

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С. П. Евсеев



АДАПТИВНЫЙ СПОРТ (ПРАВОВЫЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ)

Москва, 2021

ЕВСЕЕВ СЕРГЕЙ ПЕТРОВИЧ

Заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации.

В представленных читателю методических рекомендациях изложены правовые, организационные и методические основы адаптивного спорта, который является одним из видов адаптивной физической культуры, предназначенной для работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, детей-инвалидов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся и студентов специальных медицинских групп.

Данные методические рекомендации предназначены для оказания консультативной помощи всем специалистам, работающим в области адаптивного спорта: тренерам, тренерам-преподавателям, инструкторам, инструкторам-методистам, руководителям организаций, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную подготовку инвалидов, и другим специалистам.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	3
1.1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт	4
1.2. Спорт, адаптивный спорт, спортивная дисциплина.....	5
1.3. Допустимые типы поражений для занятий адаптивным спортом.....	7
ГЛАВА 2. ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА	10
2.1. Организация адаптивного спорта в мире	10
2.2. Организация адаптивного спорта в России.....	12
2.3. Нормативно-правовое регулирование адаптивного спорта в России ...	18
2.4. Классификация спортсменов как важнейший компонент организационно-правового регулирования адаптивного спорта	22
2.5. Система соревнований в адаптивном спорте в России.....	24
ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА.....	26
3.1. Обучение двигательным действиям.....	26
3.2. Воспитание личности	30
3.3. Развитие физических качеств.....	36
3.4. Честный адаптивный спорт и условия его обеспечения	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45

ВВЕДЕНИЕ

Серия методических рекомендаций, посвященных адаптивному спорту, является логическим продолжением публикаций, раскрывающих основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте [10], которые, безусловно, являются теоретической базой, фундаментом знаний для тренеров, работающих со спортсменами-инвалидами.

Вместе с тем для работы тренером по спорту слепых, спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорту лиц с интеллектуальными нарушениями и спорту глухих необходима дополнительная система знаний, отображающих специфику деятельности спортивного педагога с данной категорией наших граждан.

Для вооружения их этой системой знаний Федеральный центр подготовки спортивного резерва планирует к изданию серию методических рекомендаций по адаптивному спорту, раскрывающих особенности его правовых, организационных, методических разделов, инклюзивного формата занятий, а также краткое содержание его основных видов: спорта слепых, спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Методические рекомендации, которые вы держите в руках, посвящены правовым, организационным и методическим основам адаптивного спорта, без знания которых деятельность в этой сфере крайне затруднительна и для тренера, и для инструктора, и для руководителя организации, где она осуществляется.

Другими словами, эти методические рекомендации необходимо изучить прежде всего всем специалистам, работающим в сфере адаптивного спорта.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТЕРМИНОЛОГИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Особенности понятийного аппарата адаптивного спорта имеют очень важное значение для правовых, организационных и методических мероприятий, о чем будет дополнительно сказано в различных главах и параграфах данных методических рекомендаций.

Рассмотрим очень кратко определения основных терминов.

1.1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт

Адаптивный спорт является одним из шести видов адаптивной физической культуры, которая, в свою очередь, представляет собой вид физической культуры, предназначенный для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и зеркально отображающий все составляющие и виды физической культуры [6].

«Лица с отклонениями в состоянии здоровья» – представляет собой собирательный термин, объединяющий в себе, независимо от вида заболевания:

- 1) инвалидов I, II, III группы (после 18 лет) и детей-инвалидов (до 18 лет),
- 2) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
- 3) обучающихся и (или) студентов специальных медицинских групп [6].

Статус инвалида или ребенка-инвалида определяется Государственной службой медико-социальной экспертизы, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья – психолого-медико-педагогической комиссией, а обучающегося и (или) студента специальной медицинской группы – врачом по спортивной медицине.

Все три перечисленные группы лиц с отклонениями в состоянии здоровья могут заниматься адаптивным спортом, но с обязательным учетом вида заболевания, по которому они отнесены в эти группы.

В адаптивной физической культуре, в зависимости от удовлетворяемых потребностей, помимо адаптивного спорта, выделяются: адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные и креативные виды двигательной активности.

Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем, потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, в самоактуализации [2, 6].

Основу адаптивного спорта составляют соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней.

Соревновательность или состязательность является определяющим фактором самосознания, который немислим без возможности сопоставления себя с другим человеком. Нельзя сказать о себе что-либо конкретное, идентифицировать самого себя, не сопоставляя себя с иным субъектом, носителем того же сравниваемого качества или способности.

Как отмечал И. Кант, наиболее фундаментальное, сущностное в нас — наше человеческое, во-первых, дано нам только сопоставительно (сравнительно), во-вторых, дано оценочно, в-третьих, дано в рамках тотального самопереживания — как себялюбие, имеющее определённое содержание, тот или иной эмоциональный состав [приводится по Н. Н. Визитею, 2006].

Именно эта особенность состязательности дала основание Н. Н. Визитею, В. Г. Монолаки [2013] утверждать, что «в ликовании спортсмена-победителя вдохновенно и зримо ликует истина человеческого существования».

Все сказанное дает основание для вывода о том, что адаптивный спорт является наиболее эффективным направлением комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся и (или) студентов специальных медицинских групп, их социализации и повышения уровня качества их жизни.

1.2. Спорт, адаптивный спорт, спортивная дисциплина

В системе адаптивного спорта в Российской Федерации имеется существенная специфика в определениях понятий, вынесенных в наименование параграфа.

В соответствии с основным документом, где представлены культивируемые в Российской Федерации виды спорта, виды адаптивного спорта и виды спортивных дисциплин как в видах спорта, так и в видах адаптивного спорта — Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС) — в нашей стране развивается более 160 видов спорта и всего 5 видов адаптивного спорта, реализуемых в паралимпийском движении (4 вида) и сурдлимпийском движении (1 вид) [9].

В отличие от олимпийских видов спорта, в нашей стране виды адаптивного спорта классифицируются, исходя из нозологического признака (вида заболевания) спортсменов или занимающихся.

Этим объясняется столь незначительное количество видов адаптивного спорта, а именно: спорт слепых, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), спорт глухих. Пятый вид спорта — футбол лиц с заболеванием церебральным параличом (ЦП) — по выбранному для адаптивных видов спорта основанию деления должен быть в спорте лиц с ПОДА, однако существует как отдельный вид адаптивного спорта, что знаменует собой отображение международного опыта организации адаптивного спорта [см. параграф 2.1.].

Здесь же важно уяснить ту разницу, которая существует в трактовке спортивных дисциплин в спорте и адаптивном спорте.

В спорте спортивная дисциплина — это часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов программы спортивных соревнований.

Например, в виде спорта легкая атлетика имеются беговые спортивные дисциплины, которые дополнительно подразделяются в зависимости от размеров дистанций, прыжковые спортивные дисциплины (в длину, высоту, высоту с шестом), метания (копья, молота), толкание ядра и другие.

В тяжелой атлетике, единоборствах спортивные дисциплины выделяются в зависимости от весовых категорий спортсменов.

Когда же говорят о спортивных дисциплинах в адаптивном спорте, то в их содержание включают и наименование вида спорта в олимпийской терминологии, и его спортивные дисциплины.

Так, например, в каждом виде адаптивного спорта — в спорте слепых, спорте лиц с ПОДА, спорте ЛИН, спорте глухих — выделяются следующие спортивные дисциплины: «легкая атлетика, бег 100 метров», «легкая атлетика, толкание ядра», «плавание брасс, 100 метров» с разделением их для мужчин и женщин и так далее.

Причем такая формулировка спортивной дисциплины, объединяющая традиционное понятие и спорта, и спортивной дисциплины применяется только в тех видах адаптивного спорта, спортсмены которых после определения минимального уровня поражения и получения статуса годности для данного вида спорта не дифференцируются на классы (группы) по тяжести заболевания. Это спорт глухих и спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Что же касается спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и спорта слепых, то в дополнение к сказанному в наименование спортивной дисциплины включается еще спортивно-функциональный класс спортсменов. Это три класса слепых (B1, B2, B3) и большое количество классов у лиц с ПОДА. Например, в спорте слепых наименование спортивной дисциплины будет следующим: «легкая атлетика, бег 100 метров, B1».

Эта особенность адаптивного спорта имеет большое значение в правовом и организационном его обеспечении [см. параграфы 2.1., 2.2., 2.3.].

Одной из наиболее распространенных терминологических ошибок при использовании понятий спортивных дисциплин видов спорта и спортивных дисциплин видов адаптивного спорта является недоста-

точный учет их принципиальных различий, невозможность постановки между ними знака равенства.

Более того, данная особенность понятия спортивной дисциплины в видах адаптивного спорта не в полной мере отражена в федеральном законодательстве в области физической культуры и спорта и иногда приводит к ошибкам в документах организационно-управленческого характера.

1.3. Допустимые типы поражений для занятий адаптивным спортом

Адаптивный спорт требует от его участников максимальных проявлений физических и психических усилий, поскольку предполагает постоянное улучшение результата, стремление к рекордным спортивным достижениям: личным, региональным, национальным, международным, вплоть до установления рекордов мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр.

Именно поэтому к занятиям адаптивным спортом и особенно к соревнованиям допускаются далеко не все лица с отклонениями в состоянии здоровья выделенных в первом параграфе трех групп.

Международный паралимпийский комитет в 2016 году утвердил Международный стандарт по допустимым типам поражения в паралимпийских видах спорта, к которым относятся в российской терминологии спорт слепых, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Таких допустимых поражений, дающих право на участие в тренировочных мероприятиях и соревнованиях, всего десять [8]. Ниже приведен перечень наименований этих десяти допустимых поражений, а также примеры состояний, включенных в каждую конкретную категорию.

1. Нарушение мышечной силы определяется снижением силы, создаваемой сокращением мышцы или группы мышц, таких как мышцы одной конечности, одной стороны тела или мышцы нижней половины тела. Примеры состояний, включенных в эту категорию: параплегия, квадриплегия, мышечная дистрофия, последствия полиомиелита, Spina bifida.

2. Нарушение диапазона пассивных движений — уменьшение диапазона движений в одном или более суставах, например, вследствие заболевания артрогрипозом. Однако гипермобильность суставов, нестабильность суставов, а также острые состояния, приводящие к снижению диапазона движений, такие как артрит, не считаются «допустимыми поражениями».

3. Дефицит конечности — это полное или частичное отсутствие костей или суставов в результате травмы (например, травматической ампутации), заболевания (например, рака кости) или врожденного дефицита конечности (например, дисмелии).

4. Разница длины нижних конечностей — укорочение костей одной нижней конечности в результате врожденного недоразвития или травмы.

5. Низкий рост — высота роста в положении стоя в связи с аномальными размерами костей верхних и нижних конечностей или туловища, например, в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста.

6. Гипертонус мышц — это состояние, характеризующееся аномальным повышением мышечного напряжения и уменьшенной способностью мышцы растягиваться. Гипертонус мышц может быть результатом травмы, болезни или состояний, которые включают повреждения центральной нервной системы. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин «церебральное поражение», но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульта, травмы) или рассеянного склероза.

7. Атаксия является неврологическим признаком и симптомом, который проявляется отсутствием координации мышечных движений. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин «церебральное поражение», но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульта, травмы) или рассеянного склероза.

8. Атетоз характеризуется произвольными патологическими движениями и трудностью в поддержании симметричного положения тела. Когда такое состояние возникает у детей в возрасте до 2 лет, то часто используется термин «церебральное поражение», но оно также может быть результатом повреждения головного мозга (например, инсульта, травмы). Атетоз может варьироваться от легкой до тяжелой степени двигательной дисфункции.

9. Нарушение зрения. Зрение может быть нарушено как в результате поражения структуры глаза, оптических нервов или оптических путей, так и в результате поражения зрительной коры головного мозга.

10. Нарушение интеллекта. Нарушение интеллекта характеризуется ограничением интеллектуального функционирования и адаптивного поведения, выраженного в концептуальных, социальных и практических адаптивных навыках. Это нарушение возникает в возрасте до 18 лет.

Наличие допустимого типа поражения — это необходимый, но не единственный критерий участия в соревнованиях по паралимпийским видам спорта, который может предоставлять спортсмену право участвовать в соревнованиях только в том случае, если оно вызывает ограничение спортивной деятельности в этом виде спорта. Каждая международная спортивная федерация определяет минимальную степень допустимых поражений в данном виде спорта — минимальный критерий годности.

Процессом определения минимального критерия годности и дальнейшего распределения спортсменов на классы занимаются классификаторы — лица, наделенные международной федерацией полномочиями оценивать возможности спортсмена для участия в соревнованиях [1]. Классификационным кодексом регламентируется ведущая роль международных федераций и национальных паралимпийских комитетов в организации и проведении классификации спортсменов, обучении и сертификации классификаторов по видам спорта в соответствии с Кодексом МПК и международными стандартами. Следует отметить, что в России на федеральном уровне данная работа реализуется Паралимпийским комитетом России (ПКР) и всероссийскими федерациями по паралимпийским видам спорта — Федерацией спорта лиц с ПОДА, Федерацией спорта слепых, Федерацией спорта ЛИН, Федерацией футбола лиц с заболеванием ЦП. Обращает на себя внимание то, что наряду с определением у спортсмена поражений, при наличии которых он может принимать участие в соревнованиях по паралимпийским видам спорта, очень важно получить медицинский допуск к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом и убедиться в отсутствии противопоказаний по состоянию его здоровья с учетом функций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

В заключение следует отметить, что основным критерием годности для участия в соревнованиях по сурдлимпийским видам спорта (спорта глухих в российской терминологии) является потеря слуха как минимум 55 дБ в наилучшем ухе [среднее число частоты с тремя тонами в 500, 1000 и 2000 Герц по стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) 1969 г.] [1, 9].

Таким образом, наличие допустимых поражений, достигающих в разных видах адаптивного спорта различных количественных характеристик, является очень важным правовым условием допуска спортсменов к выделенным видам адаптивного спорта. При отсутствии минимальных значений допустимых поражений спортсмен должен быть отстранен от

соревнований по видам адаптивного спорта, поскольку даже при наличии хронических заболеваний он будет дисквалифицирован. Поэтому с этим вопросом тренеру и спортсмену необходимо определиться до начала систематических и целенаправленных занятий тем или иным видом адаптивного спорта. В случае, когда спортсмен не соответствует минимальному уровню поражения, ему можно посоветовать занятия адаптивной двигательной рекреацией, адаптивным физическим воспитанием, адаптивной физической реабилитацией и другими видами адаптивной физической культуры. Если же он хочет заниматься спортом, то это должны быть занятия именно спортом для здоровых лиц.

ГЛАВА 2. ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

2.1. Организация адаптивного спорта в мире

Организация работы и управление развитием тех или иных паралимпийских видов адаптивного спорта осуществляется в настоящее время в мировом сообществе организациями четырех типов:

1) Международным паралимпийским комитетом (IPC или МПК), выполняющим в данном случае функции международных спортивных организаций (федераций) инвалидов;

2) Международными спортивными организациями (федерациями) инвалидов, созданными по нозологическому принципу (IBSA, IWAS, CP-ISRA, VIRTUS,);

(Справка: IBSA – Международная ассоциация спорта слепых; IWAS – Международная спортивная ассоциация колясочников и лиц с ампутациями; CP-ISRA – Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным заболеванием, VIRTUS – Международная федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями);

3) Международными федерациями по видам адаптивного (инвалидного) спорта (в российской терминологии – по видам спортивных дисциплин адаптивного спорта);

4) Международными федерациями по видам спорта для здоровых спортсменов, имеющими структурные подразделения, обеспечивающие занятия адаптивным спортом и участие спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в соревнованиях.

МПК осуществляет управление развитием 10 видов паралимпийского спорта (спортивных дисциплин спорта слепых, спорта лиц с ПОДА и спорта ЛИН в терминологии нашей страны): легкой атлетики, плавания, пауэрлифтинга, пулевой стрельбы и танцев на колясках (на сегодня не входит в программу игр) (летние виды спорта), а также лыжных гонок, горнолыжного спорта, биатлона, сноуборда и хоккея-следж (зимние виды спорта).

Международные организации спорта инвалидов, созданные по нозологическому принципу, курируют следующие виды спорта (спортивные дисциплины): футбол лиц с заболеванием ЦП (CP-ISRA); фехтование на колясках (IWAS); футбол 5×5, голбол, дзюдо (IBSA).

Международные федерации по видам адаптивного (инвалидного) спорта, созданные для развития пяти паралимпийских видов адаптивного спорта (спортивных дисциплин):

- баскетбола на колясках (Международная федерация баскетбола на колясках – IWBF);
- волейбола сидя (Международная федерация волейбола сидя – WOVD);
- регби на колясках (Международная федерация регби на колясках – IWRF);
- бочке (Международная спортивная федерация бочке – BISF);
- парусного спорта (Международная федерация инвалидного парусного спорта – IFDS).

Десять паралимпийских видов адаптивного спорта (спортивных дисциплин), находящиеся под опекой международных федераций по видам спорта для здоровых спортсменов:

- академическая гребля (Международная федерация академической гребли – International Rowing Federation – FISA);
- бадминтон (Международная федерация бадминтона – Badminton World Federation – BWF);
- велоспорт (Международный союз велосипедистов – International Cycling Union – ICU);
- гребля на байдарках и каноэ (Международная федерация гребли на байдарках и каноэ – International Canoe Federation – ICF);
- керлинг на колясках (Международная федерация керлинга – World Curling Federation – WCF);
- конный спорт (Международная федерация конного спорта – International Equestrian Federation – FEI);
- настольный теннис (Международная федерация настольного тенниса – International Table Tennis Federation – ITTF);

- стрельба из лука (Международная федерация стрельбы из лука – World Archery – WA);
- теннис на колясках (Международная федерация тенниса International Tennis Federation – ITF);
- триатлон (Международный союз триатлона – International Triathlon Union – ITU).

Увеличение количества видов спорта, управление развитием которых осуществляется организациями четвертого типа, является современной тенденцией развития социальных процессов в мировом сообществе.

Организация адаптивного спорта глухих спортсменов (в рамках сурдлимпийского движения) осуществляется в мире Международным сурдлимпийским комитетом (МСК).

Так, в спорте глухих руководство на национальном уровне осуществляется национальными федерациями, которые в свою очередь объединены в региональные группы – конфедерации. Конфедерации объединяют не менее десяти членов по территориальному признаку и подчинены МСК. Они проводят региональные соревнования для всех спортсменов с нарушениями слуха, проживающих на этой территории.

2.2. Организация адаптивного спорта в России

А. Ветвь государственных органов, структур, учреждений и организаций управления адаптивным спортом в России

Главным федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, включая адаптивный спорт, является Министерство спорта Российской Федерации, в структуре которого функционирует отдел развития адаптивной физической культуры и спорта, являющийся подразделением Департамента развития физической культуры и массового спорта.

Поэтому все предложения по совершенствованию организации адаптивного спорта в России необходимо направлять в Министерство спорта Российской Федерации. Исходя из сути предложений, Минспорт России работает с вышестоящими органами государственной власти:

- Президентом Российской Федерации – главой Российской Федерации;

– Федеральным собранием – парламентом Российской Федерации – представительным и законодательным органом государственной власти;

– Правительством Российской Федерации – федеральным органом государственной власти, осуществляющим исполнительную власть Российской Федерации;

– судами Российской Федерации – высшими и обычными судами – судами общей юрисдикции и арбитражными судами.

Проработка того или иного вопроса осуществляется через государственные органы:

– Администрацию Президента Российской Федерации;

– Аппарат Правительства Российской Федерации;

– аппараты Федерального собрания (Аппарат Государственной думы и Аппарат Совета Федерации) и другие государственные органы.

На уровне координации Министерство спорта Российской Федерации взаимодействует с федеральными органами исполнительной власти (федеральными министерствами, службами, агентствами) прежде всего в сферах образования, труда и социальной защиты населения, здравоохранения, культуры.

Министерство спорта Российской Федерации оказывает организационную, методическую и консультационную помощь, представляющую собой рекомендации по тем или иным вопросам, в том числе по вопросам адаптивного спорта, органам государственной власти субъектов Российской Федерации, а также муниципального образования.

Представительный орган муниципального образования (или местного самоуправления), состоящий из депутатов, избираемых жителями муниципального образования, принимает решения о местном бюджете, планах и программах социального и экономического развития и др.

Таким образом, в системе органов государственной власти и местного самоуправления необходимо выделить три структуры, функции которых прямым образом направлены на развитие адаптивного спорта:

1. Министерство спорта Российской Федерации;

2. Исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации по физической культуре и спорту;

3. Структурное подразделение местной администрации, курирующее вопросы физической культуры и спорта, в том числе адаптивного спорта.

Б. Ветвь негосударственных и общественных организаций, структур, органов управления адаптивным спортом

Высшим органом данной ветви организаций является Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта.

В состав данного Совета входит Межведомственная комиссия по развитию адаптивной физической культуры и спорта, рабочая группа по развитию спортивной медицины, которые в большей степени, чем другие комиссии и группы, работают по проблемам адаптивного спорта.

Главными же федеральными постоянно действующими структурами по развитию адаптивного спорта в России являются общероссийские спортивные федерации по видам адаптивного спорта, а также Общероссийское общественное объединение – Паралимпийский комитет России (ПКР) и Общероссийский союз физкультурно-спортивных общественных объединений инвалидов – Сурдлимпийский комитет России (СКР).

В соответствии с включенными во Всероссийский реестр видами адаптивного спорта в России действуют следующие общероссийские спортивные федерации.

1. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

Данная спортивная федерация объединяет спортсменов с нарушениями мышечной силы, диапазона (амплитуды) движений в суставах, дефицитом конечностей, низкорослостью, с нарушениями тонуса мышц, контроля координации движений, прочими ПОДА. Всероссийская федерация спорта лиц с ПОДА является членом ПКР, имеет региональные представительства в субъектах Российской Федерации. В международной деятельности она взаимодействует с Международной спортивной ассоциацией колясочников и ампутантов (IWAS) и Международной спортивной и рекреационной ассоциацией лиц с церебральным параличом (CP-ISRA), которыми она и признана.

2. Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация – Федерация спорта слепых

Эта спортивная федерация объединяет незрячих спортсменов (с болезнями глаза и его придаточного аппарата). Федерация спорта слепых является членом ПКР, имеет более 70 субъектов федераций и взаимодействует с Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA), которой она признается в Российской Федерации как федерация, работающая со слепыми спортсменами.

3. Общероссийская общественная организация – Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Данная спортивная федерация является одной из самых молодых федераций России. Она создана в 2012 г. в связи с включением в программу летних Паралимпийских игр 2012 года в Лондоне восьми спортивных дисциплин спорта ЛИН. Это произошло после двенадцатилетней «дисквалификации» (исключения из программы) спорта ЛИН в системе паралимпийского мирового движения. В настоящее время Всероссийская федерация спорта ЛИН является членом ПКР, имеет представительства в субъектах Российской Федерации и признается Международной спортивной ассоциацией лиц с поражением интеллекта (VIRTUS).

Для лучшей координации работы по спорту ЛИН 2 декабря 2014 г. было заключено Соглашение о сотрудничестве между Всероссийской федерацией спорта ЛИН и Специальной Олимпиадой России (COP), в соответствии с которым Всероссийская федерация спорта ЛИН основные свои усилия направляет на адаптивный спорт и адаптивный спорт высших достижений, а COP — на массовый адаптивный спорт и адаптивную двигательную рекреацию, активно использующую идею состязательности.

4. Общероссийская общественная организация инвалидов — Всероссийская федерация футбола лиц с заболеванием церебральным параличом (ЦП).

Данная спортивная федерация, образованная в связи с включением во ВРВС вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», является исключением из правил в ряду других общероссийских спортивных федераций, развивающих виды адаптивного спорта, разделенных на группы по классификационному признаку (основанию деления) — виду заболевания (инвалидности, поражения, нарушения) спортсменов.

Исключение из правил и включение «футбола лиц с заболеванием ЦП» во ВРВС как вида спорта было сделано, очевидно, в связи проявляющимися тенденциями мирового сообщества, а также из-за успехов спортсменов-футболистов с заболеванием ЦП на крупнейших международных соревнованиях (Паралимпийских играх, чемпионатах мира и др.) Это исключение из правил и позволило создать Всероссийскую федерацию футбола лиц с заболеванием ЦП. В международной деятельности данная федерация, являясь членом ПКР, взаимодействует с CP-ISRA, которой она и признается.

Перечисленные четыре общероссийские спортивные федерации развивают виды адаптивного спорта и их спортивные дисциплины, входящие в систему паралимпийского движения, ряд из которых включен в программу летних и зимних Паралимпийских игр.

5. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих (до 2010 г. — Российский спортивный союз глухих)

Данная федерация развивает и популяризирует спорт глухих, имеет региональные отделения, а также активно взаимодействует с Всероссийским обществом глухих (ВОГ) и его региональными отделениями.

Спорт глухих не входит в программы летних и зимних Паралимпийских игр. Международный спортивный комитет глухих (CISS) до 2001 г. проводил летние и зимние Всемирные игры глухих, которые в настоящее время в соответствии с разрешением МОК официально называются Сурдлимпийские игры (летние и зимние соответственно), а CISS внедрил наименование «МСК». Таким образом, международными спортивными организациями глухих было принято решение о продолжении проведения своих игр и нецелесообразности участия глухих в Паралимпийских играх, поскольку глухие считают себя не инвалидами, а частью культурного и языкового меньшинства человечества — здоровыми людьми без физических и психических нарушений [1].

Завершая рассмотрение ветви негосударственных и общественных организаций, структур, органов управления адаптивным спортом в России, подчеркнем, что они образуют негосударственный, общественный управленческий «каркас» адаптивного спорта в нашей стране.

В качестве общественных организаций, в которых осуществляются занятия адаптивным спортом, выступают спортивные клубы и команды по видам адаптивного спорта, спортивные и спортивно-оздоровительные, физкультурно-оздоровительные клубы, коллективы, центры.

Реализации целей и задач организаций, непосредственно осуществляющих физкультурно-оздоровительную и учебно-спортивную работу с инвалидами различных нозологических групп, призваны служить спортивные сооружения: многофункциональные физкультурно-спортивные комплексы, плоскостные спортивные сооружения для лиц с ограниченными физическими возможностями разных категорий, спортивные площадки для инвалидов различных нозологических групп, реконструированные спортивные объекты, адаптированные для занятий физическими упражнениями и спортом лиц с инвалидностью, и др.

Исключительность (особенность) организации общественных организаций — спортивных федераций по видам адаптивного спорта в нашей стране — во многом обусловлена действующим ВРВС, где представлено всего пять видов адаптивного спорта, в которых основанием для их выделения в отдельные группы является вид заболевания спортсменов,

а не правила, среда занятий, используемый инвентарь и оборудование, как у олимпийских видов спорта.

Это пояснение очень важно, поскольку в соответствии с действующим Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ) на территории Российской Федерации в качестве общероссийской федерации по одному виду спорта может быть аккредитована только одна общественная организация (п. 2, ст. 14).

Общероссийским спортивным федерациям приходится курировать около 30 видов спорта в олимпийской терминологии и 300 спортивных дисциплин в терминологии видов адаптивного спорта, а Всероссийской федерации спорта ЛИН – соответственно, 21 вид спорта и 236 спортивных дисциплин, что во много раз больше по сравнению со спортивными федерациями по олимпийским видам спорта.

На определенном этапе развития адаптивного спорта это было, пожалуй, наиболее целесообразным вариантом организации спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Это можно объяснить небольшим количеством лиц, занимающихся адаптивным спортом в основном на уровне спортивных сборных команд России, с одной стороны, и доминированием задач организации спорта, обусловленных спецификой поражения спортсмена (определением пригодности спортсмена для занятий адаптивным спортом), с другой.

Практика может подсказать наиболее приемлемые варианты объединения различных нозологических групп в рамках существующих видов спорта. Особенно здесь перспективны пути развития наиболее крупных видов спорта (в олимпийской терминологии) с большим количеством спортивных дисциплин.

Например, возможно создание таких видов спорта, как адаптивное плавание или адаптивная легкая атлетика, в которых будут интегрированы спортивные дисциплины для спортсменов с поражениями зрения, слуха, ОДА и интеллекта. Возможно создание паралимпийского плавания или паралимпийской легкой атлетики с отделением от них плавания глухих и легкой атлетики глухих.

И, наконец, можно создать виды спорта под каждую паралимпийскую нозологию – плавание слепых, плавание лиц с ПОДА, плавание ЛИН (тоже и по легкой атлетике) – с формированием одноименных видов спорта всероссийских, местных и региональных спортивных федераций.

Возможно, и это подтверждается практикой, создание структур адаптивного спорта в спортивных федерациях, курирующих спорт здоровых лиц. качестве примера можно привести работу Всероссийской федерации керлинга, регулирующую деятельность керлинга для лиц с ПОДА.

Главное при такого рода экспериментах — постепенность и взвешенность, недопущение революционных скачков и преобразований, четкая ориентация на обеспечение равных прав и возможностей инвалидов и других групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области адаптивного спорта.

Практика, и только практика подскажет оптимальные варианты развития адаптивного спорта по линии общественных организаций — спортивных федераций с учетом международной практики, а также экономических, идеологических и других условий жизнедеятельности нашей страны.

2.3. Нормативно-правовое регулирование адаптивного спорта в России

В Российской Федерации управление и финансирование практически всех мероприятий по организации и развитию адаптивного спорта осуществляет государство через федеральные органы исполнительной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и муниципальные образования. Прежде всего это касается Министерства спорта Российской Федерации, которое осуществляет функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, включая адаптивный спорт, путем разработки и ведения следующих основополагающих документов: Всероссийского реестра видов спорта (ВРВС), Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта, Федеральных государственных требований (ФГТ) по предпрофессиональной подготовке, Правил вида спорта (ПВС) и ряда других.

Кроме того, Минспорт России готовит и утверждает своими приказами:

— Перечень базовых видов спорта (ПБВС) для субъектов Российской Федерации;

— Перечень учреждений и организаций, которым присвоено право включать в свое наименование слова: «олимпийский», «паралимпийский»;

— Единый календарный план (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

— Положения о конкретных спортивных мероприятиях (ПКСМ) и др.

Активно участвует Минспорт России в разработке, экспертизе и согласовании таких документов, как:

— Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), в частности, по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утверждаются Министерством образования и науки Российской Федерации;

— Профессиональные стандарты для должностей в области физической культуры и спорта, утверждаются Министерством по труду и социальному развитию Российской Федерации;

— Правила представления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на оказание адресной финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, утверждаются Правительством Российской Федерации и др.

На сегодняшний день во всех перечисленных документах представлены основные виды адаптивного спорта: спорт глухих, слепых, лиц с ПОДА, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Безусловно, не все вопросы обеспечения равных возможностей для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, в сфере физической культуры и спорта решены в полном объеме, не ликвидировано в полной мере притеснение спортсменов с интеллектуальными нарушениями, что находит выражение в существовании очевидного дисбаланса в основных показателях спорта ЛИН (количество спортивных дисциплин, количество мероприятий в ЕКП, представительство данного вида адаптивного спорта в крупнейших общероссийских и международных комплексных спортивных мероприятиях и др.).

Отсутствие вида спорта, спортивной дисциплины во ВРВС является препятствием для их включения в ЕВСК, ФССП, ЕКП и другие нормативно-правовые документы и, по существу, означает, что их развитие может осуществляться только за счет средств общественных организаций, вне сферы финансирования официального (государственного) спорта.

ЕВСК создана с целью привлечения граждан Российской Федерации к активным занятиям спортом, повышения спортивного мастерства занимающихся спортом, установления требований и норм для выполнения спортивных разрядов и спортивных званий с учетом развития конкретного вида спорта в Российской Федерации и в мире, совершенствования спортивных соревнований. По существу, ЕВСК представляет собой своеобразную «лестницу», ведущую к мировым достижениям в том или ином виде спорта, спортивной дисциплине. Особенно это наглядно в видах спорта, результат в которых выражается единицами измерения времени, пространства, массы (Евсеев С. П., Евсеев О. Э., Вишнякова Ю. В., 2011). Как правило, один раз в четыре года осуществляется пересмотр требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий.

ФССП определяют условия и требования к спортивной подготовке по конкретному виду адаптивного спорта. К данным требованиям относятся:

- требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки,

- нормативы физической подготовленности и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида адаптивного спорта, его спортивных дисциплин,

- требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки,

- требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки,

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам видов адаптивного спорта,

- требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадров, материально-технической базы и инфраструктуры организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

ФГТ, учитывая требования ФССП, устанавливают требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

ПБВС для каждого субъекта Российской Федерации устанавливается и корректируется приказом Министерства спорта Российской Федерации, исходя из сложившихся в регионе традиций развития видов спорта, наличия современной материально-технической базы, высококвалифицированных тренерских кадров, наличия членов сборных команд Российской Федерации по виду спорта и других условий.

Перечень учреждений и организаций, у которых в наименовании имеется слово «олимпийский», «паралимпийский», также устанавливается и корректируется приказом Министерства спорта Российской Федерации, исходя из требований к результатам деятельности этих учреждений и организаций: наличие спортсменов, тренирующихся на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства, результаты соревновательной деятельности и другие условия.

ЕКП является важнейшим документом, регламентирующим стратегию и тактику тренировочного процесса спортсменов. Он составляется и утверждается ежегодно приказом Минспорта России на основе календарных планов международных соревнований и, в свою очередь, выступает основой для разработки региональных календарных планов, попадание в которые дает основания для придания соревнованию статуса официального спортивного мероприятия, имеет принципиальное значение для присвоения занимающимся спортивными разрядов и спортивных званий в соответствии с ЕВСК.

В ПВС определяют: предмет спортивного соревнования, определение победителя(ей) спортивного соревнования и распределение мест, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование, требования к участникам спортивного соревнования и другие требования.

ПКСМ, также утверждаемое приказом Минспорта России, включает в себя: общие положения, права и обязанности организаторов, обеспечение безопасности участников и зрителей, общие сведения о спортивном мероприятии, требования к участникам и условия их допуска, заявки на участие, условия подведения итогов, награждение победителей и призеров, условия финансирования.

Помимо перечисленных документов, Минспорт России разрабатывает целый ряд нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность общероссийских спортивных федераций и их взаимодействие с Министерством спорта Российской Федерации (аккредитацию, отчеты о проведенных спортивных мероприятиях и др.), а также деятельность

в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

В заключение данного параграфа отметим, что без знания основ нормативно-правового регулирования адаптивного спорта трудно рассчитывать на успешное продвижение спортсменов к вершинам спортивного мастерства.

2.4. Классификация спортсменов как важнейший компонент организационно-правового регулирования адаптивного спорта

Классификации занимающихся адаптивным спортом атлетов – один из важнейших компонентов организационно-правового регулирования в этом виде деятельности, принципиально влияющий на спортивный результат, на место, которое займет тот или иной участник в иерархии мест конкретного соревнования в своем спортивно-функциональном классе, и, главное, на определение принципиальной возможности заниматься адаптивным спортом.

Сложные объекты и явления действительности, структура которых многообразна, как правило, не могут быть классифицированы с помощью одного основания деления (классификационного признака). В этом случае используются сложные основания деления, включающие несколько признаков.

Именно таким сложнейшим объектом являются спортсмены, особенно занимающиеся адаптивным спортом (паралимпийским, сурдлимпийским). Разделить их на группы, классы, дивизионы и др. исходя из одного классификационного признака (основания деления) практически невозможно.

Поэтому в качестве основных классификационных признаков при разделении спортсменов на группы, классы были выбраны признаки, раскрывающие особенности самого спортсмена. К таким особенностям человека (спортсмена) – классификационным признакам – относятся: пол, возраст, вес, наличие и тяжесть поражения или наличие оставшихся функциональных возможностей и др. При этом особенности обычного (здорового) спортсмена (пол, возраст, масса тела) становятся частным случаем более сложного объекта, которым является спортсмен с отклонениями в состоянии здоровья и который, помимо выделенных признаков, проходит классификацию и по такому признаку, как наличие и тяжесть (степень) поражения, или в более оптимистическом представлении – степени оставшихся функциональных возможностей.

К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся:

— максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, т. е. осуществление их подбора в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости),

— максимальный охват людей (как мужчин, так и женщин) с различными видами патологии и степенью тяжести (принцип максимального вовлечения),

— периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения) [1].

В спортивных играх принципы справедливости и максимального вовлечения выступают основанием для требования одновременного участия в состязании инвалидов с различной степенью тяжести поражений в тех видах адаптивного спорта, где учитывается тяжесть поражения.

В адаптивном спорте используют три вида классификации. Из множества названий видов автору представляются наиболее точными по смыслу следующие: медицинская, спортивно-функциональная, гандикапная (процентная).

Согласно медицинской классификации, людей с отклонениями в состоянии здоровья распределяют на классы (группы) или выделяют их в отдельный класс (группу) исходя из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей или исходя из степени (тяжести) поражения. Распределение на классы или выделение в отдельный класс осуществляют именно по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности.

В паралимпийском движении используют спортивно-функциональную классификацию, которая предусматривает распределение спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности, но с учетом предшествующей ей медицинской классификации, а также гандикапную (процентную), в которой при формировании одной стартовой группы, объединяющей спортсменов нескольких спортивно-функциональных классов, им присваиваются корректировочные коэффициенты, отображающие их спортивно-функциональный класс. На соревнованиях, проводимых по программе Паралимпийских игр, в рамках сформированных классов с учетом корректировочных коэффициентов разыгрывают медали с фиксацией рекордов различного уровня, осуществляют проце-

дуру ранжирования спортсменов — от лучшего (победителя) до худшего. От грамотной классификации будет зависеть результат спортсмена в том или ином виде соревновательной деятельности, его ранг в классе, спортивные достижения в целом и их социальная оценка.

В соответствии с Классификационным кодексом МПК, каждая международная федерация по виду спорта должна разработать и иметь свои собственные классификационные правила, в которых должны быть четко определены критерии годности для участия в данном виде спорта на основе специфических задач, необходимых для соревновательной деятельности по виду спорта. Как следствие, спортсмен с одним и тем же поражением может соответствовать критериям годности для одного вида спорта, но не иметь право соревноваться в другом виде спорта.

Необходимо напомнить, что под понятие «международная федерация по виду спорта», о которой говорится в Классификационном кодексе МПК, попадает уже упоминавшиеся четыре вида международных организаций, имеющих неоднозначные субординационные и координационные взаимоотношения. К ним относятся:

- МПК (IPC),
- международные федерации, объединяющие спортсменов конкретных нозологических групп (CP-ISRA, IWAS, IBSA, VIRTUS),
- международные федерации по конкретным видам паралимпийского спорта (IWBF, IFDC, WOVD и др.),
- международные федерации по видам спорта для здоровых спортсменов (по стрельбе из лука — FITA; конному спорту — FEI; гребле — FISA; настольному теннису — ITTF; керлингу — WCF; теннису — ITF; велоспорту — USI и др.).

Данное обстоятельство затрудняет сохранение единого (универсального) подхода к учету специфики конкретных поражений спортсменов.

Таким образом, для того, чтобы быть годным к участию в соревнованиях по паралимпийским видам спорта, спортсмен должен иметь первичное «допустимое» поражение, приводящее к постоянному и могущему быть доказанным ограничению физической активности.

2.5. Система соревнований в адаптивном спорте в России

Система соревнований имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать специалистам по адаптивной физической культуре.

Прежде всего, международные и всероссийские соревнования (чемпионаты, первенства и кубки мира, чемпионаты, первенства и кубки России и так далее) проводятся не по видам спорта, а по спортивной дисциплине или группе спортивных дисциплин для лиц одной нозологической группы. Например, чемпионат России по хоккею-следж (одна спортивная дисциплина) или легкой атлетике (группа спортивных дисциплин) для лиц с ПОДА. То же касается лиц с интеллектуальными нарушениями, с поражением зрения и слуха, футбола для лиц с заболеванием ЦП.

Поэтому таких соревнований по сравнению с соревнованиями здоровых спортсменов будет в пять раз больше, а количество участников этих соревнований будет по понятным причинам значительно меньшим, чем у здоровых спортсменов. Это необходимо учитывать тренерам, поскольку требования к количеству участников соревнований строго регламентируются ЕВСК.

Второй очень важной особенностью соревновательной деятельности в адаптивном спорте является статус комплексного соревнования, в котором принимают участие спортсмены одной нозологической группы, но по нескольким спортивным дисциплинам, группам спортивных дисциплин.

В международной практике такие комплексные соревнования, как правило, называют Всемирными играми, которые, подчеркнем еще раз, проводятся для спортсменов одной нозологической группы: слепых, лиц с ПОДА, лиц с интеллектуальными нарушениями, глухих. Эти соревнования очень напоминают игры Олимпиады или зимние Олимпийские игры, в которых принимают участие здоровые спортсмены, соревнуясь по многим видам спорта.

Однако в мире проводится еще одно, самое крупное международное комплексное соревнование — Паралимпийские игры, объединяющие в себе не только многие спортивные дисциплины адаптивного спорта и их группы, но и спортсменов трех нозологических категорий: слепых спортсменов, спортсменов с ПОДА и спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Образно говоря, Паралимпийские игры являются поистине вершиной айсберга мирового адаптивного спорта, причем по масштабам значительно опережающей любые другие международные соревнования лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Поэтому ставить знак равенства между Паралимпийскими и Сурдлимпийскими играми, что очень часто допускается чиновниками разных уровней, совершенно не допустимо.

Сурдлимпийские игры по своему содержанию являются событиями одного порядка с Всемирными играми слепых и слабовидящих, Всемирными играми ампутантов и колясочников, Всемирными играми лиц с церебральным параличом, Всемирными играми лиц с интеллектуальными нарушениями. Ставя на один уровень Сурдлимпийские и Паралимпийские игры, исходя исключительно из созвучности их наименований, спортивные чиновники по существу ущемляют права спортсменов с поражением зрения, с ПОДА, с интеллектуальными нарушениями, которых, как отмечал автор данных рекомендаций в своей публикации, можно назвать по образу сурдлимпийцев: тифллимпийцами, моторлимпийцами и менталлимпийцами [2,3]. Однако этого никто не делает, и ущемление прав спортсменов трех перечисленных нозологических групп сохраняется.

ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

3.1. Обучение двигательным действиям

Особенности обучения двигательным действиям в адаптивном спорте обусловлены двумя факторами.

Во-первых, тем, что в адаптивной физической культуре занимаются люди с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими, сенсорными и интеллектуальными возможностями, что приводит к тому, что используемых в ней двигательных действий значительно больше по сравнению с обычной физической культурой. Это обусловлено необходимостью компенсировать те или иные их ограничения, например, с помощью специальных технических средств, путем привлечения для выполнения двигательных действий дополнительных партнеров, а именно спортсменов-ведущих (лидеров) и с помощью других приемов.

Во-вторых, в адаптивном спорте используется установка на максимально возможное исключение ошибок из процесса обучения, особенно из этапов начального и углубленного разучивания действий [5].

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов необходимость введения более жесткого предела разброса тех или иных характеристик движений, по сравнению со здоровыми людьми, обусловлена

прежде всего их ограниченными возможностями по коррекции своих действий, а также тем, что для практических целей важен реалистичский показатель качества действия, а не индивидуальный и неповторимый рисунок каждого отдельного действия, в котором всегда имеется разброс, вызванный теми или иными причинами.

Так, например, нарушения сенсорных систем, особенно зрения, опорно-двигательного аппарата (ампутации, травмы спинного мозга, церебральные параличи, врожденные недоразвития конечностей), интеллекта и др., приводят к необходимости значительного ограничения возможных (допустимых) отклонений от результата обучения и способа его достижения, поскольку ограниченные возможности по их регулированию могут привести не только к невыполнению двигательной задачи, но и к падению, получению травмы, значительному снижению мотивации к двигательному совершенствованию.

Именно поэтому в адаптивном спорте главный вектор усилий преподавателя, тренера, инструктора должен быть направлен на исключение ошибок из процесса обучения или как минимум на максимально возможное их сокращение, особенно на его первых этапах, когда двигательный опыт занимающихся еще недостаточен, навыки страховки и самостраховки еще не в полной мере отработаны, ориентировочная основа двигательного действия еще только формируется.

Все авторы, отстаивающие или признающие концепцию неизбежности проб и ошибок, прямо оговаривают или имеют в виду осуществление процесса формирования двигательных действий в естественных условиях и не уточняют понятие ошибки, как правило, подразумевая под ней всякое, даже малейшее отклонение от правильного, образцового двигательного действия.

Поэтому прежде всего уточним понятие «ошибка» (двигательная ошибка). Согласно толковому словарю русского языка, ошибка расценивается как «неправильность в действиях, мыслях», т. е. это определение исходит из того, что существует какая-то «правильность» в действиях и мыслях.

Действительно, в реальном процессе выполнения двигательного действия невозможно выдержать абсолютно точно значения регулируемых характеристик. Следовательно, при установлении ограничений необходимо указывать не только программные (эталонные, оптимальные) значения характеристик, но и допустимые отклонения от них. Поэтому ошибки должны фиксироваться не просто по отклонению того или ино-

го значения характеристики от программного, а по отклонению этого значения за допустимые для данной характеристики пределы — выход за границы дозволенного «коридора». И пока человек, выполняя двигательное действие, выдерживает значения регулируемых характеристик в установленных пределах, подобные отклонения, обусловленные особенностями психических, физических и других его качеств, расцениваются как двигательные неточности, погрешности, допустимые отклонения, допустимая вариативность, допустимые индивидуальные особенности выполнения. Главным критерием при определении величины допустимых отклонений от эталона является выполнение цели действия, достижение необходимого результата с заданным уровнем качества.

В теории физической культуры, спортивной тренировки, теориях отдельных видов спорта количественное определение двигательных ошибок приводится довольно редко, и в подавляющем числе случаев выявляются допустимые (или оптимальные) отклонения либо по конечному результату, либо по какой-то одной из характеристик движения. В практике же определение двигательных ошибок осуществляется, как правило, по субъективным показателям [5].

В работах П. Я. Гальперина, И. П. Ратова, С. П. Евсеева и др. показана возможность обучения двигательным действиям (производственным, спортивным и др.) без ошибок или, по крайней мере, с их существенной минимизацией. Однако для того, чтобы исключить ошибки из процесса обучения, необходимо обучение двигательным действиям осуществлять в искусственных условиях и трактовать ошибки не как любое отклонение от эталона действия, а как выход регулируемых параметров движений за границы допустимого «коридора».

Данные теоретические концепции формирования и совершенствования двигательных действий, ориентирующие и педагога, и занимающегося на минимизацию ошибок в процессе обучения, следует признать в качестве методологической основы создаваемой теории обучения двигательным действиям в адаптивном спорте.

Здесь же необходимо выделить два наиболее важных положения этой теории.

Во-первых, технология процесса обучения в адаптивном спорте должна предусматривать создание специальных, искусственных условий выполнения осваиваемых движений за счет применения комплекса технических средств обеспечения текущей информации об управля-

ющих движениях в суставах, широкого применения тренажеров, физической помощи преподавателя-тренера, технических средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся, компенсирующих их недостаточную подготовленность и ограниченность возможностей, обусловленных тем или иным дефектом или заболеванием и сводящих, если это необходимо, к минимуму ошибки и переучивания.

Во-вторых, методика обучения двигательным действиям в адаптивном спорте должна предусматривать обязательный переход от терминологии, традиционно используемой при описании техники двигательных действий, на терминологию управляющих движений в суставах и динамической осанки, которые позволяют исключить неоднозначность в описаниях способа выполнения движений и четко сформулировать, что, когда, как может и должен выполнить обучающийся для правильного (безошибочного) осуществления действия.

Знание закономерностей выполнения суставных движений, их сочетаний, а также сочетаний суставных движений с элементами динамической осанки позволяет не только анализировать практически все двигательные действия, но и конструировать новые действия или действия, обладающие новыми свойствами.

Важной задачей стратегического планирования очередности освоения двигательных действий является определение базовых, профилирующих упражнений, которые открывают ряд схожих по структуре действий, имеющих похожую ориентировочную основу действия.

В этой связи необходимо отметить важную закономерность: сужение диапазона вариативности технических действий и основных параметров физических упражнений по мере роста их сложности. Такое сужение характерно как для оптимального, так и для допустимого диапазонов вариативности. Для успешного и быстрого продвижения по лестнице сложности простые действия нужно учить особенно тщательно с прицелом на конечную цель: наиболее сложный элемент данной структурной группы. В противном случае неизбежны постоянное переучивание, «ломка» сформировавшегося навыка, коррекция технической структуры, «засоренной стандартными ошибками».

Таким образом, при определении стратегии очередности освоения двигательных действий необходимо выбрать базовое, профилирующее упражнение, которое должно иметь характеристики, сопоставимые с наиболее сложными элементами данной структурной группы.

3.2. Воспитание личности

В педагогике, наряду с теорией обучения (дидактикой), важное место занимает теория воспитания.

Насколько важны и актуальны сегодня проблемы воспитания в нашей стране, свидетельствует распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, утвердившее «Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

В соответствии с данной стратегией, приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

В качестве социальных институтов воспитания в стратегии обозначены: семья, система образования, информационные ресурсы, общественные объединения, в том числе осуществляющие деятельность с детьми в сфере физической культуры и спорта.

Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций предполагает выделение следующих видов воспитания: гражданское, патриотическое, формирование российской идентичности, духовное, нравственное, физическое, формирование культуры здоровья, трудовое и профессиональное самоопределение, экологическое, приобщение к культурному наследию и популяризация научных знаний.

Адаптивный спорт, другие виды адаптивной физической культуры содержат в себе большой воспитательный потенциал для решения задач гражданского, патриотического, духовного, нравственного и др. характера.

Для адаптивного спорта наибольшее значение имеют следующие вопросы:

- Разработка, внедрение и принятие обществом и лицами с отклонениями в состоянии здоровья личностно-ориентированной гуманистической аксиологической концепции отношения к инвалидам, обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и другим категориям лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- Разработка и внедрение в практику средств и методов воспитания волевых качеств данной категории граждан нашей страны;

— Разработка и внедрение в практику средств и методов воспитания морально-нравственных качеств занимающихся адаптивной физической культурой.

Центральным вопросом в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья в любой сфере деятельности является вопрос взаимоотношений данной категории населения страны со здоровыми согражданами.

Если эти взаимоотношения не строятся на принципах равенства, признания достоинства и уважения к человеку независимо от состояния его здоровья, то о какой морали и нравственности можно говорить?

Специалист по адаптивному спорту должен хорошо осознавать, что способы формирования нравственного сознания и поведения, дающие хорошие результаты со здоровыми людьми, здесь могут оказаться неэффективными, если он не организует свою деятельность в соответствии с личностно-ориентированной гуманистической концепцией отношения к лицам с отклонениями в состоянии здоровья или не в полной мере учтет их конечные (терминальные) ценности жизни.

В основе данной концепции лежат такие подлинно гуманистические идеи, как признание самоценности личности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и приоритет интересов личности над интересами общества.

Люди с отклонениями в состоянии здоровья должны быть интегрированы в общество на их собственных условиях, на основе самостоятельно принимаемых решений, а не приспособлены к правилам мира здоровых людей, контролирующих их поведение.

В связи с этим центральной проблемой воспитания личности в адаптивном спорте является обеспечение условий принятия личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья у всех без исключения участников тренировочного, учебного, соревновательного, воспитательного процессов, в том числе и самими лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

В частности, отказ от выполнения своих обязанностей, перекладывание их на здоровых участников тренировочного и соревновательного процессов (спортсменов, тренеров, врачей, других специалистов, задействованных в этих процессах) представляют собой не что иное, как «консервирование» исключительности, а, следовательно, в определенном смысле неполноценности спортсменов-инвалидов и, как это ни покажется на первый взгляд странно, притеснение здоровых участников

тренировок и соревнований. А это, в свою очередь, негативно сказывается на процессах социализации и интеграции данной категории лиц, на формировании у них необходимых социальных умений и навыков.

Преодоление исключительности спортсменов-паралимпийцев и спортсменов-сурдлимпийцев должно предусматривать процедуру всеобщей оценки достигнутых результатов в случаях, когда спортсмен — претендент на материальное вознаграждение. В частности, при выигрыше той или иной медали с низким результатом (ниже норматива мастера спорта, например) в видах спорта, где результат оценивается объективными мерами (временем, пространством, массой), что возможно при недостаточной конкуренции, материальное вознаграждение не должно выплачиваться.

Таковы наиболее важные условия внедрения в практику личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Демонстрацию исключительности (например, спортсмена-паралимпийца) можно встретить в средствах массовой информации, в выступлениях руководителей различного уровня. Употребление по отношению к спортсмену с инвалидностью и его успехам таких выражений, как «совершение невозможного», «достижение непредсказуемого», создает впечатление того, что никто не ждал от него многого, не верил в его способности и силы, что унижает спортсмена, целенаправленно достигающего поставленную цель. В итоге чрезмерное воспевание достижений паралимпийцев в обществе лишь укрепляет стереотип о слабости и пассивности людей с инвалидностью [6].

Подчеркивание исключительности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивном спорте недопустимо и лишь мешает воспитанию их личности.

Занятия адаптивным спортом создают хорошие условия и предпосылки для воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но особенно благоприятны эти условия для воспитания у них волевых качеств, поскольку процесс выполнения физических упражнений, планирование и подготовка к этому процессу, особенности восстановления после нагрузок и другие его проявления немислимы без конкретных проявлений воли, обусловленных характером преодолеваемых препятствий.

Важными волевыми качествами, формирующимися в процессе занятий адаптивным спортом, является группа качеств, интегрированных в понятие «целеустремленность», а именно: самостоятельность (самоконтроль), настойчивость, упорство, терпеливость, инициативность.

В адаптивном спорте содержание целей, как стратегических, так и тактических, обладает рядом преимуществ, по сравнению с другими видами деятельности.

Во-первых, цель имеет выраженную положительную направленность: чего хочет достичь человек, а не чего он не хочет.

Во-вторых, в адаптивной физической культуре очевидна зависимость достижения цели от самого человека.

В-третьих, это наличие у цели сенсорных критериев подтверждения положительной динамики процесса достижения этой цели.

В-четвертых, это корректность и уместность цели, позволяющей учесть ценности других людей, не входить с ними в противоречие, а также отсутствие конфликта с другими ценностями самого человека.

Таким образом, целеустремленность как системообразующее волевое качество в адаптивной физической культуре определяется как проявление воли, характеризующееся ясностью цели и задач, планомерностью конкретных действий и всей деятельности в целом, сосредоточенностью действий, мнений и чувств на непреклонном стремлении и достижении поставленной цели.

Еще одним интегрирующим понятием волевых качеств является самообладание, которое включает в себя выдержку, смелость, решительность, организованность и дисциплинированность.

Выделяя в качестве важнейшего направления воспитания личности в адаптивном спорте воспитание волевых качеств занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья, следует особо подчеркнуть, что средства, методы, приемы, технологии двигательной деятельности обеспечивают уникальные возможности, условия и среду для формирования воли, с одной стороны, и создают предпосылки для использования данных качеств во всех без исключения видах деятельности человека, с другой.

Поэтому, выделяя воспитание волевых качеств как приоритетное направление воспитания в системе адаптивного спорта, создающей наиболее благоприятные возможности, условия и среду для формирования этих качеств, безусловно, главным, определяющим эффективность всего воспитательного процесса является морально-нравственное воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

При воспитании морально-нравственных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо учитывать самые различные, в том числе и негативные факторы, влияющие на процесс социализации

личности, которые в силу своей спонтанности и незаметности могут быть очень действенными. Происходящие перемены в обществе, смена идеологических и мировоззренческих взглядов происходят, как правило, болезненно и сопровождаются целым рядом негативных факторов.

Как отмечалось ранее, для нейтрализации негативных эффектов социализации, уменьшающих воспитательный и гуманистический потенциал адаптивной физической культуры и ее видов, должна быть разработана система дополнительных воспитательных мероприятий, противодействующих этим негативным эффектам и факторам.

Морально-нравственное воспитание является сердцевинной всего воспитательного процесса, поскольку именно от его содержания зависит формирование полноценной личности человека.

В адаптивном спорте выделяются четыре уровня в иерархии идеалов и ценностей морально-нравственного воспитания.

1. Общечеловеческие ценности (нормы, идеалы) — это фундаментальные морально-нравственные ориентиры, являющиеся стандартом для людей всех культур, народов и эпох, содержание которых не связано с конкретным историческим периодом развития общества или конкретной этнической традицией, но, наполняясь в каждой ситуации собственным конкретным смыслом, воспроизводятся в любом типе культуры в качестве ценности.

2. Идеалы и ценности всестороннего (гармоничного) развития личности человека. Всестороннее воспитание предполагает гармоничное развитие физических и духовных сил человека. Здесь также имеются в виду сбалансированные воздействия на человека с использованием всех видов воспитания: физического, интеллектуального, нравственного, трудового, эстетического, экологического и др. Крен в одну из сторон воспитания нарушает гармонию, меру, равновесие целостного мира человека.

К ценностям всестороннего развития личности относятся: физическое совершенство, а также способность максимально использовать наличный физический потенциал в случае инвалидности или отклонений в состоянии здоровья; нравственные чувства (честь, долг, справедливость, милосердие, дружелюбие), позитивное отношение к людям, в том числе к лицам с отклонениями в состоянии здоровья, позитивные жизненные ориентиры и планы; литературная, музыкальная, художественная, театральная и кинематографическая компетентность как следствие освоения культурного наследия; уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, потребность трудиться, умение работать

самостоятельно, профессиональное самоопределение; ответственность за состояние природных ресурсов, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира, нетерпимое отношение к действиям, наносящим вред природе.

3. Идеалы и ценности гражданственности, патриотизма и российской идентичности являются сегодня наиболее актуальными для россиян.

Наиболее значимыми идеалами и ценностями в этой группе морально-нравственных качеств являются: установки личности на гражданскую ответственность, приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов, уважение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям, их взаимосвязь с патриотизмом, чувством гордости за свою Родину, готовность к защите интересов Отечества, ответственность за будущее России, уважение к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации.

В современной непростой международной обстановке очень важны стойкие установки противостояния идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам.

4. Олимпийские идеалы и ценности. В Олимпийской хартии в качестве базовой трактовки олимпизм определяется как философия жизни, возвышающая и объединяющая в одно сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

На олимпийских идеалах и ценностях базируются концепции паралимпизма, сурдлимпизма, Специальной Олимпиады.

Говоря о важнейших олимпийских ценностях, уместно вспомнить позицию основоположника современных олимпийских игр Пьера де Кубертена по отношению к этим ценностям.

Например, отношение Кубертена к победе, стремлению достичь максимального результата часто выражают неточно, ошибочно приписывая ему фразу: «Главное в Олимпийских играх не победа, а участие» или «На Олимпийских играх важно не столько побеждать, сколько участвовать» (Макинтош П., 1998). На самом деле эту фразу использовал архиепископ Пенсильванский Э. Тальбот в соборе Святого Павла в Поддоне, обращаясь к участникам IV Олимпийских игр. По мнению же Кубертена, главное — это не победа над соперником, а отвага, мужество, проявляемое в ходе борьбы за эту победу, сам дух борьбы, побуждающий человека к совершенству, преодолению самого себя, своих слабостей

и недостатков; необходимо бороться «храбро», на основе принципов, воспитывающих более сильное во всех отношениях, более добросовестное и более великодушное человечество (Столяров В. И., 2014).

Огромный потенциал воспитательных воздействий адаптивного спорта объясняется тем, что он, по существу, является моделью жизни, причем очень конкретной, наглядной, доступной для понимания детям и взрослым, в том числе и лицам с ограниченными возможностями.

Адаптивный спорт дает возможность как бы побывать в тех жизненных ситуациях, в которых присутствуют и дружба, и взаимопонимание, и объединение в единый сплоченный коллектив, и соперничество, и борьба. Но это происходит не в настоящей обстановке, а в спортивной, игровой.

В завершение разговора о воспитании, отметим, помимо формирования социально-нормативного поведения, адаптивный спорт предоставляет хорошие возможности для социально-бытовой ориентировки учащихся, закрепления знаний и умений, полученных на занятиях по данной тематике.

Участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, выезды в командировки, особенно в другой город, страну, позволяют активизировать процесс приобретения учащимися экономико-бытовых знаний и умений. Совместные с тренером экскурсии в спортивные, продовольственные магазины, покупка спортивной формы, инвентаря, продуктов питания и т. п. являются хорошими практическими упражнениями для выработки соответствующих знаний и умений.

Проверка состояния и условий хранения спортивной одежды, спортивного инвентаря, порядка в залах и раздевалках, бережливого отношения к расходу воды, электроэнергии формирует бережливость, стремление к упорядоченному ведению хозяйства.

3.3. Развитие физических качеств

Развитию физических способностей в физическом воспитании и особенно в спорте, включая адаптивный спорт, уделяется большое внимание. Издано достаточное количество учебно-методической и научной литературы по данному вопросу. Можно назвать авторов — В. М. Зацюрский, Ю. В. Верхошанский, В. М. Дьячков, В. А. Кузнецов, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов и др., — чьи фундаментальные исследования по развитию физических способностей спортсмена завершались изданием специ-

альной литературы, которая, безусловно, должна использоваться и специалистами адаптивного спорта.

Учитывая сказанное, можно в дополнение к методам перечисленных авторов порекомендовать для лиц с отклонениями в состоянии здоровья автономные (без снарядовые) физические упражнения, для выполнения которых не требуется ничего, кроме желания, обычной квартиры и соответствующих знаний, позволяющие спортсмену самостоятельно развивать скоростно-силовые способности, силовую выносливость, гибкость и другие способности.

Безусловно, этими упражнениями не следует ограничиваться, особенно если есть возможность использовать различные спортивные снаряды и тренажеры, которые в совокупности с автономными физическими упражнениями дают наибольший эффект.

Термин «автономные (без снарядовые) физические упражнения» был введен в 1991 г. В. Г. Фохтиным, который вначале называл их «атлетической гимнастикой без снарядов», выполняемой по принципу самосопротивления.

Помимо названной атлетической гимнастики с использованием самосопротивления [по В. Г. Фохтину], к автономным физическим упражнениям можно отнести общеразвивающие упражнения, суставную силовую гимнастику М. Норбекова, системы упражнений Е. Сандова, А. Засса, «волевою гимнастику» А. Анохина, элементы ушу, йоги, дыхательные упражнения, мимическую гимнастику Ю. Г. Михайловой и другие упражнения и двигательные действия, которые могут выполняться самостоятельно или с помощью партнера в условиях обычной квартиры.

Все перечисленные виды физических упражнений, а не только упражнения с самосопротивлением, не зависят от внешних условий (места, времени, наличия каких-либо спортивных снарядов, приспособлений и тренажеров) и позволяют нагружать мышечную систему, сочетать проявление силы с движением в конкретном суставе, гармонично прорабатывать мышцы на любом уровне, от незначительных до максимальных напряжений с различной амплитудой и скоростью движений. Именно эта независимость перечисленных физических упражнений от внешних условий дала основание для введения термина «автономные (без снарядовые) физические упражнения», которые играют важную роль в адаптивном спорте.

Большой набор упражнений атлетической гимнастики без снарядов представлен в книге В. Г. Фохтина «Атлетическая гимнастика без снарядов»

[М.: Физическая культура и спорт, 1991]. В ней описано много упражнений для мышц пальцев и кистей рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног с акцентом на развитие выносливости, гибкости, силы и других физических способностей, профилактику остеохондроза и заболеваний суставов. Поэтому здесь приведены лишь некоторые рекомендации по их использованию.

Заниматься силовой гимнастикой с самосопротивлением, в которой исключен травматизм, можно в любом возрасте. Упражнения выполняются примерно за 30–40 мин. до еды и не раньше, чем через 2–2,5 ч. после. Для утренней зарядки с проработкой крупных мышц при средней нагрузке с количеством повторений 8–12 достаточно всего 6–10 мин. Дневные и вечерние занятия можно проводить с максимально возможным напряжением при многократных повторениях, длятся они 20–30 мин. и больше. Целесообразно чередовать нагрузку на отдельные группы мышц через день–два. Вечерняя тренировка должна заканчиваться не позднее чем за 1 час до сна. После сна приступайте к упражнениям не раньше, чем через 25–30 мин.

Об эффективности занятий можно судить по данным самоконтроля. Один из его методов – антропометрия, т. е. измерение окружности (или «объема») частей тела: шеи, рук, талии, плеч, голени и т. д. Измерение выполняют гибкой сантиметровой лентой в самом большом сечении мышцы. Контрольные замеры нужно сделать перед началом занятий, а также через 5–6 месяцев. Затем можно делать это через 2–3 месяца, занося результаты в специальный дневник самоконтроля. Сюда же записывайте дополнительные данные: вес, рост, частоту пульса в покое и после нагрузки, оценку общего самочувствия, работоспособность и т. п.

Другим объективным показателем эффективности являются контрольные тесты в виде силовых упражнений, например: сгибания, разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, поднимания туловища из положения лежа на спине и др. Силу пальцев рук и кисти можно периодически замерять с помощью кистевого динамометра.

В дневник самоконтроля необходимо вписывать данные о частоте сердечных сокращений (ЧСС). Для начинающих предельное значение ЧСС во время занятия определяется по формуле «200 минус возраст», а для более подготовленных – «220 минус возраст». Длительность работы в таком режиме – примерно 30 мин. Через час после тренировки пульс должен снизиться до нормы.

Очень важно контролировать показатели систолического и диастолического давления, поскольку занятия автономной гимнастикой связаны с натуживанием.

Периодичность занятий атлетической гимнастикой без снарядов зависит от нескольких факторов: от цели занятий, уровня начальной физической подготовленности, возраста, пола и др. Без ущерба для здоровья можно упражняться на достаточно высоком уровне нагрузки ежедневно и даже дважды в день, выполняя комплексы, направленные на проработку мышечных групп. Упражнения также можно включать в утреннюю зарядку, использовать в разминке.

Любое мышечное напряжение, будь то сокращение скелетных мышц или сердечной мышцы, кровеносных сосудов или изменение формы хрусталика глаза, имеет оздоровительную направленность. Кроме того, мышечная система, являясь в организме основным потребителем внутренней энергии, позволяет регулировать ее распределение через произвольную физическую активность.

Постоянный регулярный тренинг мышечной системы активизирует функции центральной нервной системы, расширяя возможности человеческой психики. Занятия физкультурой помогают вырабатывать умение «чувствовать» свое состояние и управлять им.

В любом возрасте занятия атлетической гимнастикой без снарядов дадут положительный результат. Она поможет развить силу, гибкость, сделать фигуру красивой, а в зрелые годы физическая активность останется единственным средством поддержания всех систем организма на достаточно высоком функциональном уровне.

3.4. Честный адаптивный спорт и условия его обеспечения

В связи с известными допинговыми скандалами честный спорт сегодня ассоциируется прежде всего как спорт без допинга, более того, нередко употребляется выражение «чистый» спорт, «чистые» спортсмены, которые не употребляют запрещенных Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) субстанций и методов и безусловно выполняют требования антидопинговых правил.

Безусловно, допинг является грубым нарушением честности в спорте, поскольку он дает незаслуженное преимущество тем лицам, которые его употребляют.

Однако условия обеспечения честного спорта выходят далеко за рамки антидопинговой деятельности со спортсменами, в том числе спортсменами с отклонениями в состоянии здоровья [7].

Адаптивный спорт предполагает следующие направления обеспечения его честности.

1. Исключение ошибок классификации спортсменов и ее совершенствование. Как отмечают опытные тренеры по адаптивному спорту, ошибки в классификации спортсменов могут привести к последствиям, значительно превышающим эффекты от применения допинга. Так, например, при определении годности спортсмена к тому или иному виду адаптивного спорта недостаточный уровень поражения, не достигающий заданного Международной спортивной федерацией минимального уровня, по существу приводит к серьезному преимуществу одного спортсмена над другим, что грубо нарушает принцип справедливости или максимально возможного уравнивания шансов спортсменов на победу в рамках одного класса.

Именно поэтому недопущение ошибок классификации спортсменов, привлечение высококвалифицированных классификаторов, использование современной высокотехнологической диагностической медицинской аппаратуры, объективизация и обеспечение доступности всей информации для специалистов, спортсменов и тренеров – важнейшие составляющие компоненты честного спорта в данном направлении.

2. Повышение объективизации судейства соревнований. Данное направление особенно важно для видов адаптивного спорта с субъективной оценкой результатов. Прежде всего это касается игровых видов спорта и единоборств, видов спорта, связанных с искусством движений (например, спортивная гимнастика спорта ЛИН).

Перспективным направлением здесь является использование технических средств оптической регистрации действий спортсменов и соответствующей обработкой результатов данных технических средств. В качестве примера можно привести систему видеопомощи арбитрам (Video assistant referee – VAR), используемую в футболе здоровых лиц.

Современные возможности технических средств видеозаписи позволяют в деталях разобраться во всех правильных и неправильных действиях спортсменов и применять максимально объективное решение. При этом, говоря о перспективах, необходимо стремиться к тому, чтобы данные видеозаписи движений выводились бы на большой экран и были доступны не только спортивным арбитрам, но и зрителям.

Безусловно, это очень дорогое направление обеспечения честного спорта, но идти на такие затраты необходимо, чтобы снять все вопросы о необъективности судейства.

3. Антидопинговое обеспечение в адаптивном спорте. Об этом направлении написано так много, что убеждать в очевидной необходимости образовательной и воспитательной работы со спортсменами, тренерами, врачами, персоналом спортсмена и, главное, строжайшего антидопингового контроля с обеспечением неотвратимого наказания, вряд ли имеет смысл. Привитие антидопинговой культуры спортсменов, тренеров, врачей, персонала спортсмена являет главным вектором в этом направлении деятельности по обеспечению честного спорта.

4. Контроль и недопущение «технического допинга» в адаптивном спорте. Вопрос о «техническом допинге» редко рассматривается в адаптивном спорте, хотя его влияние на результат соревнований бывает очень значительным. Причем часто это преимущество, получаемое спортсменом, не связано с его личными заслугами, эффективностью реализованного им тренировочного процесса. Здесь речь идет о лыжных смазках, конструкциях санок для лыжных гонок, санок для игры в хоккей-следж, применении особой протезной техники и о многом, многом другом, что может дать конкретному спортсмену или спортивной команде преимущества над соперниками, хотя такие преимущества нельзя признать соответствующими принципам и духу честного спорта.

Устранением преимуществ, обусловленных «техническим допингом», должны заниматься международные спортивные федерации, курирующие конкретную спортивную дисциплину, их группу или вид адаптивного спорта. И главное здесь — обеспечить всех спортсменов одинаковыми техническими устройствами, лыжными смазками, спортивной одеждой.

Рассматривая проблему честного спорта, в том числе честного адаптивного спорта, очень часто упоминают коммерциализацию спорта, в том числе адаптивного, а также агрессивность болельщиков. Коммерциализация этого вида деятельности в большей степени говорит о мотивационной составляющей тех или иных нарушений правил соревнований, принципов «Фэйр плей», а не о тех выделенных содержательных направлениях его обеспечения.

В первом направлении, связанном с обеспечением справедливой классификации спортсменов-паралимпийцев и спортсменов-сурдлимпийцев, коммерциализация проявляется в стремлении подкупить классификаторов, во втором направлении — в повышении объектив-

ности судейства соревнований в стремлении воздействовать на спортивных судей, в третьем — антидопинговом обеспечении — в желании склонить на свою сторону сотрудников антидопинговых организаций, в четвертом, исключаящем «технический допинг» — в воздействии на специалистов международных спортивных федераций, отвечающих за допуск к соревнованию тех или иных спортивных снарядов и соответствующих приспособлений и технических средств.

В случае обеспечения рассмотренных в данном параграфе условий недопущения нечестного адаптивного спорта основания для коммерциализации в этих четырех направлениях исчезают. При этом сохраняется возможность подкупа самих спортсменов, особенно в единоборствах и спортивных играх. Однако при должной воспитательной работе такая возможность минимизируется.

Если говорить об агрессии болельщиков, то обеспечение прежде всего объективности судейства соревнований приводит к искоренению причин для агрессивного поведения болельщиков, за исключением случаев заранее спланированных провокаций, отслеживать которые должны специалисты соответствующих служб, обеспечивающих безопасность состязаний.

Завершая данный параграф, отметим, что главное в обеспечении честного адаптивного спорта — это гармонизация между всеми выделенными направлениями.

И то, что контроль за допингом осуществляет ВАДА, стоящая над Международным паралимпийским комитетом (равно как и Международным олимпийским комитетом), а все остальные направления этой работы в большей степени замыкаются на международные спортивные федерации адаптивного спорта, говорит о недостаточной гармонизации между ними, превалированием антидопинговой работы над всеми остальными мероприятиями.

И последнее замечание. Для внедрения принципов и духа честного спорта необходимо значительно увеличить внимание к спортсменам, демонстрирующим проявления честности и рыцарства в соревнованиях, основанные на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Вполне уместны здесь награды «Фэйр плей», публикации о спортсменах, их заслуживших, тиражирование таких проявлений.

Большое удивление вызывает тот факт, что в нашей стране мало кто знает обладателей международных дипломов «Фэйр плей», бо-

лее того, об этом как-то не принято говорить. Например, все хорошо знают, что президент Олимпийского комитета России — Станислав Викторович Поздняков — четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, шестикратный обладатель Кубка мира, но даже в среде фехтовальщиков далеко не все знают, что он обладатель международного диплома «Фэйр плей»! Хотя такая информация очень важна в системе воспитательных мероприятий спортсменов, судей и тренеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Завершая рассмотрение вопросов, касающихся правового, организационного и методического обеспечения адаптивного спорта, необходимо сделать следующие обобщения.

Во-первых, в ближайшее время необходимо завершить разработку предложений по совершенствованию правового регулирования адаптивного спорта, снятие ограничений для статуса занимающихся, которые не обязательно должны быть инвалидами, а должны соответствовать допустимым поражениям, утвержденным Международным паралимпийским комитетом и Международным сурдлимпийским комитетом; необходимо уравнивать в правах спортсменов, занимающихся всеми видами адаптивного спорта и решить еще ряд вопросов нормативно-правового характера.

В направлении организационного обеспечения адаптивного спорта предстоит работа по совершенствованию Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, по внедрению оптимальной системы функционирования адаптивного спорта на уровне субъекта Российской Федерации и муниципальных образований, считая приоритетным направлением включение инклюзивного формата занятий и по совершенствованию других организационных вопросов.

В направлении методического обеспечения адаптивного спорта наиболее перспективным является широкое внедрение в практику последних научных разработок по обучению двигательным действиям, воспитанию лиц, занимающихся адаптивным спортом, развитию и совершенствованию у них физических качеств и способностей, изготовление и применение технических средств и тренажеров, устройств для видеорегистрации и анализа соревновательной деятельности и других достижений науки.

В заключение выражу надежду на то, что методические рекомендации по проблемам адаптивного спорта будут полезны всем специалистам, занимающимся его реализацией.

И последнее. Автор с большой благодарностью примет критические замечания и предложения по совершенствованию данных методических рекомендаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. — М.: Советский спорт, 2010. — 316 с.: ил.
2. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. — ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. — С. 517–539.
3. Евсеев С. П. Косвенная и прямая дискриминация в адаптивном спорте: пути преодоления / С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Н. Н. Аксенова / Адаптивная физическая культура. — 2019. — №3 (79). — С. 1–3.
4. Евсеев С. П. Неточности в терминологии как фактор, приводящий к дискриминации в адаптивном спорте / Адаптивная физическая культура. — 2020. — №3 (83). — С. 1.
5. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учебное пособие / С. П. Евсеев. — СПб.: Аргус СПб, 2020. — 224 с. : ил.
6. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. — М.: Спорт, 2016. — 616 с. : ил.
7. Евсеев С. П. Честный спорт и основные направления совершенствования его антидопингового обеспечения / Адаптивная физическая культура. — 2019. — №1 (77). — С. 1–3.
8. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г. З. Идрисова. — М. : «Паралимпийский комитет России», 2020. — 216 с.
9. Махов А. С. Теория и практика управления развитием адаптивным спортом в России [Текст] : [монография] М-во образования и науки Российской Федерации, Шуйский фил., ФГБОУ ВПО «Ивановский гос. ун-т». — Шуя: Ивановский гос. ун-т, 2013. — 185 с.
10. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. — Т. 1. — 592 с. : ил.