



*Special Olympics*

# Шорт-трек Руководство для тренеров 2021 г.



# Благодарности

Специальная Олимпиада благодарит профессионалов, волонтеров, тренеров и атлетов, которые помогли подготовить *руководство для тренеров по шорт-треку*. Они помогли воплотить в жизнь миссию Специальной Олимпиады, состоящую в том, чтобы обеспечивать проведение круглогодичных спортивных тренировок и соревнований в различных олимпийских видах спорта для людей в возрасте от восьми лет с особенностями интеллектуального развития, предоставляя им возможность постоянно улучшать физическую форму, проявлять смелость, испытывать радость, а также участвовать в демонстрации способностей, навыков и дружелюбия своим родственникам, другим атлетам-участникам Специальной Олимпиады и членам сообщества.

Специальная Олимпиада выражает искреннюю благодарность компании [Gallagher](#), официальному спонсору международной спортивной и тренерской программы Специальной Олимпиады, а также компании [Toyota](#), официальному спонсору программы «Объединенный спорт», действующей в рамках Специальной Олимпиады.



Специальная Олимпиада приветствует идеи и комментарии к этому руководству и учет их при выпуске следующих его редакций. Мы приносим свои извинения, если по какой-либо причине благодарность была непреднамеренно не выражена.

## Авторы

- Синди Харт (Cindi Hart)
- Кен Харт (Ken Hart)
- Хенк Крийгсхельд (Henk Krijgsheld)
- Видеоролики с участием атлетов, выступавших на Всемирных зимних играх Специальной Олимпиады 2013 года
  - o Пол Уичард (Paul Whichard)
  - o Алдис Берзиньш (Aldis Berzins)
  - o Eddyline Media LLC
  - o Райан Пратцель (Ryan Pratzel), Creative Liquid Productions

Выражаем особую благодарность следующим людям и организациям за их помощь и поддержку

**Международная Специальная Олимпиада:** Фиона Мюррей (Fiona Murray), Джефф Лахарт (Jeff Lahart), Моника Форкер (Monica Forquer), Гвендолин Аппгар (Gwendolyn Apgar)

# Содержание

Приветствие .....	1
Что такое шорт-трек в конькобежном спорте .....	2
Снаряжение и одежда .....	4
Базовые конькобежные навыки для занятия шорт-треком .....	6
Фитнес .....	31
Роль тренера .....	46
Спортивная психология .....	47
Правила и нормы .....	61



# Приветствие

## ***Приветствуем читателей руководства для тренеров Специальной Олимпиады по шорт-треку 2021!***

Цель этого руководства — предоставить тренерам ценную информацию, которая улучшит их знания и навыки или поможет им начать работу в качестве тренеров по шорт-треку в рамках Специальной Олимпиады (СО). В этом руководстве вы найдете множество другой информации, касающейся спортивных тренировок. Например, сведения о безопасности, подготовке и спортивном мастерстве.

Это руководство нужно читать вместе со [«Спортивными правилами шорт-трека Специальной Олимпиады»](#) и [статьей 1 «Правил проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады»](#).

Имейте в виду, что это руководство — лишь один из материалов, которые могут оказаться вам полезны в вашей тренерской карьере. По мере развития собственного стиля тренерства вы найдете другие книги, веб-сайты, журналы и тренеров, которые помогут сформировать ваш подход к работе. Всегда старайтесь узнать как можно больше! Всегда будьте открыты для новых идей! В ходе своей тренерской деятельности всегда уделяйте первоочередное внимание атлетам!

# Что такое шорт-трек в конькобежном спорте

Конькобежный спорт — это вид физической активности, которым можно заниматься на протяжении всей жизни и в любом возрасте. Он обеспечивает превосходную кардио- и аэробную нагрузку, укрепляет мышцы, развивает координацию движений и способность удерживать равновесие. Сегодня почти в каждом уголке планеты есть крытые катки и ледовые арены, так что этим видом спорта можно заниматься круглый год. Скоростной бег на коньках как развлекательный и соревновательный вид спорта открывает великолепные перспективы для социальной интеграции при проведении тренировок и соревнований как в рамках соревнований, проводимых на самых разных уровнях под эгидой Специальной Олимпиады, так и в рамках спортивных мероприятий, организуемых в конкретной стране национальным руководящим органом по этому виду спорта.

## ОФИЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Такие мероприятия призваны предоставить возможности для участия в соревнованиях атлетам всех уровней подготовки. Предлагаемые мероприятия и, если требуется, указания по управлению этими мероприятиями определяются программами.

Тренеры отвечают за выбор тренировок и мероприятий, соответствующих навыкам и интересам каждого атлета.

Ниже представлен список официальных мероприятий, доступных в рамках тренировочных занятий и местных соревнований под эгидой Специальной Олимпиады.

### С использованием овальной дорожки длиной в 111 м:

- Забег по прямой на 25 метров
- Забег на 55 метров (полукруг)
- Забег на 111 метров
- Забег на 222 метра
- Забег на 333 метра
- Забег на 500 метров
- Забег на 777 метров
- Забег на 1000 метров
- Забег на 1500 метров
- Эстафета на 1500 метров
- Эстафета на 3000 метров
- Эстафета по программе «Объединенный спорт»® на 3000 метров

Ниже приведен список категорий для участия в соревнованиях Всемирных игр Специальной Олимпиады. Если атлет предварительно зарегистрирован в какой-либо категории, но не соответствует ее требованиям, технический делегат оставляет за собой право на оставшееся время соревнований перевести такого атлета в категорию, соответствующую его или ее уровню подготовки.

**С использованием овальной дорожки длиной в 111 м:**

- Категория I: конькобежцы со средним временем прохождения круга от 40 до 54 с: 111 м, 222 м, 333 м
- Категория II: конькобежцы со средним временем прохождения круга от 30 до 39 с: 222 м, 333 м, 500 м
- Категория III: конькобежцы со средним временем прохождения круга от 25 до 29 с: 333 м, 500 м, 777 м
- Категория IV: конькобежцы со средним временем прохождения круга от 19 до 24 с: 500 м, 777 м, 1000 м
- Категория V: конькобежцы со средним временем прохождения круга 15 с или меньше (и предпочитающие спринтерские дистанции): 500 м, 777 м, 1000 м
- Категория VI: конькобежцы со средним временем прохождения круга 15 с или меньше (и предпочитающие более длинные дистанции): 777 м, 1000 м, 1500 м
- Категория VII: конькобежцы со средним временем прохождения круга от 25 до 39 с подходят для командной эстафеты на 1500 м
- Категория VIII: конькобежцы со средним временем прохождения круга 24 с или меньше подходят для командной эстафеты на 3000 м

Все мероприятия пройдут в формате шорт-трека.





## Снаряжение и одежда

---

Шлемы



Защита шеи



Костюм для скоростного  
катания



Перчатки



Налокотники



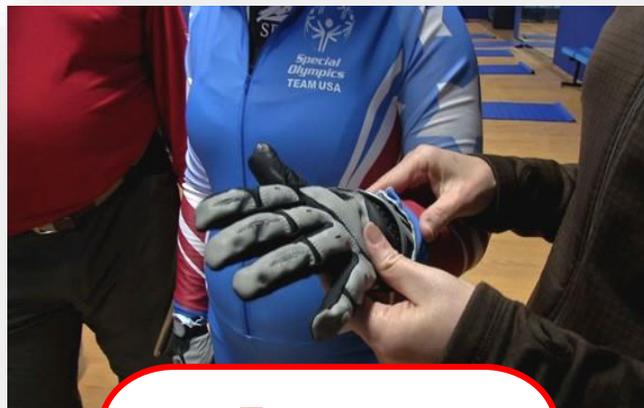
Коньки



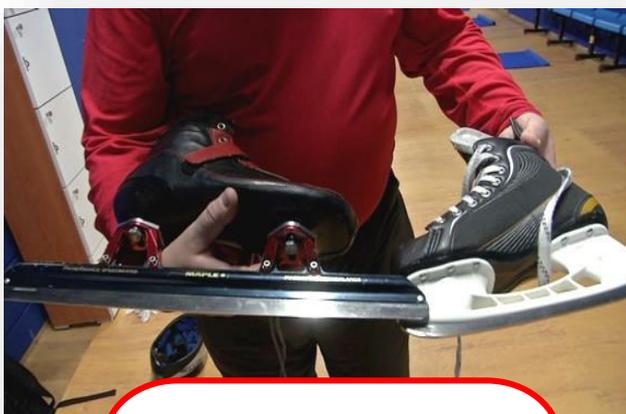
Защитные щитки для голени (должны защищать от порезов: твердый пластик или кевларовая ткань)

Защита коленей — должны защищать от порезов и иметь демпфирующую вставку.

В продаже имеется белье для защиты от порезов, которое можно носить под костюмом для скоростного катания. Кроме того, некоторые костюмы изготавливаются из ткани, обеспечивающей защиту от порезов (кевларовая ткань). В настоящее время использование таких костюмов носит рекомендательный характер, но не является обязательным для участия в соревнованиях.



**Перчатки**



**Коньки**



**Защита шеи**

# Базовые конькобежные навыки для занятия шорт-треком

---

## Удержание равновесия на коньках для начинающих

Перед выходом на лед убедитесь, что коньки хорошо подогнаны под ноги атлетов и плотно зашнурованы.

- По возможности не используйте фигурные коньки, так как атлеты приучатся отталкиваться носком конька.
  - Фигурные коньки с зубцами в передней части лезвия на соревнованиях использовать не разрешается. Если других вариантов коньков нет, носки **нужно** отшлифовать.
- У хоккейных коньков лезвия закругленные, а прямая часть у них более короткая, поэтому на них труднее стоять.

Беговые коньки лучше всего подходят для обучения, но их сложнее всего достать.

Попросите атлетов встать на коньки и проделать все упражнения вне льда, прежде чем пробовать выполнять их на льду. Атлетам, испытывающим страх, можно предложить вынести на лед стулья, чтобы они не цеплялись за стены. Пусть они поиграют, освоятся на льду, прежде чем приступать к тренировкам в первый раз.

## Стоять без поддержки в течение 5 секунд

- Выйти на лед (может потребоваться поддержка).
- Держать плечи на одной линии с бедрами.
- Держать ступни параллельно, удерживая центр тяжести строго над центром конька.
- Держать голову прямо и смотреть вперед.
- Слегка согнуть и расслабить колени.

## Совет тренеру

Сначала разрешите обучающимся держаться за стену, а затем отдалите их от стены, чтобы они не могли до нее дотянуться. Можно предложить обучающимся использовать стул на льду в качестве опоры, чтобы они не боялись отдалиться от стены.

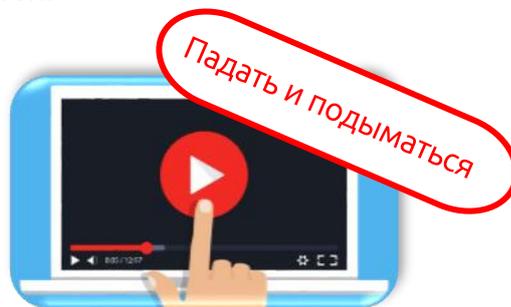


## Падать и подыматься без посторонней помощи

Научите обучающихся этому навыку вне льда до первого выхода на лед. Когда они выйдут на лед на коньках, закрепите этот навык.



- Согнуть колени в положении приседа, опуская таз ко льду.
- Продолжать приседать до полного опускания на лед. Коньки при этом должны быть спереди.
- Перекатиться на одно из бедер. Согнуть ноги в коленях, отвести стопы назад и поворотным движением встать на четвереньки, опершись на лед выпрямленными ладонями.
- Поднять одно колено к груди, плотно прижав всю прямую часть лезвия конька ко льду.
- Поднять туловище достаточно высоко, чтобы можно было поставить второй конек рядом с первым.
- Держать тело в изогнутом положении, сохраняя равновесие.
- Медленно подниматься, выпрямляя колени и удерживая равновесие над коньком.
- Принять положение стоя.

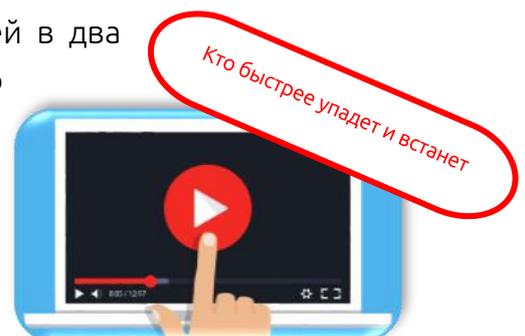


### Совет тренеру

Продемонстрируйте и отработайте это упражнение вне льда перед первым выходом на лед.

### Тренировочное упражнение: кто быстрее упадет и встанет

Пусть конькобежцы выстроятся в линию с дистанцией в два своих роста друг от друга. Проинструктируйте их, что по свистку все должны сесть на лед так быстро, как только смогут. Затем по второму свистку все наперегонки должны подняться и принять положение стоя. Не разрешается использовать стену, стул или другого участника, чтобы подтянуться.





### Стоя на месте, удерживаться в базовом положении без посторонней помощи

- В положении стоя на льду.
- Лодыжки прямые, коньки на ширине плеч.
- Лезвия параллельны друг другу и направлены прямо вперед.
- Колени над пальцами ног.
- Ноги согнуты в коленях под углом около 90 градусов.
- Локти на коленях, руки сложены перед собой, как в молитве.
- Держать спину расслабленной и наклоненной вперед под некоторым углом относительно бедер для сохранения равновесия.



Базовое положение

### Совет тренеру

Предложите атлетам представить, что они сидят на невидимом стуле.

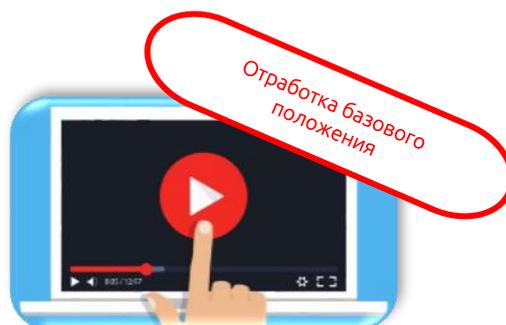


### Маршировать вперед на 10 шагов с поддержкой

- Удерживать центр тяжести строго над коньками.
- Стоять, расположив коньки параллельно друг другу.
- Маршировать в положении стоя; промаршировать вперед на 10 небольших шагов.
- Опустить конек на лед так, чтобы на лед опустилась вся прямая часть лезвия конька.
- Сделать шаг вперед и опустить другой конек на лед точно таким же образом.
- Повторить эту последовательность несколько раз до достижения плавности движений при маршировке.

### Совет тренеру

Проследите, чтобы обучающиеся именно маршировали, а не ходили на коньках, отталкиваясь от льда носком.



## Передвижение на коньках

### «Рыбки» вперед (3 повтора):

- Из положения стоя, слегка согнув колени.
- Поставить ступни параллельно друг другу.
- Свести пятки вместе, носки направить врозь, не отрывая лезвий от льда.
- Оттолкнуться коньками в стороны, чтобы коньки разъехались.
- Направить носки внутрь, пятки врозь, затем, не отрывая лезвий от льда, свести носки вместе.
- Повторить эту последовательность несколько раз.



### Совет тренеру

Проследите, чтобы наклон вперед и разворот носков внутрь выполнялись до того, как распрямленные ноги оказались расставлены шире ширины плеч.

### «Рыбки» назад с опорой:

- Стоя у ограждения, встать к нему лицом и положить руки на поручень.
- Лезвия должны быть параллельны льду и друг другу, коньки должны соприкоснуться.
- Оттолкнуться ногами в стороны и перенести вес назад, направив носки внутрь (а пятки врозь).
- Когда коньки окажутся на ширине плеч, направить пятки внутрь, носки врозь, после чего свести пятки вместе.
- Сведя пятки вместе, изменить направление на противоположное и двигаться вперед, сначала с носками, направленными врозь, а затем повернуть их внутрь и свести вместе.

### Совет тренеру

Пусть атлет сначала смотрит вниз, чтобы видеть, как ноги перемещаются по траектории, похожей на букву «С». Сначала должно выполняться движение назад, а затем вперед (обратно к стене).

### **Скольжение на двух ногах вперед на расстояние не менее роста тела:**

- Из положения стоя перемещаться на коньках вперед, совершая шаги, как при марше.
- Прекратить маршировать, когда будет достигнуто движение вперед, а ноги будут стоять прямо, практически параллельно друг другу, на расстоянии немного ближе, чем на ширину плеч.
- Скользить вперед на обеих ногах.
- Колени слегка согнуты, а руки вытянуты в стороны и немного вперед.
- Преодолеть скользящим движением расстояние, равное своему росту.

### **Тренировочное упражнение: «рыбки» с блоками**

- Разместите на льду от 3 до 5 блоков вдоль прямой линии на расстоянии 0,6 метра друг от друга.
- Конькобежцы начинают с первого блока и разводят коньки в стороны, когда достигают блока.
- В промежутках между блоками коньки сводятся вместе до соприкосновения.
- Напомните обучающимся, что на протяжении всего упражнения коньки не должны отрываться от льда.
- По мере совершенствования данного навыка попросите их переходить в базовую позицию во время выполнения упражнения.
- Когда упражнение будет получаться лучше, попросите продолжить его выполнение, положив каждому на шлем блок для контроля за сохранением равновесия.

### **Передвижение на коньках и сохранение равновесия**

#### **Поочередное балансирование в течение 5 секунд на каждом коньке.**

- Встать прямо, ступни параллельно друг другу, коньки близко друг к другу. Руки развести в стороны для удержания равновесия.
- Перенести вес на стоящую ногу. Отвести вес с ноги, которую предстоит поднять.
- Поднять ногу так, чтобы конек оказался на уровне середины голени, и удерживать ее в этом положении.
- Вернуть конек на лед.
- Перенести вес на другую ногу и повторить упражнение, подняв другой конек и удерживая его в поднятом положении.



### Нос, колено, носок на одной линии, поочередно для каждой ноги, в базовом положении

- Принять базовое положение, коньки поставить параллельно друг другу, ноги расставить чуть шире ширины плеч.
- Переместить корпус, чтобы он оказался над коленом одной ноги. Расположить нос на одной линии с коленом и носком этой ноги.
- Корпус нужно держать прямо, не поворачивать и не скручивать; плечи должны быть на одной линии с бедрами и на одном уровне друг с другом (оба плеча должны быть на одной высоте относительно льда).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колено-носок) и сохранять его.
- Переместиться на другую ногу и повторить совмещение для этой ноги.



### Совет тренеру

Следите за тем, чтобы атлет не скручивал корпус и чтобы верх бедра также находился над ногой. Ориентиром при совмещении может служить расположение пупка относительно бедра.



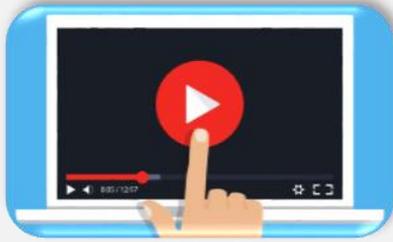
Совмещение носа, колена и носка

### Пять «рыбок» вперед на расстояние не менее 3 метров:

- Из положения стоя.
- Поставить ступни параллельно друг другу.
- Согнуть ноги в коленях, чтобы создать большее давление и обеспечить лучшее скольжение.
- Наклониться вперед и развести носки врозь (в форме буквы V).
- Непосредственно перед тем, как ступни окажутся на ширине плеч, изменить направление носков, направив их внутрь.
- Повернуть носки внутрь по направлению друг к другу, сводя ноги вместе и слегка поднимая колени.
- Свести ноги вместе и направить носки врозь.
- Повторять эту последовательность, пока не будет преодолено расстояние не менее 3 метров.



### Половинные «рыбки»



### Полные «рыбки»



#### Передвижение на коньках вперед по катку:

- Принять положение стоя.
- Начать маршировать, обе ноги согнуты в коленях.
- Вытянуть руки в стороны и немного вперед.
- Равномерно распределить вес на оба конька.
- Продолжать движение по катку.

#### Совет тренеру

Дайте конькобежцам указание переносить вес с одного конька на другой.

#### Скольжение вперед в базовом положении на расстояние не менее роста тела:

- Принять базовое положение.
- Начать передвижение на коньках вперед и развить поступательный импульс.
- Скользить на двух ногах, голова поднята, взгляд обращен вперед.
- Скользя вперед, согнуть ноги в коленях и опустить таз до уровня чуть выше колен.

#### Тренировочные упражнения: эстафета с блоками с движением «рыбкой»

- Разбившись на две равные группы, конькобежцы должны встать в противоположных концах линии из блоков.
- Первый конькобежец кладет блок на верх шлема и перемещается «рыбкой» вдоль блоков, пока не достигнет противоположного конца/конькобежца.
- Он или она отдает блок другому конькобежцу, который, в свою очередь, кладет блок на свой шлем и перемещается «рыбкой» вдоль блоков в противоположную сторону, где обменивается блоками со следующим конькобежцем.



- Если кто-то уронит блок, он должен остановиться, поднять его и установить на свой шлем.
- Если в эстафете участвуют более опытные конькобежцы, то, уронив блок, они должны возвращаться на старт и начинать все сначала.
- Когда уровень мастерства возрастет, две команды могут соревноваться друг с другом на двух линиях блоков.

### Командные гонки «рыбкой»:

- Выстройте начинающих конькобежцев на линии старта и назначьте каждому в пару более опытного конькобежца, который должен встать позади.
- Скомандуйте передним участникам принять и удерживать базовое положение. Участники, стоящие позади, должны положить руки на бедра стоящих спереди участников. По команде старта участник, стоящий сзади, должен двигать перед собой переднего участника и сделать один полный круг по треку. Передний участник при этом должен сохранять базовое положение и вообще не двигать коньками.
- Сделав круг, конькобежцы в каждой паре меняются местами. Тот, кто двигал, окажется спереди и примет базовое положение, а тот, кого двигали, будет в этот раз двигать.
- Разъясните, что задний участник не должен тянуть переднего участника за бедра вниз; руки должны лежать на бедрах (по бокам), и партнера нужно двигать вперед, а не тянуть вниз.
- В противном случае участник, стоящий спереди, может упасть.



## **Перенос веса при отталкивании**

### **Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой**

- Базовое положение.
- Перенести весь вес на опорную ногу (нога строго под центром тяжести).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колени-носок).
- Вытянуть свободную ногу в сторону, полностью выпрямив ее.
- После достижения этого положения удерживать его, а затем перенести вес на другую ногу и повторить.

### **Совет тренеру**

Демонстрируйте движения и попросите атлета повторять их за вами и удерживать положение. Корректируйте ошибки и при необходимости делайте замечания.

### **Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой, с подъемом свободной ноги над льдом не более чем на 2-3 см**

- Принять базовое положение, коньки параллельно друг другу.
- Перенести весь вес на опорную ногу (нога строго под центром тяжести).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колени-носок).
- Вытянуть свободную ногу в сторону, полностью выпрямив ее.
- После достижения этого положения удерживать его.
- Слегка приподнять вытянутую ногу на высоту не более чем 2-3 см от поверхности льда.
- Удерживать это положение, затем вернуть конек на лед.
- Перенести вес на вытянутую ногу и повторить упражнение для другой ноги.

### **Совет тренеру**

Следите за тем, чтобы атлет не скручивал корпус и чтобы верх бедра также находился над ногой. Ориентиром при совмещении может служить расположение пупка относительно бедра. Если атлет не перенесет свой вес полностью на опорную ногу, ему или ей не удастся поднять вытянутую ногу.

### Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой, с касанием льда в процессе скольжения вперед

- Передвигаться на коньках вперед, чтобы развить поступательный импульс.
- Принять базовое положение.
- Перенести весь вес на опорную ногу (нога строго под центром тяжести).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колени-носок).
- Вытянуть свободную ногу в сторону, полностью выпрямить и опереться в лед.
- После достижения этого положения удерживать его, а затем перенести вес на другую ногу и повторить.

#### Совет тренеру

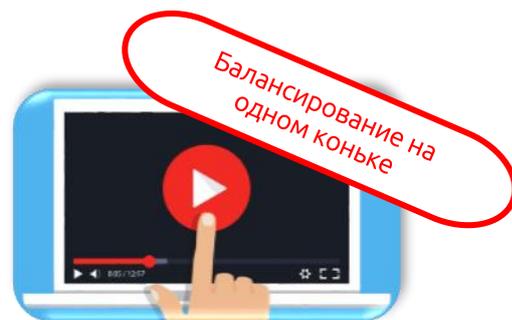
Демонстрируйте движения и попросите атлета повторять их за вами и удерживать положение. Корректируйте ошибки и при необходимости делайте замечания.

### Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой, с подъемом свободной ноги над льдом не более чем на 2-3 см в процессе скольжения вперед

- Передвигаться на коньках вперед, чтобы развить поступательный импульс.
- Принять базовое положение, коньки параллельно друг другу.
- Перенести весь вес на опорную ногу (нога строго под центром тяжести).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колени-носок).
- Вытянуть свободную ногу в сторону, полностью выпрямить и опереться в лед.
- Слегка приподнять вытянутую ногу на высоту не более чем 2-3 см от поверхности льда. ♦ Удерживать это положение.
- Вернуть конек на лед и подтянуть его к другому коньку под центр тяжести.
- После прикосновения коньков друг к другу перенести вес на другую ногу (ранее вытянутая нога теперь будет опорной).
- Повторить упражнение для другой ноги.

#### Совет тренеру

Не позволяйте конькобежцу поднимать вытянутую ногу слишком высоко. Иначе ему или ей придется изменить положение тела, чтобы сохранить равновесие.



### Толчок по прямой

- Весь вес сосредоточен на скользящей ноге.
- Толчковая нога вытягивается в сторону и выпрямляется.
- Коньки остаются направленными в одном направлении, толчок производится вниз (в лед) и в сторону.
- В конце толчка (выпрямления) слегка приподнять конек надо льдом, переместить его назад и по круговой траектории вперед (на этом этапе шага происходит возврат ноги).
- Поднять носок конька возвращаемой ноги и перенести его вперед до совмещения с коньком скользящей ноги.

### Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой

- Базовое положение.
- Перенести весь вес на опорную ногу (нога строго под центром тяжести).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колени-носок).
- Вытянуть свободную ногу в сторону, полностью выпрямив ее.
- После достижения этого положения удерживать его, а затем перенести вес на другую ногу и повторить.

### Совет тренеру

Демонстрируйте движения и попросите атлета повторять их за вами и удерживать положение. Корректируйте ошибки и при необходимости делайте замечания.



## Толчок — возврат ноги

### Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой

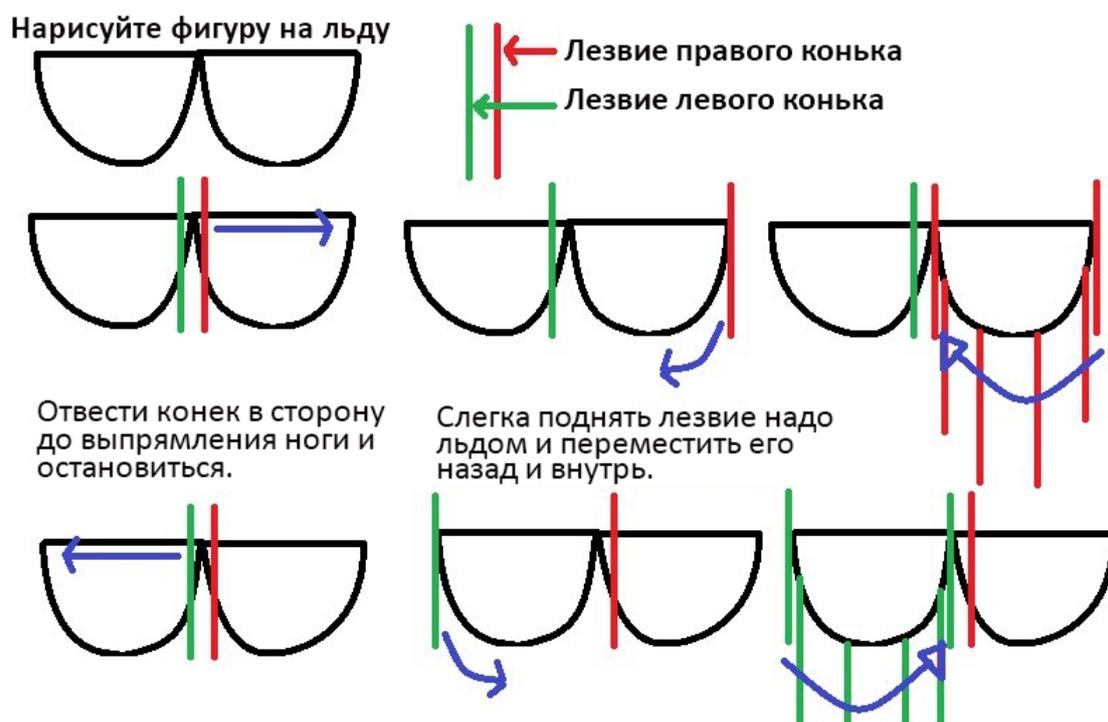
- Скользящая нога в базовом положении.
- Чуть-чуть приподнять конек вытянутой ноги надо льдом.
- Следить за совмещением (нос-колени-носок) по вертикали скользящей ноги.
- Отвести свободную ногу по дуге назад (за корпус) по направлению к скользящей ноге.
- Держать ногу в состоянии покоя позади скользящей ноги, готовясь перенести вес и оттолкнуться скользящей ногой.

### Совет тренеру

Демонстрируйте движения и попросите атлета повторять их за вами и удерживать положение. Корректируйте ошибки и при необходимости делайте замечания.

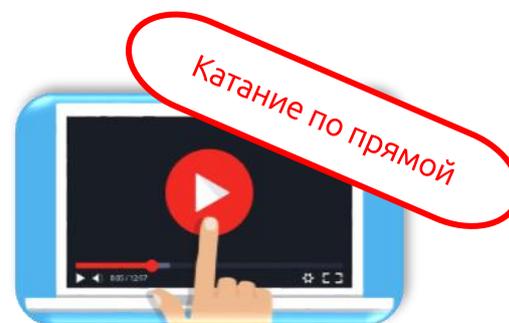
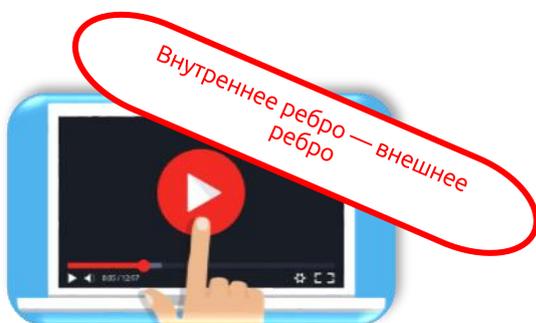
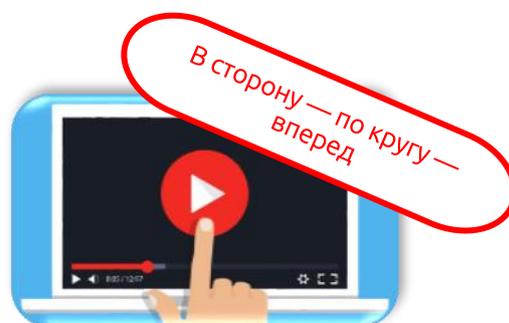
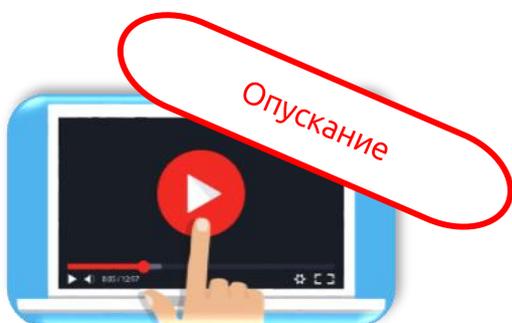
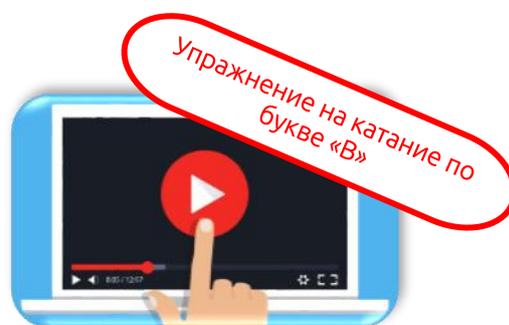
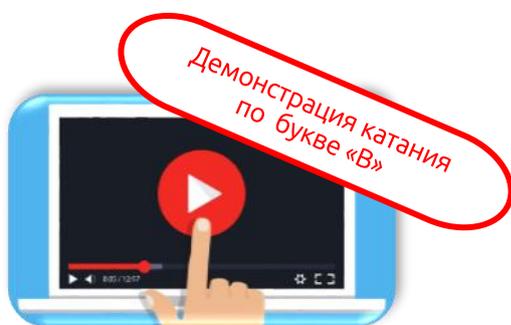
### Тренировочное упражнение

Подведите конькобежцев к стене, где они могут держаться. Пусть они встанут лицом к стене. Маркером или лезвием своего конька нарисуйте фигуру в виде буквы «В» так, чтобы ее прямая задняя линия была параллельна стене. Попросите конькобежцев поставить лезвия в центр фигуры.





*Перемещение коньков по траектории  
в форме буквы «В»*



## **Торможение «плугом»**

### **Балансирование на одном коньке с вытянутой в сторону свободной ногой**

- Базовое положение.
- Перенести весь вес на опорную ногу (нога строго под центром тяжести).
- Следить за совмещением по вертикали (нос-колени-носок).
- Вытянуть свободную ногу в сторону, полностью выпрямив ее.
- После достижения этого положения удерживать его, а затем перенести вес на другую ногу и повторить.

### **Совет тренеру**

Демонстрируйте движения и попросите атлета повторять их за вами и удерживать положение. Корректируйте ошибки и при необходимости делайте замечания.

## **Повороты — базовое положение**

1. Скользить по кругу, удерживая вес на внешнем ребре левого конька и внутреннем ребре правого конька.
2. Скользить по кругу, левое бедро направлено внутрь круга.
3. Скользить по кругу, не поворачивая и не скручивая корпус, держа оба плеча на одной линии с бедрами и на одной высоте относительно льда.

### **После набора определенной скорости:**

- Базовое положение.
- Перенести весь вес на внешнюю сторону левой ноги.
- Оба конька должны быть наклонены так, чтобы скользило левое ребро лезвия, а не его плоская часть.
- Левое бедро (бок) должно находиться слева от левого конька, а не над ним.

### **Совет тренеру**

Уметь опираться на левое внешнее ребро очень важно для прохождения поворотов. Здесь требуются большое мастерство и уверенность. Вы можете использовать перевернутое вверх дном ведро объемом в 20 литров, чтобы помочь конькобежцу стабилизироваться в процессе отработки скольжения внешним ребром.



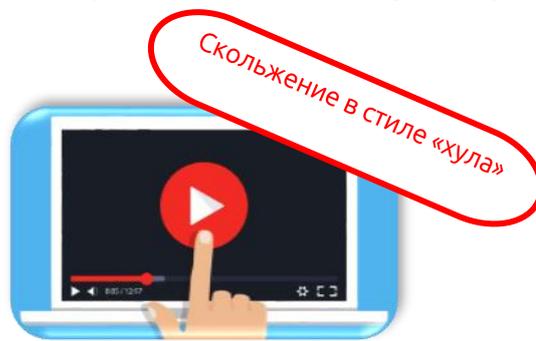
### Тренировочные упражнения

#### Скольжение в стиле «хула»:

Подведите конькобежцев к кругу в центре катка. Пусть каждый поставит левый конек на линию круга, а затем начнет отталкиваться и скользить так, чтобы левое бедро заходило внутрь круга, а конек оставался за его пределами. Затем



следует отвести обе руки вправо, как при гавайском танце хула, держа плечи ровно.



**Отработка базового положения с ведром:** Установив на лед ведро объемом в 20 литров, попросите конькобежца перейти в полуприсед в базовом положении и встать на левые ребра обоих коньков, отклоняясь при этом в сторону ведра. Конькобежцы кладут левые руки на ведро для опоры и катаются по кругу, получая возможность прочувствовать, как нужно опускаться и опираться на внешнее левое ребро лезвия левого конька.

#### Повороты — отталкивание отведением ноги в сторону

1. Отталкиваться правым коньком, отводя ногу в сторону и выпрямляя ее.
2. Скользить на левом (внешнем) ребре лезвия левого конька.
3. Держать левое бедро сбоку от левого конька.
4. Держать корпус прямо, не поворачивать и не скручивать; плечи держать ровно, на одной линии с бедрами, не поднимать одно плечо выше другого.

#### Базовое положение, скольжение на левой ноге, толчок правой ногой

- Скользить на левом коньке в базовом положении.
- Перенести весь вес на внешнюю сторону опорной ноги.
- Оттолкнуться правым коньком, направив ногу в сторону и вниз.
- Не поднимая коньки, вернуть правый конек в базовое положение и повторить движение.
- Левая нога продолжает скользить, а правая отводится в сторону и возвращается обратно, как при упражнении «рыбка», но только одной ногой.

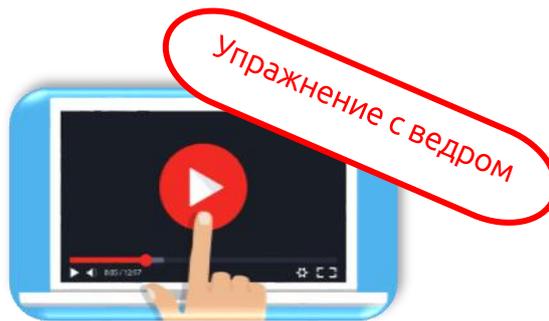


### Совет тренеру

Демонстрируйте движения и попросите атлета повторять их за вами и удерживать положение. Корректируйте ошибки и при необходимости делайте замечания.

### Тренировочное упражнение

**Отработка выполнения поворота с ведром:** Установив на лед перевернутое вверх дном ведро объемом в 20 литров, попросите конькобежца поставить левый конек на линию круга. Конькобежец должен положить левую руку на ведро, при этом ведро должно находиться сбоку от бедра (а не перед ним). Далее набирается скорость отталкиванием правым коньком (нога отводится в сторону и возвращается).



### Повороты — ходьба скрестным шагом

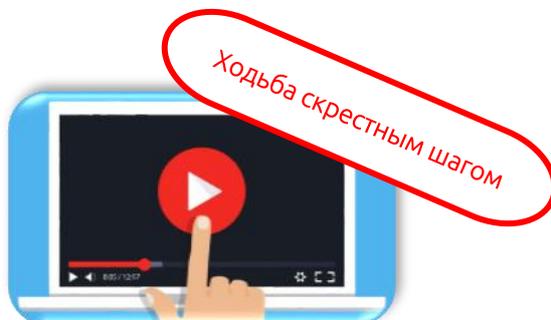
1. Идти в бок вдоль стены, поднимая правый конек над левым.
2. Пройти 8 шагов в бок без стены, поднимая правый конек над левым.

### Ходьба в бок с переступанием левого конька правым коньком.

- Стоя лицом к стене, поднять правую ногу и опустить ее по другую сторону от левой ноги.
- Сделать шаг влево левой ногой и повторить движение правой ногой.
- Когда упражнение будет выполняться уверенно, с пониманием и сохранением равновесия, повторить упражнение без стены.
- Во время подъема правый конек должен оставаться рядом с другим коньком.

### Совет тренеру

Напомните конькобежцам, чтобы они сгибали ноги в коленях. Чем больше левая нога согнута в колене, тем проще не задеть левый конек и лезвие.



### Тренировочное упражнение

Атлеты стоят лицом к стене и держатся за нее, переступают правой ногой левую, а затем, не поднимая левую ногу, переносят правую ногу обратно вправо.

### Повороты — скрестный шаг правой ногой

1. Переступите правым коньком левый, держа правый конек близко ко льду, но не задевая лезвие левого конька.
2. Держите поднятое лезвие параллельно поверхности льда.
3. Оба лезвия должны быть направлены вперед.

### Подъем правого конька и вынос вперед вокруг лезвия левого конька.

- Поставить левый конек на линию круга в центре катка.
- Конькобежец должен принять базовое положение с глубоким приседом и левой ногой, согнутой в колене.
- Перенести весь вес на левый конек.
- Поднять правый конек надо льдом (всего на несколько сантиметров ото льда).
- Переместить правый конек вверх и вперед, по дуге вокруг передней части левого конька.
- Поставить правый конек на лед слева от левой ноги.
- Держать правую ногу согнутой в колене в базовом положении.

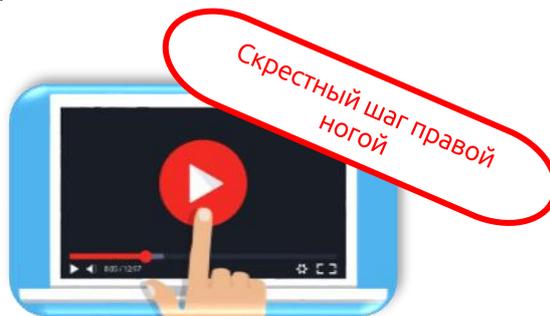
### Совет тренеру

Контролируйте угол правого конька. Конек должен стоять прямо и быть направлен вперед (чуть влево). Он не должен быть повернут вправо. Также следите, чтобы обучаемые не поднимали коньки слишком высоко, а также не направляли носок вверх, а пятку вниз. Отработка переступания на ковре перед

зеркалом или отражающим стеклом поможет им эффективно контролировать и сразу же корректировать свои движения.

### Тренировочное упражнение

Пусть конькобежцы поставят свои левые коньки на линию круга в центре катка. Перенести весь вес на левый конек. Оттолкнуться правым коньком (отведя ногу в сторону и выпрямив ее), чтобы начать движение, а затем переместить правый конек вперед, дальше левого конька. Чтобы переместить конек как можно дальше вперед, нужно сильнее согнуть левую ногу в колене и напрячь левый голеностоп.



### Шаг на повороте — левая нога

1. Сделать шаг влево левым коньком после выполнения скрестного шага правым коньком.
2. Держать левую ногу под центром тяжести тела.
3. Поставить левое лезвие на внешнее ребро.
4. Толкательным движением отвести левый конек вправо, при этом весь вес должен приходиться на правый конек.

### Отталкивание отведением левой ноги вправо

- Перенести весь вес на правый конек в скрестном положении.
- Отталкиваться левым коньком, отводя левую ногу вправо до полного выпрямления в скрестном положении.
- Правая нога согнута в колене в базовом положении, оба конька параллельны друг другу и направлены в одну сторону.
- Не поворачивать и не скручивать корпус; плечи держать ровно, на одной линии с бедрами, не поднимать одно плечо выше другого.
- Левое бедро сбалансировано слева от центра тяжести.
- Правый конек стоит на внутреннем ребре лезвия.
- Лезвие левого конька не отрывается от льда, лодыжка прямая (не выгибается в сторону), ботинок конька не касается льда.

### Выполнение шага левой ногой после завершения скрестного шага.

- Перенести весь вес на правый конек в скрестном положении (правый конек слева от левого конька).
- Левая нога при завершении толчка полностью вытянута вправо.
- Поднять левый конек и переместить его влево.
- Поместить левый конек под центр тяжести тела слева от правого конька.
- Перенести вес с правого конька на левый.

### Совет тренеру

Следите за тем, чтобы атлет не скручивал корпус и чтобы верх бедра был смещен влево и сбалансирован. Проинструктируйте конькобежцев, что лодыжка левой ноги не должна выгибаться в сторону во избежание касания льда ботинком. Если лезвие левого конька оторвется ото льда во время толчка, это может привести к падению.

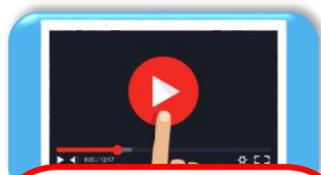
### Тренировочные упражнения

**Движение «нижней» ногой туда-обратно:** Пусть конькобежцы встанут на линию круга и примут скрестное положение. Перенеся весь вес на правую ногу (скользящую), перемещать левый конек вправо и обратно, чтобы набрать скорость.

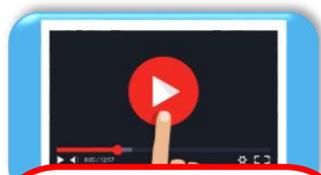


**Поймать себя:** Возврат из скрестного положения выполняется возвратным шагом влево левой ногой. Пусть конькобежцы, находясь в скрестном положении (вес на правой ноге), подтянут к себе вытянутую в толчке левую ногу и поставят ее под центр тяжести. Заострите внимание на том, что они не должны делать слишком большие шаги. Пусть они делают маленькие шаги в сторону, направляя левое бедро вперед.

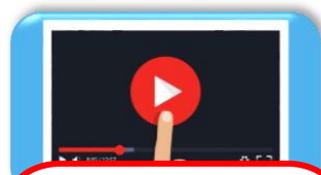
**Проверка выравнивания:** Попросите конькобежцев, чтобы они проверили свою позу, прежде чем возвращать в исходное положение вытянутую вправо левую ногу. Находясь в полуприседе в базовом положении с правой ногой, согнутой в колене, проверить, касается ли вытянутое бедро левой ноги икры правой ноги. Если нет, пусть они скользят в скрестном положении и перемещают левую ногу вперед до соприкосновения.



Шаг на повороте левой ногой



Усложненный скрестный шаг



Советы по выполнению скрестного шага

## Стартовые команды

Стартовый судья, также именуемый «стартер», имеет стартовый пистолет, а на руке у него или у нее может быть оранжевая манжета. Стартовый судья стоит вне поля катка рядом с линией старта.

Конькобежцы должны явиться в зону старта и расположиться примерно в метре от линии старта. Затем стартер приглашает конькобежцев к линии командой «На старт».

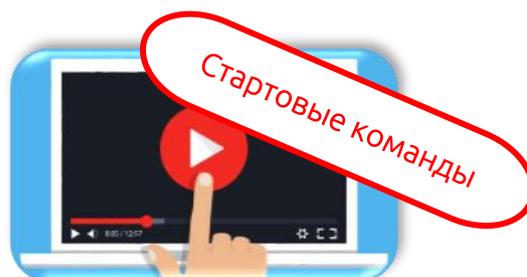
В этот момент все конькобежцы скользят к линии старта и занимают на ней свою позицию. Каждому конькобежцу будет заранее назначен порядковый номер позиции (например, от 1 до 4), в которой конькобежец должен стоять на линии. Конькобежец под номером 1 будет стоять в крайней слева позиции, далеко от стены.

Заняв свои места на линии, конькобежцы ставят ноги в позицию для старта. Оба лезвия должны всей прямой (плоской) частью касаться льда. Отталкиваться носком при старте не разрешается. До выстрела стартового пистолета ни одно лезвие не должно пересекать линию или касаться ее.



После этого стартер подает команду «Внимание». По этой команде конькобежцы должны принять положение, из которого они будут стартовать, и не двигаться в течение 1-2 секунд. Стартер ждет, пока все не перестанут двигаться, а затем делает выстрел из пистолета, давая старт.

В случае фальстарта стартер производит два быстрых выстрела. Конькобежцы должны немедленно вернуться на старт и подготовиться к повторному старту. Если произойдет еще один фальстарт, конькобежец, совершивший его во второй раз, будет дисквалифицирован в данном соревновании.





## **Положение для старта — тело на линии**

### **По команде «На старт»:**

- Скользя по льду, приблизиться к стартовой линии, но не касаться и не пересекать ее.
- Встать так, чтобы бедра были на одном уровне друг с другом и параллельны линии старта.
- Поставить передний конек непосредственно перед линией. Можно опустить вниз кончик лезвия, чтобы зафиксировать конек на месте и предотвратить движение или смещение.
- Задний конек должен быть поставлен под углом 45 градусов и находиться в пределах от 45 см до 60 см позади и сбоку от переднего конька.
- Лезвие заднего конька должно упираться в лед внутренним ребром, обеспечивая устойчивость и неподвижность.
- Руки расслаблены и опущены по бокам, конькобежец стоит, ожидая следующей команды.

### **По команде «Внимание!»:**

- Постепенно опуститься в базовое положение, не сдвигая коньки с прежнего места.
- 70 % веса тела должно приходиться на переднюю ногу.
- Руки переходят в положение готовности. Передняя рука согнута вперед в локте, а не в плече, в направлении траектории движения. Задняя рука расслаблена и вытянута назад.

### **Совет тренеру**

Следите за тем, чтобы атлет не скручивал корпус. Если в начале грудь и бедра не будут обращены к стартовой линии, это заставит атлета скручивать туловище, чтобы выпрямиться на старте. Постарайтесь довести до обучаемых, что не стоит проделывать лунки коньками на линии. Достаточно плотно прижать носок конька ко льду, лунка не нужна.

### **Тренировочное упражнение**

**Игра в «Замри».** Вызовите конькобежцев на линию. По команде «Внимание!» конькобежцы должны прекратить двигаться («замереть»). Тот, кто пошевелился, покидает линию. Победителем становится последний оставшийся на линии участник.

## **Старт — постановка ног и махи руками**

### **Из положения, принятого по команде «Внимание!»:**

- Оторвать ото льда находящийся под весом передний конек, одновременно резко вытянув находящуюся сзади руку вперед и оттолкнувшись задним коньком.
- Перенести вес тела вперед.
- Поставить передний конек на лед под вес тела, под углом 45 градусов, но перед стартовой линией.
- Перемещая в движении находящуюся сзади ногу вперед (коленом вперед), провести ее мимо другой ноги.
  - Поставить конек той ноги, которая раньше была сзади, на лед под углом 45 градусов наружу.
  - Руки должны совершать быстрые, короткие махи из стороны в сторону.
- Шаги должны быть короткими, а коньки развернуты наружу.

### **Переход от старта к бегу:**

- После первых пяти коротких шагов за линией старта амплитуда шагов должна увеличиться, а угол разворота лезвий относительно друг друга — уменьшиться.
- После первых пяти махов руками из стороны в сторону следует перейти к махам вперед-назад.

### **Совет тренеру**

Основательно отработайте с обучаемыми эти движения вне льда, прежде чем пробовать выполнять их на льду.

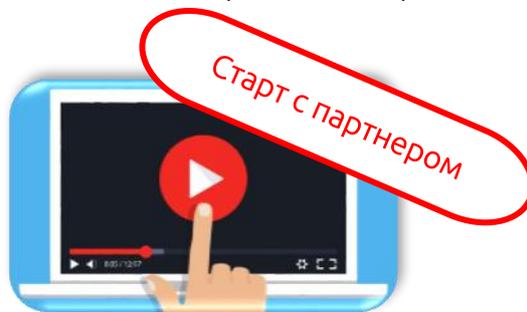
### **Тренировочные упражнения**

**«Утиная походка».** В теннисной обуви, вне льда, практиковаться в ходьбе с носками, направленными врозь под углом 45 градусов. Следить за тем, чтобы между ступнями не было большого расстояния.

**Старт со стулом.** В теннисных туфлях на ковровом покрытии толкать стулья с гладкими ножками по ковру. Отдавайте стартовые команды. По команде «Марш!» конькобежцы имитируют старт, как будто они на коньках. Две руки кладутся на сиденье стула, спинка стула направлена вперед.



**Старт с партнером.** На льду один из партнеров становится в базовое положение в полуприседе и не делает движений коньками. Стартующий партнер встает позади в базовом положении, кладет партнеру руки на бедра по бокам и фиксирует ноги в стойке готовности к старту (как по команде «Внимание!»). По команде «Начали!» стартующий конькобежец толкает перед собой находящегося в базовом положении конькобежца по прямой траектории. Это упражнение лучше всего выполнять, начиная от края катка, чтобы у конькобежцев был запас расстояния для отработки старта.



### **Модификации и приспособления**

Руководство для тренеров по шорт-треку призвано помочь тренерам обеспечить максимально высокий уровень подготовки атлетов и научить их эффективным техникам. Следует ставить реалистичные цели и задачи, которые представляют сложность, но не заставляют атлетов постоянно испытывать неудачи. Чтобы опыт был в итоге положительным, многим атлетам потребуются обучающие занятия, адаптированные к их конкретным потребностям. Ниже приведены некоторые примеры адаптации занятий.

### **Изменение техник и приемов**

Атлеты-участники Специальной Олимпиады часто лишены возможности освоить новые навыки или упражнения, потому что они физически не могут выполнять их в точном соответствии с указаниями тренера или руководства по проведению занятий. Тренер может изменить навыки, задействованные в упражнении, чтобы в нем могли участвовать все атлеты.

### **Создание условий для атлетов**

Правила соревнований не должны меняться ради удовлетворения особых потребностей нескольких атлетов. Однако есть и другие способы учесть эти потребности. Например, тренер может использовать звук своего голоса, чтобы помочь атлетам с ослабленным зрением.

### **Мотивирование к участию**

Учителя могут выстраивать уроки так, чтобы атлеты реагировали на сложные задачи. Такой подход позволяет атлетам с разным уровнем способностей реагировать доступными им способами для достижения успеха. Очевидно, что разные атлеты будут по-разному решать эти задачи в зависимости от уровня способностей и тяжести нарушения функций.

### **Изменение способа общения**

Атлетам иногда требуются системы общения, соответствующие их потребностям. Например, устное объяснение задачи может не соответствовать системам обработки информации некоторых атлетов. Более конкретная информация может быть предоставлена и другими способами. Например, инструктор может просто продемонстрировать спортивный прием. Некоторым атлетам может потребоваться не только услышать или увидеть, но и прочесть инструкции по выполнению приема. Для плохо читающих или не читающих атлетов эту потребность можно реализовать с помощью плаката с прикрепленными фигурками, демонстрирующего последовательность выполнения упражнения на развитие того или иного навыка.

### **Изменение снаряжения**

Для успешного участия в Специальной Олимпиаде иногда может потребоваться снаряжение, адаптированное к конкретным потребностям атлета. К счастью, может быть доступно специальное снаряжение.

### **Приспособления и помощь**

Ниже перечислены некоторые приспособления и виды помощи.

#### **Ортопедические нарушения**

- Оказание физической поддержки/помощи
- Использование стабилизатора голеностопа
- Использование вспомогательных средств для катания на коньках

### **Нарушения зрения**

- Использование ориентационных знаков вокруг катка.
- Использование указателей направления катания.
- Размещение системы звонков на входе на ледовую площадку и выходе с нее.
- Катание с партнером.
- Использование вспомогательного приспособления для катания.
- Помощь слепому конькобежцу в определении размера зоны катания.
- Инструктор может дать конькобежцу «почувствовать» руками «фонарик», остановку плугом, скольжение на одной ноге и т. д.

### **Нарушения слуха**

- Учитель изучает и использует язык жестов.
- Если есть возможность, атлету должен быть предоставлен сурдопереводчик.
- Для всех звуковых сигналов, например выстрела стартового пистолета, должны быть разработаны соответствующие универсальные визуальные сигналы.
- Используйте визуальные подсказки для команд. Например, для команды «Марш!» используйте поднятие и резкое опускание руки, держащей флаг с соответствующей надписью.
- Чтобы привлечь внимание всех конькобежцев и указать, что нужно вернуться в центр катка, поднимите руку. Научите всех конькобежцев, что как только они увидят, что тренер поднимает руку, призывая всех остановиться и подойти к центру катка, они тоже должны поднять руку, чтобы донести эту команду до всех, кто находится на льду. В том числе и слабослышащему конькобежцу.

## Фитнес

### Fit 5 и другие ресурсы Специальной Олимпиады

Специальная Олимпиада предоставляет ряд превосходных ресурсов по фитнесу, которые тренеры и атлеты могут использовать для ознакомления с рекомендациями по повышению физической активности, питанию и поддержанию водного баланса.

Фитнес дает много преимуществ для здоровья и уровня подготовки атлетов-участников Специальной Олимпиады.

#### Преимущества занятий фитнесом для атлетов

- Повышение уровня спортивной подготовки за счет улучшения:
  - выносливости/выдержки;
  - скорости и ловкости;
  - силы;
  - гибкости;
  - веса тела.
- Повышение уровня энергии, улучшение концентрации внимания и лучшее восстановление после тренировок и игр.
- Снижение риска травм, связанных с занятиями спортом.
- Снижение риска болезней и хронических заболеваний.
- Повышение качества жизни.

### Физическая активность за рамками Специальной Олимпиады

Очень важно, чтобы программы Специальной Олимпиады не были единственным источником физической активности и физических упражнений для атлетов. Будучи тренером, вы должны поощрять атлетов к ежедневным тренировкам и обучать их тому, как сохранять активность вне рамок организованных спортивных занятий.

Существует множество возможностей для самостоятельных тренировок атлетов, которые помогут им сохранить здоровье. Ходьба, бег, езда на



велосипеде — простые виды тренировок, которыми атлет может заниматься самостоятельно, укрепляя сердечно-сосудистую систему. Занятия фитнесом (например, йога, силовые тренировки, интервальные тренировки высокой интенсивности и т. д.) являются отличным способом поработать над своей физической формой и здоровьем без организованной спортивной тренировки.

Организаторами Специальной Олимпиады разработано руководство по программе «Fit 5» для атлетов и тренеров. Это отличный ресурс для обучения тренером атлетов преимуществ физической активности с точки зрения сохранения здоровья и повышения уровня спортивной подготовки.

## Fit 5

[Руководство «Fit 5»](#) — это план физической активности, питания и поддержания водного баланса, который поможет улучшить здоровье и физическую форму атлетов, а также добиться максимальных спортивных результатов. Руководство «Fit 5» и сопутствующие [фитнес-карточки](#) содержат превосходный сборник упражнений, которые атлеты должны выполнять для улучшения навыков, необходимых для занятий спортом. Среди упражнений этого сборника есть упражнения на повышение выносливости, силы и гибкости, а также на улучшение способности удерживать равновесие.



Рис. 1 Фитнес-карточки «Fit 5»

Помимо этих ресурсов [здесь](#) представлен ряд видеороликов, доступных для просмотра атлетам и тренерам. Полученную информацию они могут использовать при выполнении упражнений в рамках своих тренировочных планов.

## Питание

Правильное питание очень важно для поддержания здоровья и хорошего уровня спортивной подготовки. Питание и поддержание водного баланса — ключевые моменты подготовки атлета и восстановления при выполнении всех видов физических упражнений. Однако большинство атлетов не понимает связи между питанием или поддержанием водного баланса и спортивными показателями.



Будучи тренером, вы должны подчеркивать эту связь и прививать атлетам правильные привычки. Это особенно важно для атлетов-участников Специальной Олимпиады, так как они подвергаются более высокому риску ожирения.

Необходимо объяснять конькобежцам, насколько важно правильно выбирать время для приема пищи или перекусов до тренировок и соревнований. Расскажите атлетам о риске употребления пищи незадолго до тренировки или соревнований, а также о том, в какое время лучше питаться и какие продукты использовать, чтобы пища обеспечивала максимальную энергию.

Последний прием пищи рекомендуется не менее чем за 90 минут до выполнения упражнений. Этого времени достаточно для переваривания пищи и получения энергии во время тренировки или матча.

Информацию, изложенную в разделе [руководства «Fit 5»](#) о питании и поддержании водного баланса, можно использовать для обучения атлетов основным принципам питания. Уделять больше внимания этим аспектам дома поможет специальное приложение, отслеживающее питание, потребление воды и физические упражнения.

**Задача.** В конце тренировки можно уделить 5 минут тому, чтобы дать атлетам советы по питанию и поддержанию водного баланса. Поделитесь этой информацией с родителями и опекунами, чтобы они могли помочь атлетам обеспечить здоровое питание дома.



Рис. 2 Раздел о питании — руководство «Fit 5»

## Поддержание водного баланса

Вода также является важным источником энергии при занятиях спортом и в повседневной жизни. Употребление надлежащего количества воды важно для здоровья и способствует повышению уровня спортивной подготовки. Тренеры должны информировать своих атлетов о пользе ежедневного употребления достаточного количества воды.

В [руководстве «Fit 5»](#) есть раздел о поддержании водного баланса, из которого тренеры могут почерпнуть информацию о количестве воды, которое должны потреблять атлеты, признаках обезвоживания у них и оптимальном выборе напитков.

Тренер по скоростному бегу на коньках не должен забывать, насколько важно помогать атлетам поддерживать уровень потребления воды. Тренеры должны поощрять атлетов брать на себя ответственность за поддержание в их организме водного баланса во время и после тренировок.

Скоростной бег на коньках — динамичный вид спорта, требующий быстрого принятия решений. Обезвоживание может негативно сказаться на скорости, ловкости, концентрации и координации. Чувство жажды может немного запаздывать, учитывая более низкую температуру на катке, но атлеты все равно будут терять воду вследствие потоотделения и дыхания с открытым ртом.

Атлет должен выпивать одну бутылку воды (500–600 мл) за час или два до тренировки для обеспечения нормального уровня водного баланса. Не забывайте делать перерывы на утоление жажды во время тренировки. Рекомендуем делать **паузы каждые 15–20 минут**, чтобы дать атлетам возможность восполнить запасы воды, поскольку они теряют ее во время тренировки. Напоминайте **атлетам выпивать одну бутылку воды** (500–600 мл / 16–20 унций) во время тренировки, чтобы избежать обезвоживания. Воду нужно пить маленькими глотками, а не залпом! Иначе она задержится в желудке и вызовет дискомфорт во время тренировки. И, наконец, напоминайте атлетам пить воду после тренировки, поскольку это способствует ускорению восстановления.



Рис. 3 Раздел о поддержании водного баланса — руководство «Fit 5»

## **Разминка и заминка при скоростном беге на коньках**

### **Разминка**

Перед началом любого вида физической активности всегда следует проводить разминку. Она должна подготовить тело и разум к физической нагрузке и снизить риск травм.

#### Цель разминки

- Постепенное повышение температуры тела.
- Постепенное увеличение частоты сердечных сокращений.
- Постепенное увеличение частоты дыхания.
- Увеличение притока крови к работающим мышцам.
- Увеличение диапазона движений основных групп мышц для занятий спортом.
- Психологическая подготовка.

Как видите, разминка чрезвычайно важна для подготовки атлетов к физическим нагрузкам. Повышение температуры тела и притока крови к работающим мышцам — ключевой фактор для предотвращения травм во время тренировки. Постепенное повышение температуры тела снижает вероятность получения атлетом травм мышц и сухожилий, а увеличение притока крови к работающим мышцам обеспечивает доставку «топлива», необходимого для выработки энергии. Кроме того, разминка способствует увеличению диапазона движений мышц. Она надлежащим образом подготавливает рабочие мышцы к предстоящим движениям (за счет растяжки, выработки энергии, стабилизации тела и т. д.). Наконец, правильная разминка психологически готовит атлетов к выполнению упражнений: она повышает концентрацию внимания на тренировках или соревнованиях, дает положительный настрой и увеличивает мотивацию атлетов, когда они знают, что физически готовы к выполнению упражнений.

**Комплексную разминку с учетом специфики** вида спорта рекомендуется проводить **не менее чем за 15 минут** до начала тренировочных занятий или соревнований.

**Комплексная разминка:** разогрев всех частей тела. Особое внимание уделяйте основным группам мышц, задействованным в скоростном беге на коньках, включая мышцы ног, сгибатели бедер и мышцы рук.

**Разминка с учетом специфики вида спорта:** движения, которые атлет будет выполнять во время тренировки. Для скоростного бега на коньках можно включить ускорения и постепенно более интенсивные забеги.

Разминка должна включать в себя три особых компонента, указанных ниже.

**1. Аэробная часть для повышения частоты сердечных сокращений**

- Например, ходьба, бег трусцой, прыжки, в том числе через скакалку.

**2. Динамическая растяжка**

- К динамической растяжке относятся активные контролируемые действия, при которых различные части тела совершают полный диапазон движений.

**3. Упражнения с учетом специфики вида спорта**

- Навыки или движения, которые лежат в основе вашего вида спорта.
- Движения, которые атлет будет выполнять на тренировках или соревнованиях.



Дополнительные сведения о компонентах разминки см. в нашем документе [«Дополнение по проведению разминки и заминки»](#). В [«Руководстве по динамической растяжке»](#) также представлен набор упражнений, которые можно включить в разминку.

В конькобежном спорте аэробные упражнения и динамическая растяжка должны выполняться вне льда, до того как атлет встанет на коньки.



### Пример разминки 1. Площадка 20 x 25 м

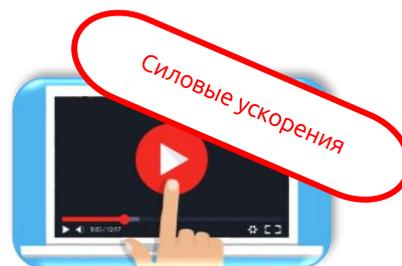
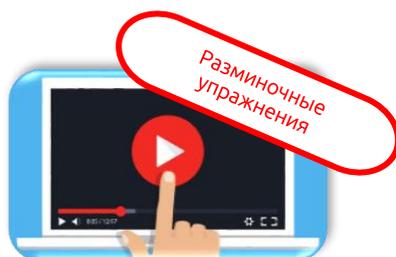
<p><b>Аэробные упражнения:</b> 5–7 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Легкая пробежка вокруг катка</li> <li>○ Бег на месте с касанием пятками ягодиц</li> <li>○ Прыжки через скакалку</li> </ul>
<p><b>Динамическая растяжка:</b> 15–20 повторов каждого упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Высокие удары ногами при ходьбе</li> <li>○ Выпады в стороны</li> <li>○ Прыжки на одной ноге через линию</li> <li>○ Приседания с прыжками «ноги вместе, ноги врозь»</li> <li>○ Махи руками</li> <li>○ «Мельница»: наклоны вперед и касание пальцев ног</li> </ul>
<p><b>Упражнения с учетом специфики вида спорта:</b> 5–10 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Свободное катание — низко и медленно</li> <li>○ Силовые ускорения</li> </ul>

### Пример разминки 2. Площадка 25 x 30 м

<p><b>Аэробные упражнения:</b> 5–7 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Быстрая ходьба — 3-5 мин</li> <li>○ Бег на месте с подниманием колен</li> <li>○ Прыжки с ноги на ногу</li> </ul>
<p><b>Динамическая растяжка:</b> 15–20 повторов каждого упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Махи ногами вперед и в стороны</li> <li>○ Ходьба на носках</li> <li>○ Выпады в стороны</li> <li>○ Приседания с прыжками «ноги вместе, ноги врозь»</li> <li>○ Махи руками</li> <li>○ Вращения бедер</li> </ul>
<p><b>Упражнения с учетом специфики вида спорта:</b> 5–10 минут</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Свободное катание — низко и медленно</li> <li>○ Ускорения быстрыми движениями ног</li> </ul>



Видео с разминочными упражнениями:



### Разминка перед соревнованиями

Перед любыми спортивными соревнованиями необходимо провести эффективную разминку. Разминка необходима для подготовки тела и мыслей атлетов к физической активности. Она улучшит их результаты и снизит риск травм. Ниже представлено несколько советов по разминке перед соревнованиями.

- Попросите атлетов выполнить те же упражнения для разминки, что и во время тренировок.
  - Атлеты с интеллектуальными нарушениями добиваются лучших результатов, когда постоянно выполняют упражнения. Упражнения помогают атлетам обрести уверенность, а также развить навыки и выиграть время на выполнение задания.
- Если пространство ограничено, попросите атлетов выполнить аэробные упражнения на месте или перемещаться в рамках выделенного пространства.
- Поддерживайте активность и подвижность атлетов во время подготовки. Если в это время они будут малоподвижны, то эффект от разминки (повышение температуры тела, приток крови к работающим мышцам и др.) будет потерян.



## **Заминка**

После окончания тренировки или соревнований необходимо провести заминку. Хорошая заминка так же важна, как и хорошая разминка. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в спокойное состояние.

### Цели заминки

- Уменьшение частоты сердечных сокращений.
- Уменьшение частоты дыхания.
- Понижение температуры тела и мышц.
- Возврат скорости кровотока от уровня активных мышц к уровню покоя.
- Уменьшение болезненности мышц.
- Повышение гибкости.
- Увеличение скорости восстановления после физических нагрузок.
- Содействие расслаблению.

Стандартная заминка включает в себя легкую аэробную часть с последующей растяжкой. Интенсивность/сложность аэробной части заминки должна постепенно снижаться. Это может быть короткая пробежка/ходьба в конце с 50-процентной интенсивностью и небольшой растяжкой, проводимая самими атлетами.

Заминка — это прекрасная возможность для тренеров провести «разбор полетов» со своими атлетами и проанализировать только что проведенную тренировку. Задайте атлетам несколько **открытых информативных** вопросов, которые заставят их задуматься о тренировке и приобретенных знаниях. Помимо повторения приобретенной информации это даст вам как тренеру возможность увидеть, какие методы пригодны для каждого конкретного атлета.

Тренеры также должны использовать это время в конце тренировки для поощрения хороших привычек. Объясните атлетам, как важно оставаться активными и придерживаться здорового питания независимо от тренировок.

**Открытые вопросы** — это вопросы, на которые нельзя ответить «да» или «нет», например:

*«Какая часть тренировки показалась вам сегодня сложной?»*

**Информативные вопросы** — это вопросы, предоставляющие полезную информацию как тренеру, так и атлетам.

*«Что вам больше всего понравилось сегодня на тренировке?»*

### Примеры упражнений на заминку:

Пример заминки 1	
Низкая интенсивность	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Медленное восстанавливающее катание на льду</li> <li>○ Пройтись вокруг катка, сделав 2-3 круга</li> </ul>
Растяжка  (по 30 с на каждое упражнение)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Растяжка четырехглавых мышц стоя</li> <li>○ Растяжка типа «бабочка» (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка подколенных сухожилий в положении на коленях (уровень гибкости 4 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка путем поворота сидя (уровень гибкости 5 – фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка бедер со скрещенными ногами (уровень гибкости 5 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка вращением плеч (уровень гибкости 5 — фитнес-карточки)</li> </ul>



## Пример заминки 2

<p><b>Низкая интенсивность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Медленное восстанавливающее катание на льду</li> <li>○ Пройтись вокруг катка, сделав 2-3 круга</li> </ul>
<p><b>Растяжка</b>  (по 30 с на каждое упражнение)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Наклоны вбок (уровень гибкости 4 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка трехглавых мышц (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Измененная растяжка в позе бегуна-барьериста (уровень гибкости 2 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка бедер со скрещенными ногами (уровень гибкости 5 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка четырехглавых мышц (уровень гибкости 2 — фитнес-карточки)</li> <li>○ Растяжка икр (уровень гибкости 1 — фитнес-карточки)</li> </ul>

### Примечания для тренера

- Придумайте упражнения на растяжку, которые будет легче выполнять в ваших обстоятельствах. Большинство упражнений на растяжку можно изменять. Например, их можно выполнять стоя, сидя или лежа.
- Разработайте стандартный набор упражнений для заминки. Это не только даст вам возможность проанализировать завершившуюся тренировку или внести предложения по проведению следующей, но и определить стандартную последовательность действий, которую можно попросить атлетов выполнять дома.
- Наблюдайте за растяжкой атлетов. Резкие движения и «раскачка» могут причинить травму. При растяжке атлет должен ощущать небольшой дискомфорт, но не боль.
- В конце тренировки напомните о выработке хороших привычек дома.

## Возможные травмы при скоростном беге на коньках

Травмы — основная проблема атлетов во всех видах спорта, на всех уровнях. Тренерам необходимо знать о распространенных травмах, характерных для их вида спорта.

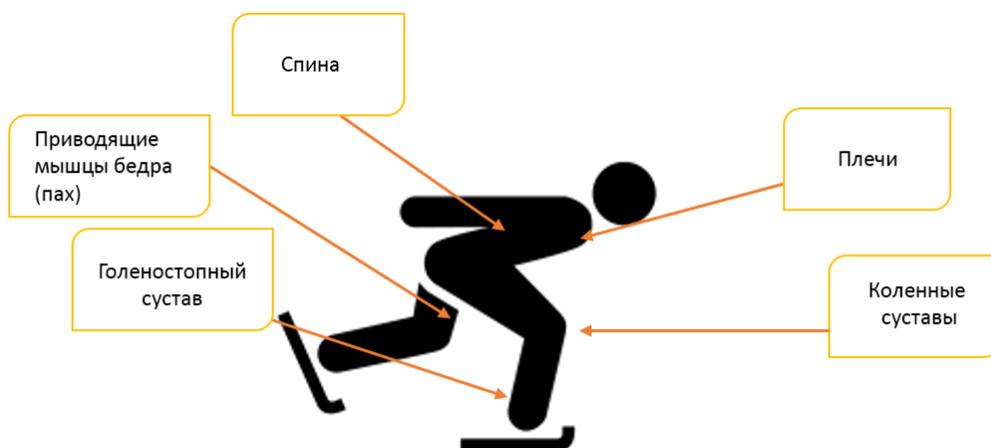


Рис. 4 Распространенные травмы при скоростном беге на коньках

На приведенном выше рисунке показаны пять наиболее распространенных мест травм у конькобежцев. Из этих травм наиболее распространенной травмой является растяжение спины, обычно вызываемое длительным нахождением в сгорбленном состоянии. Важно отметить также, что частой причиной травм в конькобежном спорте являются падения, особенно при беге с большой скоростью. Риск падений может быть выше у атлетов-новичков, которые только знакомятся с данным видом спорта и учатся сохранять равновесие. **При получении атлетами травм во время тренировок Специальной Олимпиады необходимо немедленно обращаться к медицинским работникам (врачу, медсестре и физиотерапевту).** Если атлет сообщает вам о признаках или симптомах какой-либо травмы, рекомендуется направить его к медицинскому работнику.

Соответствующие разминки и заминки могут снизить риск как острых травм, так и травм от перегрузок, характерных для скоростного бега на коньках. Кроме того, развитие силы и гибкости во время тренировок или дома может дополнительно предотвратить травмы и улучшить уровень подготовки. В частности, при попытке предотвратить травмы основное внимание следует уделять развитию силы и гибкости четырехглавых и ягодичных мышц и подколенного сухожилия.

Приоритетное внимание во время тренировок любого конькобежца также следует уделять упражнениям на поддержание равновесия и развитие ловкости. Хорошие способности сохранять равновесие позволят атлетам чувствовать себя

комфортнее и увереннее, а также оставаться в форме даже при утомлении. Это может снизить риск падений и связанных с ними травм. Аналогичным образом, повышение ловкости улучшит способность атлета быстро реагировать на любые ситуации при движении с высокой скоростью, характерной для этого вида спорта.

### **Специальная физическая подготовка для конькобежного спорта**

Под физической подготовкой понимается улучшение показателей физического здоровья с помощью упражнений в соответствии с программой. Специальная подготовка для скоростного бега на коньках состоит в использовании упражнений, связанных с движениями, которые атлеты выполняют, чтобы развивать свои конькобежные навыки. Основные компоненты физической подготовки — это увеличение выносливости сердечно-сосудистой системы, силы и выносливости мышечной системы, а также повышение гибкости и улучшение навыков. Программу подготовки можно успешно выполнить с помощью очень небольшого количества оборудования и упражнений с собственным весом, прыжковых упражнений и т. д. Некоторые также могут использовать такие средства, как эспандеры, гири и растяжные ремни.

В конькобежном спорте названные выше компоненты можно осуществлять **на льду** или **на земле** с помощью различных упражнений и занятий. Для достижения высокого уровня подготовки конькобежцев оптимально сочетать занятия *на льду* и *вне льда*.

#### **Подготовка на льду**

Подготовка *на льду* — один из вариантов тренировок, который тренер может выбрать для своих атлетов. При таком варианте отрабатываются те же движения, которые атлеты будут выполнять при скоростном беге на коньках. Ниже приведены примеры упражнений *на льду*.

- Эстафеты
- Приседания
- Силовые ускорения и ускорения быстрыми движениями ног

#### **Подготовка на земле**

Подготовка *вне льда* включает в себя развитие силы, выносливости и гибкости мышц, которые в наибольшей степени используются при скоростном беге на коньках. Такую подготовку можно проводить различными способами, включая использование упражнений с собственным весом/дополнительным сопротивлением и выполнение спортивных движений. Ниже приведены примеры упражнений *вне льда*.



- Базовые силовые упражнения
  - Планка/боковая планка
  - Подъем ног
  - Скручивания
- Силовые упражнения с собственным весом
  - Приседания
  - Выпады вперед и в стороны
  - Подъем на носки
  - Мостик
- Упражнения, характерные для данного вида спорта
  - Короткие забеги для развития скорости реакции
  - Удержание равновесия
    - Стойка на одной ноге
    - Тандемная стойка
    - Повороты туловища при расположении ног на небольшом расстоянии друг от друга
  - Сила
    - Прыжки в длину
    - Прыжки с приседаниями
  - Ловкость
    - Прыжки с ноги на ногу
    - Прыжки на одной ноге через линию



## Материалы по фитнесу

[Ссылка](#) на материалы по фитнесу для тренеров.

Помимо [руководства «Fit 5»](#) и других материалов, доступных [в Интернете](#), организаторы Специальной Олимпиады также предлагают онлайн-курсы по фитнесу, на которых тренеры могут получить дополнительную информацию о физической подготовке, атлетах-участниках Специальной Олимпиады и о том, как заниматься ей вместе с ними!

Эти курсы включают в себя следующие модули.

- Фитнес для спортивных тренеров
  - Этот модуль предназначен для предоставления спортивным тренерам информации, которая поможет им включить фитнес в их текущую спортивную программу.
- Онлайн-тренинг для тренеров по фитнесу
  - Этот модуль предназначен для предоставления тренерам-волонтерам по фитнесу информации, которая поможет им эффективно привлекать наших атлетов к занятиям фитнесом.

Главные тренеры могут привлечь отдельного тренера по фитнесу для необходимой в их виде спорта общефизической подготовки атлетов. Они могут также обучить собственного помощника на онлайн-курсах, чтобы получить более глубокие знания о фитнесе, после чего заняться общефизической подготовкой атлетов. В любом случае мы рекомендуем главным тренерам использовать модули онлайн-обучения для расширения знаний об общефизической подготовке атлетов и улучшения ее понимания.

Посетите веб-страницу [learn.specialolympics.org](http://learn.specialolympics.org), где представлены упомянутые выше курсы, а также множество других курсов, и начните обучение уже сегодня!



## Роль тренера

Дополнительная информация о роли тренера в Специальной Олимпиаде представлена в брошюре, доступной здесь:



# Спортивная психология

## Что такое спортивная психология?

Спортивная психология — это тема, которая включает в себя множество различных областей, связанных с уровнем спортивной подготовки. Это следующие области (Association, American Psychological, 2021):

- постановка цели;
- образное мышление и планирование уровня подготовки;
- мотивация атлетов;
- подход к решению проблем, связанных с разочарованием и низким уровнем подготовки.

В конечном счете спортивная психология связана с определением того, как образ мышления атлета помогает или мешает ему достигать спортивных результатов на тренировках, соревнованиях или отдыхе.

Ваша роль как тренера состоит в том, чтобы помочь атлету показать себя наилучшим образом — как психологически, так и физически. В этом разделе кратко рассматривается ряд концепций спортивной психологии, которые помогут вам в обучении атлетов-участников Специальной Олимпиады.

Для получения дополнительной информации по данной теме рекомендуется изучить экспертные исследования по ней, в частности академические статьи, онлайн-курсы обучения, подкасты и книги.

## Ключевые направления спортивной психологии

### Мотивация

Что такое мотивация?

Часто мы считаем признаком мотивации тот самый последний жим в тренажерном зале, последний забег в гору или стремление к победе в финале состязания. Однако это лишь несколько отдельных примеров. В большинстве случаев мотивация также выражается в посещении тренировки, соблюдении режима выполнения упражнений или потреблении нормы воды в течение дня.

Мотивация зависит от цели. Это означает, что у каждого человека своя мотивация, потому что у разных людей разные цели.

По словам Бертон (Burton) и Редেকে (Raedeke) в книге *Sport Psychology for Coaches* (2008 г.), хорошие тренеры знают, что не усиливают мотивацию атлетов. Они скорее создают условия или командную атмосферу, в которой атлеты мотивируют себя сами. Тренеры делают это, осознавая важность **внутренней и внешней мотивации**.

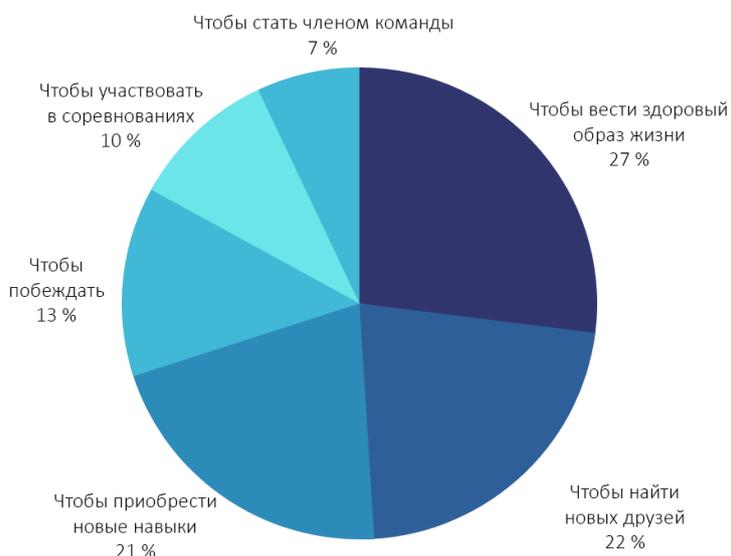
**Внутренне мотивированные атлеты** участвуют в соревнованиях из любви к спорту. Они наслаждаются процессом обучения и овладения сложными спортивными навыками и участвуют в соревнованиях, чтобы почувствовать гордость, упорно работая над достижением сложной цели.

**Атлеты с внешней мотивацией** занимаются спортом, чтобы получить похвалу, выиграть или избежать наказания. Это зачастую не особенно приятно. Такие атлеты не получают удовольствия от выполнения сложных задач, и часто спорт у них отходит на второй план.

Внешняя мотивация также может быть полезна для того, чтобы помочь атлетам освоить какой-либо навык или попробовать выполнить новую задачу. Использование похвалы в качестве мотивации может помочь мотивировать атлетов изучить или выполнить задачу, которую они обычно не выполняли бы. Однако внешнюю мотивацию не следует использовать в течение длительного времени. Если она применяется для склонения атлетов к выполнению различных задач, ее нужно постепенно прекращать.

Например, игрок в гольф не любит выбивать мяч из высокой травы и готов выполнить штрафной удар, чтобы переместить мяч. Поощряйте атлета выполнить удар из высокой травы и похвалите его за его усилия. Со временем, когда атлет начинает более комфортно выполнять удар и продолжает выбивать мяч из высокой травы, его следует начать хвалить реже.

Организаторы Специальной Олимпиады провели опрос уровня удовлетворенности атлетов. Его целью было выяснить, почему атлеты участвовали в спортивных мероприятиях Специальной Олимпиады и какой была их мотивация к этому. Результаты представлены на круговой диаграмме ниже.



*Рис. vi Результаты опроса уровня удовлетворенности атлетов «Почему атлеты участвуют в спортивном мероприятии Специальной Олимпиады». Эти результаты можно рассматривать как источники мотивации атлетов, и тренеру следует учитывать их при принятии решений.*

## **Мифы о мотивации**

### **Миф о мотивации № 1. Атлеты либо мотивированы, либо не мотивированы**

Некоторые тренеры считают, что мотивация — это просто личностная черта, статическая внутренняя характеристика. Они полагают, что у атлета либо есть мотивация, либо ее нет. Они не верят, что мотивацию может развить тренер. Для таких тренеров основой создания мотивированной команды является поиск и набор атлетов, обладающих нужными особенностями характера. Однако, хотя некоторые атлеты более мотивированы, чем другие, эта точка зрения не дает никаких инструкций или рекомендаций в отношении того, как тренеры могут развить и поддерживать мотивацию атлетов. На самом деле тренеры могут помочь атлетам развить мотивацию.

### **Миф о мотивации № 2. Мотивацию атлетам дают тренеры**

Другие тренеры рассматривают мотивацию как нечто, что они могут дать своим атлетам по требованию как прививку от гриппа с помощью вдохновляющих разговоров или трюков. Они могут использовать лозунги, плакаты и цитаты из обращений предстоящих оппонентов. Такие стратегии могут быть полезны, но они представляют собой лишь малую часть мотивационной головоломки. В этой истории гораздо больше смысла: мотивация — это не то, что тренеры могут просто дать своим атлетам.

### **Миф о мотивации № 3. Мотивация — это система кнута и пряника**

Некоторые эксперты предполагают, что эффективная мотивация означает использование кнута (наказания) и пряника (награды), чтобы заставить атлетов делать то, что они не сделали бы сами. Такое предположение может показаться безобидным, но подумайте о нем глубже. Предполагается, что атлеты не хотят что-то делать, и тренер мотивирует их, чтобы заставить их сделать это путем наказания или награды. Тренеры, которые делают акцент на «кнут» в виде наказания, критики, криков, принуждения и создания чувства вины, часто «плывут против течения». Независимо от того, что они пытаются сделать, они встречают сопротивление и негативное отношение. Такой подход не только не эффективен, но и лишает атлетов удовольствия от спорта. Тренеры должны понимать потребности атлетов и создавать командную культуру, которая естественным образом мотивирует их.

### **Достижение чувства уверенности в себе (через постановку целей)**

Уверенность в себе — это вера атлета в возможность выполнения задач или приобретения навыков в том виде спорта, которым занимается атлет. Такая уверенность достигается путем систематического выполнения упражнений на развитие требуемых навыков или выполнения задач в контролируемой среде (на тренировках). Затем эта уверенность помогает в более сложной среде (на соревнованиях). Например, Морин уверена, что сможет выполнить 100-метровый заплыв брассом на местных соревнованиях, потому что она много раз выполняла такой заплыв на тренировках.

*Неуверенный в себе атлет сомневается, достаточно ли он хорош и обладает ли качествами, необходимыми для достижения успеха (Plakona, Pačina, Ludvig, & Tuzović, 2014).*

1. Достижение чувства уверенности в себе у атлетов помогает сделать их участие в соревнованиях увлекательным и имеет решающее значение для их мотивации.
2. Когда атлеты знают, чего от них ждут и когда они должны быть готовы, волнение почти полностью проходит.
3. Не менее важное значение, чем обучение навыкам, имеет психологическая подготовка.
4. Переход к применению более сложных навыков увеличивает сложность задачи.
5. Возвращение к выполнению более легких действий повышает уверенность в себе.

### **Достижение чувства уверенности в себе через постановку целей**

Для мотивации атлетов как на тренировках, так и во время соревнований важное значение имеет постановка реалистичных, но сложных целей. Достижение целей на практике путем повторения в условиях, аналогичных соревновательной среде, вселяет уверенность. Уверенность атлетов в себе помогает сделать их участие в соревнованиях увлекательным и имеет решающее значение для их мотивации. Постановка целей — совместная задача атлетов и тренеров.

Постановка целей должна быть совместной работой. В конце дня перед атлетом ставятся цели в отношении того, чего он хочет достичь, а не того, чего от него хотят добиться его тренер, родители, друзья или члены семьи. Роль тренера заключается в том, чтобы помогать атлету в постановке целей, которые соответствуют его желаниям, и поддерживать атлета на пути к их достижению.



### Цели должны

1. Быть разделены на краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные.
2. Рассматриваться как шаги на пути к достижению успеха.
3. Определяться и приниматься атлетом.
4. Использоваться для составления плана тренировок и соревнований атлета.
5. Быть гибкими.
6. Записываться.
7. Быть направленными либо на достижение результатов в соревнованиях, либо на развитие способностей.
8. Быть достижимыми: иногда атлетам нужно будет обращаться за поддержкой для их достижения.

Использование модели SMART для постановки целей — это простой способ ставить разумные цели совместно с атлетом.

# SMART



# ЦЕЛИ

## **Как справиться с разочарованием (выступление, ориентация на достижение успеха, травмы)**

Разочарование может проявляться у атлета по-разному. Например, так:

- плохие (ниже ожидаемых) результаты (на тренировке или соревновании);
- хороший уровень подготовки без желаемого результата (победа/оценка/размещение);
- разочарование в других (товарищах по команде/друзьях);
- получение травмы (делающей невозможным участие в соревнованиях/выступлении);
- отсутствие похвалы (от тренера, друзей или членов семьи).

И еще много причин!

Как тренеру вам важно помогать атлетам справляться с разочарованием. Это полезно для них не только в спорте — это жизненный навык, который можно применять практически в любом другом контексте (например, при устройстве на работу, учебе в школе/колледже, заболевании и т. д.).

Признаки разочарования в поведении атлета:

- гнев;
- фрустрация;
- уход в себя;
- подавленное состояние (слезы);
- потеря концентрации;
- потеря мотивации к тренировкам/участию в соревнованиях;
- потеря интереса к спорту.

Разочарование часто проявляется у атлетов в виде стресса. Специальная Олимпиада предлагает программу «Strong Minds», которая помогает атлетам научиться справляться со стрессами, связанными с соревнованиями или повседневными проблемами.

Для получения информации обо всех необходимых ресурсах перейдите на веб-страницу [Strong Minds](#).

Полезным инструментом для тренеров, которые работают с атлетами, проявляющими признаки стресса, будет [«Пособие для тренера Strong Minds»](#). Представленные в нем стратегии помогут атлетам справляться со стрессами в повседневной жизни и спорте, а также будут способствовать появлению здоровых мыслей и поиску возможностей преодоления стрессов.

## Советы Strong Minds при стрессе Пособие для тренера

Special Olympics  
**Strong Minds**



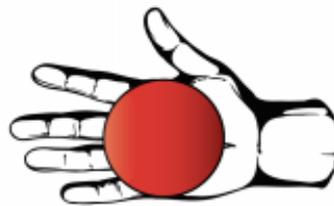
Программа Strong Minds — это интерактивная учебная деятельность, направленная на развитие адаптивных умений справиться с жизненными трудностями. Соревнования предоставляют естественную возможность разработать активные стратегии для поддержания эмоционального благополучия в условиях стресса, такие как: думать позитивно, снимать стресс и общаться с другими. Во время проведения программы ваши атлеты изучат стратегии Strong Minds, и они извлекут большую пользу, если вы сможете применять эти стратегии в тренировках и играх.

### Станция 1

**1** Сожмите мяч на 3 секунды.



**2** Отпустите мяч и сбросьте напряжение.



### Рекомендации тренера

- По дороге на игру или соревнование
- Во время разговора с командой перед игрой
- После игры во время разговора с командой
- Для атлета, сидящего на скамейке, или в перерывах между выходами/играми

### Станция 2

**1** Подумайте о чем-то хорошем.



**2**



- Во время тренировок и игр говорите атлетам позитивные вещи
- Начините тренировки с позитивной песни
- Попросите атлетов начинать каждую тренировку с позитивного высказывания в адрес команды
- После игры спросите у атлетов, что прошло удачно

### Станция 3

**1** Понюхайте цветок (вертушку). **2** Подуйте на цветок (вертушку).



- Просите глубоко дышать во время растяжки
- Научите атлетов использовать глубокое дыхание во время стрессовой ситуации в игре (например, перед выполнением пенальти)
- Перед игрой выполните в команде несколько циклов глубокого дыхания

## Советы Strong Minds при стрессе Пособие для тренера

Special Olympics  
Strong Minds



### Станция 4

1 Сделайте несколько растяжек



2 Как вы себя чувствуете?



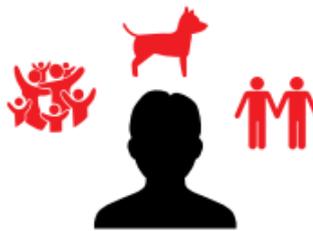
- Обеспечьте удержание статичного положения атлетами в растяжке не менее 30 секунд
- При выполнении упражнений на растяжку требуется глубокое дыхание
- Растяжка также помогает расслабиться
- Попросите атлетов делать несколько растяжек каждый вечер перед сном

### Станция 5

1 Поддерживайте других



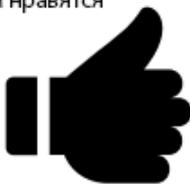
2 Ищите поддержку у других



- Предложите атлетам упражнения для работы в парах, чтобы они могли наладить отношения друг с другом
- Попросите атлетов использовать позитивные послания товарищам по команде во время тренировок и игр
- Напомните атлетам, что их тренер и товарищи по команде готовы их поддержать
- Поощряйте также членов семьи и использовать эти стратегии с атлетами

### Станция 6

1 Выберите стратегии, которые вам нравятся



2 Используйте эти стратегии в повседневной жизни



Эта концепция «Советы Strong Minds при стрессе» была разработана персоналом Специальной Олимпиады в Техасе.

- Поощряйте атлетов посещать Strong Minds при обучении по программе «Здоровые спортсмены» или «Game Ready Minds» на фитнес-станциях
- Напомните атлетам, посетившим Strong Minds, о необходимости использовать полученные навыки на тренировках и в играх
- Попросите атлетов применять эти стратегии дома

Справиться с разочарованием атлету помогут стратегии общения с ним тренера, коллег-атлетов, друзей и членов семьи. Послушайте, что говорит атлет и почему он может быть разочарован. Чтобы отвлечь атлета от разочаровывающих мыслей, переключите его внимание: сделайте позитивный комментарий, поправьте атлета, потом опять похвалите. Не забудьте, что нужно делать акцент на усилиях атлета, его настрое и подготовке, а не на результате соревнований.



## Атлеты на тренировках

### Разговор с самим собой и образное мышление

Разговор с самим собой — это то, что вы произносите про себя.

Разговор с самим собой иногда может быть негативным. Например, «эта команда намного лучше нашей».

Позитивный разговор с самим собой предполагает повторение полезного и положительного слова или фразы. Например, «я в хорошей форме и готов(-а) к игре».



Образное мышление или визуализация — это умственный процесс. Он позволяет моделировать (воображать) переживания в уме. Часто он приводит к желаемому результату — например, к реализации пенальти в футболе.



Образное мышление также позволяет использовать чувства (обоняние, слух, вкус, осязание, интуиция) для точного воспроизведения ощущений в уме.

Позитивный разговор с самим собой и образное мышление могут способствовать достижению уверенности в себе и успеха. Тренеры должны воспитывать в атлетах ценность таких разговоров и такого мышления.

Например, тренеры могут помочь атлетам настроиться перед выступлением. В начале соревнований атлеты могут очень быстро (за 10–15 секунд) выполнить 4 полезных действия.

1. Закрыть глаза.
2. Сделать несколько глубоких успокаивающих вдохов
3. Повторить позитивную фразу «Я готов(-а)»
4. Представить себя отлично стартующим или удачно финиширующим.

Эту процедуру можно внедрять во время тренировок. Определите то, что лучше всего подходит атлетам. Используйте данную процедуру во время соревнований, чтобы помочь атлетам лучше настроиться.



## Атлеты на соревнованиях

### Психологическая подготовка

Подобно тому, как вы тренируете своих атлетов перед соревнованиями в отношении физической формы и тактики, вам необходимо подготовить их к соревнованиям психологически.

Готовность к соревнованиям = физическая готовность + психологическая готовность



Готовность атлета означает, что он сосредоточен и подготовлен к соревнованиям.

- **Психологическая готовность** означает, что атлет является участником соревнований, проявляет уверенность и понимает стратегию.
- **Физическая готовность** означает, что атлет готов физически и обучен навыкам, необходимым для участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям

1. Определите и поставьте цели участия в соревнованиях
2. Подготовьтесь к соревнованиям
  - а. Расскажите атлетам, чего следует ожидать
  - б. Используйте видеозаписи предыдущих соревнований
  - в. Попросите опытных атлетов поговорить с неопытными
  - г. Заранее подготовьте и доставьте на место проведения соревнований все снаряжение
3. Проводите тренировки так, чтобы они были максимально похожи на соревнования
  - а. Тренировки должны готовить атлетов к соревнованиям
  - б. Это даст атлетам чувство уверенности при выступлениях на соревнованиях
4. Пользуйтесь станциями Strong Minds

Волнение или стресс перед соревнованиями — нормальное явление. Атлетов, которые не испытывают волнения или стресса перед выступлением, меньшинство.

Волнение перед соревнованиями возникает, когда атлет воспринимает ситуацию на них как потенциально опасную, что приводит к негативной



эмоциональной реакции (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). Небольшое волнение перед соревнованиями считается нормальным. Однако если волнение превышает пороговый уровень, это может негативно сказаться на результатах, снизить мотивацию и привести к тому, что атлет не получит удовольствия от участия в соревнованиях (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).



*Рис. vi Взаимосвязь между уровнем стресса и эффективностью. На этом графике показано, когда может быть достигнута максимальная эффективность при умеренном уровне стресса. На нем также демонстрируется опасность сильного стресса и волнения. Изображение взято с веб-сайта [cescasdestinationhealthy.wordpress.com](http://cescasdestinationhealthy.wordpress.com).*

Ваша роль как тренера — помочь атлету избежать превышения допустимого порога волнения.

Для этого подойдут следующие простые меры.

1. Процедура подготовки к выступлению
2. Использование станций Strong Minds
3. Альтернативные задания, которые помогут атлетам отвлечься от соревнований/выступлений

Эти меры могут быть полезны при психологической подготовке атлетов к соревнованиям.

Бывают моменты, когда от волнения атлету становится не по себе. Он может не захотеть тренироваться или участвовать в соревнованиях. Мысли о предстоящих соревнованиях или выступлениях могут вызвать у него серьезный стресс. Если эти признаки проявляются у атлета при занятиях спортом и в других ситуациях (в общественной жизни, при обучении, в семейной жизни и т. д.), атлету рекомендуется поговорить со специалистом. Это может быть семейный врач, психотерапевт или психолог.

## Психология после выступлений

### Что такое успех для атлета?

Многие атлеты считают победу и поражение успехом и неудачей. Зачастую такой взгляд саморазрушителен, поскольку атлеты лишь частично контролируют исход соревнований, а победа часто нереалистична.

Тренеры должны концентрировать внимание на индивидуальных усилиях, самосовершенствовании и обучении как основных показателях успеха.

У каждого атлета есть свой собственный взгляд на успех.

Если атлет считает, что проиграл соревнование,

- ✓ убедите его, что победа — это не все, чего можно добиться в жизни;
- ✓ обратитесь к целям атлета;
- ✓ определите, в чем он достиг своих целей или приблизился к их достижению;
- ✓ похвалите его за предпринятые усилия, а не за достигнутые результаты;
- ✓ напомните ему клятву атлета Специальной Олимпиады:  
*«Дайте мне победить. Но если я не смогу победить, дайте мне смело идти к этой цели.»*

### Как выигрывать и проигрывать — кодекс поведения

Все атлеты должны следовать требованиям, приведенным в разделе «Спортивное поведение» [Кодекса поведения атлетов-участников Специальной Олимпиады](#).

- Я буду соблюдать принципы спортивного поведения.
- Я буду уважительно относиться к своим тренерам, своей команде и Специальной Олимпиаде.
- Я не буду использовать ненормативную лексику.
- Я не буду ругаться и оскорблять других людей.
- Я не буду драться с другими атлетами, тренерами, волонтерами и персоналом.

Ваша роль как тренера — напоминать атлетам об их поведении и о том, как вести себя в случае победы, поражения или ничьей. При обучении атлетов кодексу поведения важно объяснять, почему к ним предъявляется то или иное требование.

Объясните, что атлеты должны действовать так, как они хотели бы, чтобы действовали другие, находясь в таком же положении. Если какой-либо атлет добился успеха, поздравьте его. Если атлет потерпел неудачу, поддержите его, сказав, что у него еще будет шанс добиться успеха в следующий раз.

Ваша роль как тренера — быть образцом для подражания для своих атлетов. Вы всегда должны демонстрировать надлежащее спортивное поведение во время соревнований, тренировок и других мероприятий. Атлеты часто «подпитываются» энергией и энтузиазмом от своего тренера. Поэтому будьте всегда настроены позитивно и соблюдайте правила этикета.

<b>1</b>	Учитель	<b>5</b>	Наставник
<b>2</b>	Демонстратор	<b>6</b>	Психолог
<b>3</b>	Эксперт по оценке	<b>7</b>	Планировщик
<b>4</b>	Советник		

*Рис. vii Некоторые роли, которые тренер может выполнять помимо роли образца для подражания*

### **Состояние повышенного возбуждения или тревожности после выступления**

В таком состоянии атлеты могут находиться после достижения успеха (чрезмерное возбуждение) или в том случае, если добиться желаемого результата не удалось (разочарование).

Если атлет взволнован и радуется, не препятствуйте этому! Это то чувство, которого мы все как атлеты, тренеры и болельщики жаждем! Помогите атлету отпраздновать успех позитивно и безопасно.

Чувство разочарования не следует игнорировать. После проигрыша такое чувство — нормальное явление. Задача тренера состоит в том, чтобы превратить разочарование в стремление усиленно готовиться к следующим соревнованиям или следующему сезону. Постоянные мысли о проигранных соревнованиях ни для кого не являются здоровой или естественной реакцией.

Ниже представлено несколько стратегий для атлетов, испытывающих состояние повышенной тревожности.

1. Пользуйтесь станциями Strong Minds
  - a. Позитивный обмен сообщениями
  - b. Глубокое дыхание
  - c. Растяжка
2. Предложите поддержку, пожав руку, коснувшись кулаком кулака или выбрав другие варианты успокоения, которые атлету подходят и помогают успокоиться.
3. Определите постоянную последовательность действий после выступления (в случае победы, поражения или ничьей)

- a. Растяжка
- b. Инструктаж
- c. Похвала за предпринятые усилия

Все атлеты разные и по-разному справляются с разочарованием. Определите со своим атлетом наилучшие для него действия после выступления и время их выполнения.

Для некоторых эти действия лучше выполнять сразу или вскоре после выступления. Если отложить их на слишком длительное время, о них можно забыть.

Другим может потребоваться больше времени для расслабления: **универсального решения для всех нет.**

Усилия, отношение и стремление к развитию личных навыков атлета следует вознаграждать и подкреплять.

### **Обучение атлетов**

Каждый атлет индивидуален. Простые рекомендации и стратегии обучения атлетов не могут подходить абсолютно всем. Однако знание основ, перечисленных выше, поможет вам лучше готовить атлетов к тренировкам и соревнованиям.

Ниже представлено несколько простых советов по обучению атлетов спортивной психологии.

1. Представляйте элементы психологии постепенно
  - a. Начните с постановки целей
  - b. Использование станций Strong Minds
  - c. Представьте процедуры подготовки к выступлению
2. Используйте спортивные примеры для объяснения элементов психологии
  - a. Уверенность
  - b. Разочарование
3. Работайте в группах
  - a. Открыто обсуждайте элементы до, во время и после тренировок и соревнований.

### **Использованная литература**

Association, American Psychological. (2021, March 11). *American Psychological Association*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54.

Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320.



# Правила и нормы

## Обучение правилам шорт-трека

Лучшее время для обучения правилам шорт-трека — это тренировки. Полный свод правил шорт-трека приведен в документе [«Официальные правила проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады»](#). Как тренер вы обязаны знать и понимать правила этого вида спорта. Не менее важно научить этим правилам своих атлетов и приучить их уважать и соблюдать эти правила.

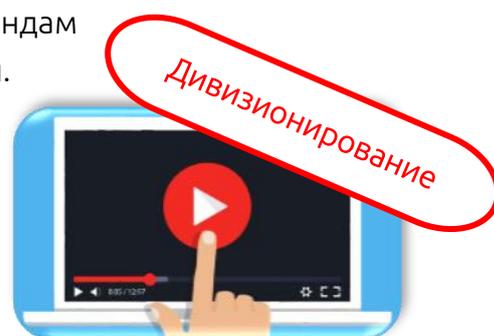
У вас должны быть актуальные экземпляры [«Официальных правил проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады»](#) и правил шорт-трека вашей национальной и (или) международной федерации конькобежного спорта. Знайте различия и берите эти сборники правил с собой на каждое соревнование.

## Дивизионирование

Перед посещением соревнований вам как тренеру важно изучить правила и процедуры дивизионирования. Понимание процесса дивизионирования окажет самое прямое влияние на результаты ваших атлетов. Принципиальное различие между соревнованиями Специальной Олимпиады и соревнованиями других спортивных организаций заключается в том, что к участию в соревнованиях Специальной Олимпиады приглашаются атлеты с любыми способностями и каждый атлет получает признание за свои достижения. Соревнования организуются таким образом, чтобы атлеты с одинаковыми способностями соревновались в одних дивизионах.

Дивизионы в Специальной Олимпиаде создаются так, чтобы разница между самым высоким и самым низким результатами в конкретном дивизионе не превышала 15 %. Этот принцип 15 % не является обязательным правилом, но при надлежащем количестве соревнующихся атлетов рекомендуется его придерживаться для создания справедливых дивизионов.

Очень важно, чтобы тренеры помогали командам управления соревнованиями в дивизионировании. Эффективнее всего дивизионирование становится тогда, когда тренеры предоставляют предварительные оценки. Это помогает атлетам попасть в надлежащий дивизион и получать больше опыта на соревнованиях.





## Дивизионирование в рамках **Специальной Олимпиады**

Как и все спортсмены, атлеты-участники Специальной Олимпиады обожают **острые ощущения от соревнований** и стремятся к достижению новых личных рекордов.



Специальная Олимпиада использует уникальную систему, которая называется **«дивизионирование»**, чтобы дать возможность атлетам любого уровня подготовки принять участие в захватывающих соревнованиях.



**СКОЛЬКО АТЛЕТОВ ИЛИ КОМАНД В ДИВИЗИОНЕ?**

минимум	максимум
<b>3</b>	<b>8</b>

**КАК АТЛЕТЫ ИЛИ КОМАНДЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО ДИВИЗИОНАМ?**

Разница между атлетом или командой с наиболее высокой квалификацией и атлетом или командой с наименьшей квалификацией в каждом дивизионе должна быть не более

**15%**

**ЗАЧЕМ НУЖНО ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ?**



Дивизионирование делает соревнования Специальной Олимпиады честными, вдохновляющими и захватывающими

Честное соревнование мотивирует атлетов и команды усердней прилагать усилия и достигать большего.

Атлеты принимают вызов и делают все возможное!

**Все, что им нужно сделать ... это выложиться по максимуму.**



### **Правила программы «Объединенный спорт®»**

Правила соревнований в рамках [программы «Объединенный Спорт®» Специальной Олимпиады](#) имеют мало отличий, поскольку эти правила указаны в [«Официальных правилах проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады»](#), а изменения изложены в своде правил. Ниже приведены дополнения.

1. Состав включает в себя пропорциональное количество атлетов и партнеров.
2. В случае шорт-трека команда, созданная по программе «Объединенный спорт», состоит из двух атлетов и двух партнеров равного уровня подготовки, соревнующихся в эстафете на дистанции 3000 м.

