

Данное руководство является базовым при обучении спортсменов с интеллектуальными нарушениями. В нем рассматриваются некоторые типы поведения, часто ассоциируемые с интеллектуальными нарушениями. Советы, приведенные ниже, были разработаны самими тренерами. Они помогут улучшить уровень обучения спортсменов и дать им возможность получить более увлекательный опыт в процессе занятий спортом по программе Специальной Олимпиады.

Помните, что все наши спортсмены уникальны. У каждого из них есть свои предпочтения и интересы. Все они выражают себя по-своему. При любой возможности говорите с важными людьми в жизни спортсменов. Родители, опекуны, учителя или другие тренеры смогут рассказать вам больше о спортсменах. Они могут поделиться идеями, которые помогут вам работать еще лучше. Будьте гибки. Будьте открыты новым идеям и информации. Это поможет всем весело и полезно проводить время.

Характеристика	Идеи для улучшения обучения
<i>Спортсмен обучается медленнее</i>	<ol style="list-style-type: none">1) Постоянно используйте одну и ту же структуру занятия2) Проводите занятия чаще.3) Проводите частые проверки полученных навыков.4) Разбивайте упражнения на небольшие части.5) Давайте спортсменам возможность практиковаться.6) Переходите к более сложным навыкам после того, как простые уже отработаны.7) Проводите обучение на индивидуальном уровне каждого спортсмена.8) По мере совершенствования навыка уменьшайте поддержку.9) Прибегайте к помощи тренера-ассистента. По мере обучения спортсмена он сможет предоставлять помощь 1: 1.10) Всегда:<ol style="list-style-type: none">a) Объясняйте упражнения.b) Демонстрируйте выполнение упражнения (можно использовать картинки или видео).c) Давайте спортсменам возможность отрабатывать навыки.
<i>У спортсмена слабая устойчивость внимания</i>	<ol style="list-style-type: none">1) Делайте тренировки короче.2) Используйте различные упражнения для отработки одного навыка.3) Давайте спортсменам больше времени для практики.4) Проводите тренировки 1: 15) Перед тем как начать что-то объяснять, убедитесь, что спортсмен внимательно слушает вас. (установите зрительный контакт или удостоверьтесь, что он слушает вас.)6) Используйте последовательное прохождение пунктов по кругу. Отрабатывать разные упражнения одновременно. Применяйте выученные ранее и новые навыки.

<p>Спортсмен противится изменениям</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Постоянно используйте один и тот же план занятий. 2) Говорите спортсменам, когда произойдет изменение упражнения (напр. за 5 мин. до изменения). 3) О больших переменах (напр. смена тренера) предупреждайте заранее. 4) Узнайте, что больше всего мотивирует ваших спортсменов. Это может быть игра или упражнение - отложите такое упражнение до конца занятия. Это не даст спортсменам отвлекаться в течение всего занятия.
<p>Спортсмен неуравновешен или подвержен перепадам настроения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Обсудите со спортсменом четкие правила и поведение, которое от него ожидается. 2) Будьте последовательны в применении таких правил поведения 3) Работайте со спортсменом и опекунами над тем, чтобы: <ol style="list-style-type: none"> а) Определить причину негативного поведения. (помните, что любое поведение имеет цель). б) Определите другое, положительное поведение, которое будет иметь такую же цель. Поработайте со спортсменом над тем, чтобы таким поведением заменить негативное. в) Поощряйте хорошее поведение и отсутствие плохого. 4) Следите, чтобы плохое поведение не стало повторяться после того, как прекратилось.
<p>Спортсмен испытывает проблемы в общении</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Будьте терпеливы. Давайте спортсмену время сказать то, что он хочет. Не заканчивайте за него его предложение. 2) Можете использовать доску с картинками, язык жестов или другие способы. 3) Узнайте у опекунов о том, как они общаются. 4) Просите спортсменов показывать то, что они хотят сказать.
<p>Спортсмен плохо воспринимает устные указания.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Давайте указания на соответствующем уровне. Начните с демонстрации. Задание можно проговорить, нарисовать или продемонстрировать. 2) После этого давайте необходимые подсказки. Каждому спортсмену понадобится разная помощь в разное время на разном уровне упражнений. 3) Используйте как можно меньше устных указаний. 4) Используйте ключевые слова, символы или картинки для общения со спортсменами.
<p>Спортсмен склонен к судорогам</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Знайте предпосылки судорог. 2) Контролируйте окружающую среду, чтобы избежать появления провоцирующих факторов (тепло, свет, шум). 3) Убедитесь в том, что ваша команда подготовлена и знает как себя вести в случае приступа судорог. 4) Создайте четкий план первой помощи.
<p>Спортсмен имеет слабый мышечный тонус</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Давайте спортсмену упражнения на укрепление мышечного тонуса. 2) Задавайте выполнение упражнений дома. Поговорите с родителями, братьями, сестрами, чтобы они тоже принимали участие в упражнениях. 3) При выполнении растяжки научите спортсменов ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ, когда они чувствуют боль. 4) Следите за тем, чтобы спортсмен носил правильную обувь.

	5) Убедитесь в том, что игровое поле безопасно и не представляет угроз.
<i>Спортсмен имеет низкий болевой порог/чувствителен к прикосновениям</i>	1) Применяйте более мягкий/адаптированный инвентарь. 2) Если физический контакт необходим, попросите разрешение у спортсмена и объясните, что вы будете делать.
<i>Спортсмену трудно формировать социальные отношения</i>	1) Работайте в небольших группах/парах. 2) На протяжении нескольких недель не меняйте группы/пары. 3) Давайте спортсменам возможность заниматься самостоятельно, если для них это предпочтительно. 4) Если спортсмен предпочитает заниматься с определенными партнерами по команде, давайте ему такую возможность. 5) Постепенно представляйте новых тренеров и волонтеров.
<i>Спортсмен обычно перевозбужден</i>	1) Сократите количество возбуждающих факторов (шумы, слишком яркий свет, объекты) 2) Проводите занятия в небольших группах или парах 3) Старайтесь проводить занятия в небольших комнатах или залах с небольшим количеством людей. 4) Во время занятий запланируйте перерывы и время для отдыха 5) Отведите тихое место, где спортсмен сможет отдохнуть.
<i>Спортсмен испытывает проблемы с равновесием</i>	1) Просите помощи у партнера, используйте стулья, стены, опорные рамки, другой инвентарь для помощи с равновесием. 2) Не проводите занятия на неровных поверхностях. 3) Выбирайте роли или действия, которые соответствовали бы потребностям спортсменов. 4) Давайте спортсмену больше времени на выполнение заданий. 5) Изменяйте задание, чтобы оно соответствовало потребностям спортсмена. 6) Узнайте у опекунов о том, как можно помочь таким спортсменам.
<i>Спортсмен испытывает проблемы с координацией</i>	1) Разбивайте упражнения на этапы. 2) Меняйте упражнения, чтобы использовать более простые движения. 3) Но будьте уверены в том, что упражнения не слишком просты для спортсмена. 4) При возможности давайте спортсменам поддержку 1: 1. 5) Давайте спортсменам домашние задания на улучшение координации. Поговорите с родителями, братьями, сестрами, чтобы они тоже принимали участие в упражнениях.
<i>Спортсмен имеет физические недостатки</i>	1) Позволяйте таким спортсменам выполнять отдельно столько упражнений, сколько они могут. 2) Если спортсмены не могут выполнить упражнение или его часть, позвольте им: а) Выполнить другое упражнение, развивающее тот же навык. б) Использовать инвентарь, который поможет выполнить упражнение. в) Привлекайте партнеров для выполнения упражнения.

	<p>3) Работайте над навыками, улучшающими мобильность и устойчивость.</p> <p>4) Обсудите с опекуном то, как вы можете помочь спортсмену в выполнении упражнения.</p>
Спортсмен испытывает проблемы со зрением	<p>1) Давайте короткие устные указания</p> <p>2) Используйте физические подсказки или помощь, если нужно</p> <p>3) Для помощи спортсмену используйте звуковые или другие устройства (напр. колокольчики, звенящие шарики, веревки, ограничители дорожек в бассейне)</p> <p>4) Используйте контрастный инвентарь для спортсменов с ослабленным зрением (конусы, нагрудники, фонари)</p> <p>5) Давайте комментарии в отношении конкретных действий</p>
Спортсмен испытывает проблемы со слухом	<p>1) При разговоре со спортсменом устанавливайте зрительный контакт</p> <p>2) Используйте знаки, картинки, язык жестов или другие визуальные инструменты</p> <p>3) Убедитесь, что кохлеарные импланты не намокают</p> <p>4) Четко и правильно демонстрируйте упражнения</p> <p>5) Прибегайте к помощи помощников или волонтеров, чтобы гарантировать, что спортсмены обращают на вас внимание.</p>
Расстройства аутистического спектра (РАС)	<p>Ваша цель - сократить объем сенсорной стимуляции спортсмена. Спортсмены с РАС испытывают проблемы в обработке сенсорной стимуляции. Несколько идей:</p> <p>1) Сократите объем устной коммуникации. Используйте больше визуальной поддержки. Вы можете использовать картинки и доски (для нанесения картинок). Используйте одну картинку для одного объекта. Также можно подавать простые сигналы или команды руками (стой; жди; прижми руки к себе и т.д.). Картинки и доски с картинками - отличный инструмент для составления графиков для спортсменов. Используйте картинки, чтобы показывать очередность заданий во время занятий. Пример: Используйте отдельные картинки для следующего: разминки, передачи мяча, игры, уборки инвентаря, отдыха.</p> <p>2) Сократите шум или раздражающие звуки, такие как, например, свистки (некоторые спортсмены очень чувствительны к шуму).</p> <p>3) Составляйте предсказуемый график. По возможности разработайте индивидуальный график для каждого спортсмена. Используйте четкие, последовательные подсказки или советы, чтобы отметить переход от одного действия к другому.</p> <p>4) Аутизм разнообразен. Это означает, что не все спортсмены с аутизмом будут иметь одинаковые потребности. Некоторым потребуется меньше поддержки, чем другим. Пример: Спортсмены с синдромом Аспергера могут быть прекрасными учениками. Однако дефицит социального общения может создавать для них трудности при построении социальных связей. Поговорите с опекунами своих спортсменов, чтобы больше узнать о них.</p>
Самостимулирующее	Самостимулирующее поведение - это любое поведение,

<p>поведение</p>	<p>удовлетворяющее сенсорные потребности спортсмена. Такое поведение может иметь или не иметь сексуальную природу. Тренеры должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Быть наблюдательными. Спортсмен должен знать "время и место", где такое поведение допустимо. Обычно занятие или игры - НЕ подходящее место. Разработайте с родителями или опекунами правила для управления таким поведением. 2) Контролируйте ситуацию. Предлагайте спортсменам упражнения, которые дадут им альтернативу поведению, которое вы хотите прекратить. Пример: Если спортсмен размахивает руками при беге, потренируйте с ним бег с "прижатыми руками". 3) Иногда такое поведение может быть раздражающим или оскорбляющим для других спортсменов. В таком случае тренер должен попытаться устранить сенсорную потребность. Это значит, что нужно избавиться от результата поведения, который заставляет спортсмена повторять его.
<p>Спортсмен совершает действия, которые наносят вред ему самому</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Следите за любым странным поведением (напр. если спортсмен режет себе кожу, бьется головой о любые поверхности). 2) Ставьте медицинский персонал и опекунов в известность о таком поведении. 3) Работайте совместно с опекунами над планом по управлению таким поведением. 4) Попытайтесь изменить такое поведение спортсмена на другое, менее опасное. 5) Определите и устраняйте факторы, провоцирующие такое поведение.
<p>Спортсмен подвержен обсессивно-компульсивному поведению (компульсивное поведение - это любое поведение, которое становится частью традиционного поведения, которое спортсмен, по своим ощущениям, должен выполнять. В это время он может быть не способен выполнять другие действия.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Следите и контролируйте обсессивно-компульсивное поведение спортсмена. 2) Старайтесь контролировать ситуацию и пресекать такое поведение. Это можно сделать, заменив такое поведение на другое. 3) Устраняйте/уменьшайте потенциальные провоцирующие факторы (напр. еду). 4) Исключите из занятий пищу, если поведение спортсмена связано с ее компульсивным потреблением. Не используйте пищу в качестве награды. 5) Работайте совместно с опекунами над планом по управлению таким поведением.
<p>Спортсмен может быть гиперактивным</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Установите четкие правила. 2) Постоянно используйте один и тот же план занятий. 3) Давайте короткие, простые указания. 4) Просите спортсмена повторять указания, которые Вы дали. 5) Секции/кружки могут помочь вам разнообразить занятия.
<p>Спортсмен может быть вялым</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Давайте спортсмену больше возможностей для отдыха. 2) Вовлекайте его в виды спорта, в которых у него будет время для отдыха (бочче, боулинг, гольф). 3) Постепенно увеличивайте длительность тренировок. 4) Изменяйте упражнения, чтобы дать спортсмену шанс

	<p>испытать успех.</p> <p>5) Будьте в курсе о медикаментах, которые принимает спортсмен, и учитывайте их побочные эффекты.</p>
<i>Спортсмену не хватает мотивации</i>	<p>1) Подумайте, почему спортсмену не достаточно мотивации. Он может быть не уверен в себе или легко уставать.</p> <p>2) Проводите занятия в небольших группах или парах. Ставьте таких спортсменов в пары с сильно мотивированными сверстниками.</p> <p>3) Отмечайте даже небольшие достижения и вознаграждайте их.</p> <p>4) Ведите записи и показывайте спортсменам их успехи.</p> <p>5) Ставьте цели вместе со своими спортсменами. Используйте стимулы, основанные на достижении конкретных целевых показателей (не медалей, но показателей времени, расстояния, баллы)</p>