подготовлена и знает как себя вести в случае приступа судорог.</li> <li>4) Создайте четкий план первой помощи.</li> </ol>



Характеристика	Стратегии для улучшения обучения
<b>Спортсмен имеет слабый мышечный тонус</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Давайте спортсмену упражнения на укрепление мышечного тонуса.</li> <li>2) Задавайте выполнение упражнений дома. Поговорите с родителями, братьями, сестрами, чтобы они тоже принимали участие в упражнениях.</li> <li>3) При выполнении растяжки научите спортсменов <b>ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ</b>, когда они чувствуют боль.</li> <li>4) Следите за тем, чтобы спортсмен носил правильную обувь.</li> <li>5) <b>Убедитесь в том, что игровое поле безопасно и не представляет угроз.</b></li> </ol>
<b>Спортсмен имеет низкий болевой порог/чувствителен к прикосновениям</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Применяйте более мягкий/адаптированный инвентарь.</li> <li>2) Если физический контакт необходим, попросите разрешение у спортсмена и объясните что вы будете делать.</li> </ol>
<b>Спортсмену трудно формировать социальные отношения.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Работайте в небольших группах/парах.</li> <li>2) На протяжении нескольких недель не меняйте группы/пары.</li> <li>3) Давайте спортсменам возможность заниматься самостоятельно, если для них это предпочтительно.</li> <li>4) Если спортсмен предпочитает заниматься с определенными партнерами по команде, давайте ему такую возможность.</li> <li>5) Постепенно представляйте новых тренеров и волонтеров.</li> </ol>
<b>Спортсмен обычно перевозбужден</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сократите количество возбуждающих факторов (шумы, слишком яркий свет, объекты)</li> <li>2) Проводите занятия в небольших группах или парах</li> <li>3) Старайтесь проводить занятия в небольших комнатах или залах с небольшим количеством людей.</li> <li>4) Во время занятий запланируйте перерывы и время для отдыха</li> <li>5) Отведите тихое место, где спортсмен сможет отдохнуть.</li> </ol>
<b>Спортсмен испытывает проблемы с равновесием</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Просите помощи у партнера, используйте стулья, стены, опорные рамки, другой инвентарь для помощи с равновесием.</li> <li>2) Не проводите занятия на неровных поверхностях.</li> <li>3) Выбирайте роли или действия, которые соответствовали бы потребностям спортсменов.</li> <li>4) Давайте спортсмену больше времени на выполнение заданий.</li> <li>5) Изменяйте задание, чтобы оно соответствовало потребностям спортсмена.</li> <li>6) Узнайте у опекунов о том, как можно помочь таким спортсменам.</li> </ol>
<b>Спортсмен испытывает проблемы с координацией</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Разбивайте упражнения на этапы.</li> <li>2) Меняйте упражнения, чтобы использовать более простые движения.</li> <li>3) Но будьте уверены в том, что упражнения не слишком просты для спортсмена.</li> <li>4) При возможности давайте спортсменам поддержку 1:1.</li> <li>5) Давайте спортсменам домашние задания на улучшение координации. Поговорите с родителями, братьями, сестрами, чтобы они тоже принимали участие в упражнениях.</li> </ol>
<b>Спортсмен имеет физические недостатки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Позволяйте таким спортсменам выполнять отдельно столько упражнений, сколько они могут.</li> <li>2) Если спортсмены не могут выполнить упражнение или его часть, позвольте им: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Выполнить другое упражнение, развивающее тот же навык.</li> <li>b) Использовать инвентарь, который поможет выполнить упражнение.</li> <li>c) Привлекайте партнеров для выполнения упражнения.</li> </ol> </li> <li>3) Работайте над навыками, улучшающими мобильность и устойчивость.</li> <li>4) Обсудите с опекуном то, как вы можете помочь спортсмену в выполнении упражнения.</li> </ol>



Характеристика	Стратегии для улучшения обучения
<b>Спортсмен испытывает проблемы со зрением</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Давайте короткие устные указания</li> <li>2) Используйте физические подсказки или помощь, если нужно</li> <li>3) Для помощи спортсмену используйте звуковые или другие устройства (напр. колокольчики, звенящие шарики, веревки, ограничители дорожек в бассейне)</li> <li>4) Используйте инвентарь высокой видимости для спортсменов с ослабленным зрением (конусы, нагрудники, фонари)</li> <li>5) Давайте комментарии в отношении конкретных действий</li> </ol>
<b>Спортсмен испытывает проблемы со слухом</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) При разговоре со спортсменом устанавливайте зрительный контакт</li> <li>2) Используйте знаки, картинки, язык жестов или другие визуальные инструменты</li> <li>3) Убедитесь, что кохлеарные импланты не намокают</li> <li>4) Четко и правильно демонстрируйте упражнения</li> <li>5) Прибегайте к помощи помощников или волонтеров, чтобы гарантировать, что спортсмены обращают на вас внимание.</li> </ol>
<b>Расстройства аутистического спектра (РАС)</b>	<p>Ваша цель - сократить объем сенсорной стимуляции спортсмена. Спортсмены с РАС испытывают проблемы в обработке сенсорной стимуляции. Несколько идей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сократите объем устной коммуникации. Используйте больше визуальной поддержки. Вы можете использовать картинки и доски (для нанесения картинок). Используйте одну картинку для одного объекта. Также можно подавать простые сигналы или команды руками (стой; жди; прижми руки к себе и т.д.). Картинки и доски с картинками - отличный инструмент для составления графиков для спортсменов. Используйте картинки, чтобы показывать очередность заданий во время занятий. Пример: Используйте отдельные картинки для следующего: разминки, передачи мяча, игры, уборки инвентаря, отдыха.</li> <li>2) Сократите шум или раздражающие звуки, такие как например свистки (некоторые спортсмены очень чувствительны к шуму).</li> <li>3) Составляйте предсказуемый график. По возможности разработайте индивидуальный график для каждого спортсмена. Используйте четкие, последовательные подсказки или советы, чтобы отметить переход от одного действия к другому.</li> <li>4) Аутизм разнообразен. Это означает, что не все спортсмены с аутизмом будут иметь одинаковые потребности. Некоторым потребуется меньше поддержки, чем другим. Пример: Спортсмены с синдромом Аспергера могут быть прекрасными учениками. Однако дефицит социального общения может создавать для них трудности при построении социальных связей. Поговорите с опекунами своих спортсменов, чтобы больше узнать о них.</li> </ol>
<b>Само-стимулирующее поведение</b>	<p>Само-стимулирующее поведение - это любое поведение, удовлетворяющее сенсорные потребности спортсмена. Такое поведение может иметь или не иметь сексуальную природу. Тренеры должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Быть наблюдательными. Спортсмен должен знать "время и место", где такое поведение допустимо. Обычно занятие или игры - НЕ подходящее место. Разработайте с родителями или опекунами правила для управления таким поведением.</li> <li>2) Контролируйте ситуацию. Предлагайте спортсменам упражнения, которые дадут им альтернативу поведению, которое вы хотите прекратить. Пример: Если спортсмен размахивает руками при беге, потренируйте с ним бег с "прижатыми руками".</li> <li>3) Иногда такое поведение может быть раздражающим или оскорбляющим для других спортсменов. В таком случае тренер должен попытаться устранить сенсорную потребность. Это значит, что нужно избавиться от результата поведения, который заставляет спортсмена повторять его.</li> </ol>
<b>Спортсмен совершает действия, которые наносят вред ему самому</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Следите за любым странным поведением (напр. если спортсмен режет себе кожу, бьется головой о любые поверхности).</li> <li>2) Ставьте медицинский персонал и опекунов в известность о таком поведении.</li> <li>3) Работайте совместно с опекунами над планом по управлению таким поведением.</li> <li>4) Попытайтесь изменить такое поведение спортсмена на другое, менее опасное.</li> <li>5) Определите и устраняйте факторы, провоцирующие такое поведение.</li> </ol>



Характеристика	Стратегии для улучшения обучения
<p><i>Спортсмен подвержен обсессивно-компульсивному поведению</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Следите за обсессивно-компульсивным поведением спортсмена. Если вы замечаете такое поведение, тщательно контролируйте его.</li> <li>2) Контролируйте ситуацию и пытайтесь прекратить такое поведение. Это можно сделать, попытавшись заменить такое поведение на другое.</li> <li>3) Устраняйте или уменьшайте потенциальные провоцирующие факторы (напр. еду).</li> <li>4) Исключите из занятий пищу, если поведение спортсмена связано с ее компульсивным потреблением. Не используйте пищу в качестве награды.</li> <li>5) Работайте совместно с опекунами над планом по управлению таким поведением.</li> </ol> <p>Компульсивное поведение - это любое поведение, которое становится частью традиционного поведения. Люди чувствуют, что должны выполнять такое действие, как ритуал. В это время они могут быть не способны выполнять другие действия.</p>
<p><b>Спортсмен может быть гиперактивным</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Установите четкие правила.</li> <li>2) Постоянно используйте один и тот же план занятий.</li> <li>3) Давайте короткие, простые указания.</li> <li>4) Просите спортсмена повторять указания, которые Вы дали.</li> <li>5) Секции/кружки помогут вам разнообразить занятия.</li> </ol>
<p>Спортсмен может быть вялым (это может быть связано некоторыми лекарствами)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Давайте спортсмену больше возможностей для отдыха.</li> <li>2) Вовлекайте его в виды спорта, в которых у него будет время для отдыха (бочче, боулинг, гольф).</li> <li>3) Постепенно увеличивайте длительность тренировок.</li> <li>4) Изменяйте упражнения, чтобы дать спортсмену шанс испытать успех.</li> <li>5) Будьте в курсе о медикаментах, которые принимает спортсмен и учитывайте их побочные эффекты.</li> </ol>
<p><b>Спортсмену не хватает мотивации</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Подумайте, почему спортсмену не достаточно мотивации. Он может быть не уверен в себе или легко уставать.</li> <li>2) Проводите занятия в небольших группах или парах. Ставьте таких спортсменов в пары с сильно мотивированными сверстниками.</li> <li>3) Отмечайте даже небольшие достижения и вознаграждайте их.</li> <li>4) Ведите записи и показывайте спортсменам их успехи.</li> <li>5) Ставьте цели вместе со своими спортсменами. Используйте стимулы, основанные на достижении конкретных целевых показателей (не медалей, но показателей времени, расстояния, баллы)</li> </ol>

Every athlete with an intellectual disability (ID) is different. Even athletes with the same diagnosis are different. It is important to treat each athlete as an individual. Each person (with or without ID) has different needs and wants. Remember that they will communicate these needs and wants to you, in different ways.

Try to avoid making assumptions based on the athlete's disability. It can have a negative effect on the athlete, the team and even you, the coach. Remember to talk with your athlete's parents, teaches, employers and other coaches. They can give you useful information about your athlete. Use them as another resource as you develop your training and game plans. Being flexible is a bonus. Athletes, like all of us, may behave differently on different days. Be ready for anything!





## Завершающие примечания

После прочтения данного руководства, я искренне надуюсь, что Специальная Олимпиада дала вам знания, с помощью которых вы сможете нам, спортсменам, быть успешными как на игровом поле, так и за его пределами.

Мы хотим, чтобы наши тренеры:

- Служили примером, показывая хорошее спортивное мастерство.
- *Вдохновляли членов семей на то, чтобы они оказывали помощь и становились волонтерами для работы с нами.*
- *Ставили перед нами задачи и помогали делать нас лучше в выбранном виде спорта.*
- Ценили мнение каждого спортсмена.
- А самое главное - делали это весело!

*И наконец, всегда демонстрируйте дух клятвы спортсменов Специальной Олимпиады:*

*"Дайте мне победить. А если я не смогу, пусть я буду смелым в этой попытке!».*

*Мэт Миллет, спортсмен Специальной Олимпиады и член международного содружества тренеров Специальной Олимпиады 2013*



---

<sup>i</sup> Там же.

<sup>ii</sup> Национальное общество синдрома Дауна. (2012). *Что такое синдром Дауна?* Взято из: <http://www.ndss.org/Down-Syndrome/What-Is-Down-Syndrome/>

<sup>iii</sup> Там же.

<sup>iv</sup> Е. Мауебергер-де Кастро и Р.М. Ангуло-Кинцлер. (2000). Локомоторные характеристики людей с синдромом Дауна: последствия ограничений окружающей среды. Д.Дж. Викс, Р. Чуа и Д. Эллиот. Перцепционно-моторное поведение у людей с синдромом Дауна. (стр. 71-98). Шампейн, Иллинойс: Кинетика человека.

<sup>v</sup> Määääättää, Т., Määääättää, J., Tervo-Määääättää, Т., Taanila, А., Kaski, М., & Iivanainen, М. (2011). Здравоохранение и рекомендации: Обследование населения по зарегистрированным медицинским проблемам и наблюдению за состоянием здоровья людей с синдромом Дауна. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 36(2), 118-126.

<sup>vi</sup> Там же.

<sup>vii</sup> З. Малу и С. Смит-Роли (2001). Сенсорная интеграция. *Аутизм: Комплексный подход к профессиональной терапии*. Бетесда, Мэриленд: Американская ассоциация профессиональной терапии.

<sup>viii</sup> Огайо, Департамент Образования (2013). *Ортопедические нарушения* Взято из:

<http://education.ohio.gov/Topics/Special-Education/Students-with-Disabilities/Orthopedic-Impairment>

<sup>ix</sup> Там же.

<sup>x</sup> Там же.

<sup>xi</sup> Д. Райтман, П.М. О'Каллаган и П. Митчел (2005). Parent as Coach: Enhancing Sports Participation and Social Behavior for ADHD-Diagnosed Children. *Детская и семейная поведенческая терапия*, 27(2), 57-68.

<sup>xii</sup> Национальный институт Психического здоровья (2013). Синдром гиперактивности с дефицитом внимания. Взято из: [http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm\\_source=REFERENCES\\_R7](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7)

<sup>xiii</sup> Д. Райтман, П.М. О'Каллаган и П. Митчел (2005). Parent as Coach: Enhancing Sports Participation and Social Behavior for ADHD-Diagnosed Children. *Детская и семейная поведенческая терапия*, 27(2), 57-68.

<sup>xiv</sup> Национальный институт Психического здоровья (2013). Синдром гиперактивности с дефицитом внимания. Взято из: [http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm\\_source=REFERENCES\\_R7](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7)