

184250 город Кировск область Мурманская улица Олимпийская здание 91Б

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ»  
от 5 апреля 2023 года №21-СП

**Дополнительная общеразвивающая  
ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
«Хибины – горы равных возможностей»  
для детей с 5 лет с инвалидностью  
или имеющих ограниченные возможности здоровья**

Срок реализации программы: 3 года

Составители программы:  
Дружинина Екатерина Эдриховна,  
директор

Кировск  
2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Хибины – горы равных возможностей» для детей с 5 лет с инвалидностью или имеющих ограниченные возможности здоровья (далее - Программа) является документом, регламентирующим спортивно-оздоровительную деятельность, направленную на привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом детей с 5 лет с инвалидностью или имеющих ограниченные возможности здоровья в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Мурманской области «Кировская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и фристайлу» (далее – ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ»).

Программа включает в себя следующие разделы:

- I. Пояснительная записка.
- II. Нормативная часть программы.
- III. Цели и задачи программы.
- IV. Характеристика горнолыжного спорта.
- V. Организационно-методические указания.
- VI. Основные принципы обучения детей.
- VII. Методическая часть программы.
- VIII. Требования безопасности при занятиях горнолыжным спортом.
- IX. Физиологические особенности занимающихся.
- X. Перечень информационного обеспечения.

Программа актуальна для семей, имеющих на попечении ребенка с врожденными и приобретенными ограничениями здоровья практически любого возраста. Родители (или законные представители):

- рассматривают физкультурно-оздоровительную работу и спорт как меру реабилитации для лиц с ОВЗ и инвалидностью, которая создает условия для реализации реабилитационного потенциала, позволяет активизировать компенсаторные механизмы, способствует улучшению качества жизни;

- осознают, что рационально организованная двигательная активность — это естественный стимул жизнедеятельности: используя сохранные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы лиц с ОВЗ и инвалидностью, максимально приблизить психофизиологические возможности организма и личности к самореализации в обществе.

Программа актуальна для тренеров (инструкторов по спорту), которые признают адаптивную физическую культуру и спорт важнейшим приоритетом в области развития человеческого потенциала, принципов инклюзивного общества, создания безбарьерной среды и безграничных возможностей.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов рассматривается государством как один из важнейших приоритетов в области развития человеческого потенциала, так как он является важным, а в ряде случаев единственным методом реабилитации и абилитации инвалидов, обеспечивающим их социальную адаптацию и интеграцию в современное общество.

По данным Федерального реестра инвалидов по состоянию на 01.01.2021 в Российской Федерации в настоящее время насчитывается около 11 миллионов инвалидов

(доля инвалидизации составляет– 9,35%), доля детей-инвалидов от общей численности составляет 6,05%, в Мурманской области - 27 994 человек ((доля инвалидизации составляет– 4,68%), доля детей-инвалидов от общей численности составляет 9,07%.

Федеральным законом от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов Российской Федерации» определены основные пять направлений реабилитации инвалидов, одним из которых являются физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт.

По данным Минспорта России лишь 14% с ОР и ОВЗ занимаются спортом, что в 2,5 раза меньше, чем доля занимающихся спортом среди здорового населения (36,6%). Среди детей статистика еще хуже – менее 10% детей с ограниченными возможностями в возрасте от 5 до 18 лет в России занимаются спортом и ведут активную социальную жизнь, общаясь со здоровыми сверстниками. Чаще всего такие семьи живут в своем замкнутом мире и получают только медикаментозное лечение.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" одним из основных принципов государственной политики в сфере физической культуры и спорта является содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.

Адаптивная физическая культура и спорт являются важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Они со всей очевидностью присутствуют во всех сферах жизнедеятельности человека и составляют фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступают в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Огромна роль адаптивной физической культуры и спорта в решении задач социализации данной категории населения, реализации соответствующего современным условиям образа жизни как конечной цели реабилитации, повышения уровня качества их жизни.

В соответствии со статьей 9 Федерального закона от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» реабилитация инвалидов - система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Абилизация инвалидов - система и процесс формирования отсутствовавших у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности.

Реабилитация и абилизация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество. Одним из основных направлений реабилитации и абилизации инвалидов являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт.

С «01» января 2016 года вступил в действие новый «Порядок разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилизации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилизации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм», утвержденный Приказом Минтруда России от 31.07.2015 № 528н.

В форме индивидуальной программы реабилитации или абилизации ребенка-инвалида (ИПРА – вместо прежней ИПР (индивидуальной программы реабилитации)) появился новый раздел: физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом.

В соответствии со статьей 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" физическая реабилитация - восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектам самосовершенствования в адаптивной физической культуры являются, не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Все это требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов и др. базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры занимающихся. Отсюда название - «адаптивная физическая культура».

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Таким образом, АФК — это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонением в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизация его состояния и развития его в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонением в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально — волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно - средовых и гигиенических факторов. (Евсеев С. П. «Теория и организация адаптивной физической культуры» Москва, издательство «Спорт», 2016).

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом положений «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», с Методическими рекомендациями по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта (разработаны Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта»), в соответствии с Методическими рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации «Применение новых форм работы по привлечению к массовому спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», с Федеральными стандартами спортивной подготовки по спорту инвалидов (по виду спорта спорт глухих (Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1051); по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (Приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1082 ); по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (Приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. N 1084); по виду спорта спорт слепых (Приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1100), с Особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. N 635) в отношении увеличения доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ» организует образовательный процесс по Программе с учетом особенностей психофизического развития таких обучающихся и обеспечивает создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК) (Пункт 21 Положения о психолого-медико-педагогической комиссии, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. N 1082 (зарегистрирован Минюстом России 23 октября 2013 г., регистрационный N 30242).

Педагогическая деятельность по реализации Программы для обучающихся с ОВЗ осуществляется лицами, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 г., регистрационный N 54540), профессиональным стандартом "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 г., регистрационный N 54541), или профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту", утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 г. N 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 ноября 2021 г., регистрационный N 65904).

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ОВЗ при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ одной нозологической группы (обучающиеся с ОВЗ по зрению, по слуху, с интеллектуальными нарушениями, с поражением ОДА);

групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки;

инклюзивные занятия, в которых объединяются обучающиеся с ОВЗ с обучающимися без нарушений состояния здоровья и физического развития.

**К занятиям по горнолыжному спорту допускаются дети с 5 лет с инвалидностью или имеющие ограниченные возможности здоровья при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра).**

Не допускаются к занятиям лица с поражением опорно-двигательного аппарата по горным лыжам с такими поражениями, как:

- хроническая боль; общее хроническое заболевание;
- тучность;
- остеохондрозы, артриты, смещения суставов;
- психиатрические состояния;
- кожные заболевания;
- гемофилия;
- эпилепсия;
- респираторные заболевания; фибромиалгия и энцефалиты;
- головокружение;
- дисфункция внутреннего органа или его отсутствие;

- заболевания сердечно сосудистой системы.

Минимальный возраст занимающихся по программе: 5 лет.

Основными формами занятий являются групповые и индивидуальные спортивно-оздоровительные занятия.

Количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Наполняемость группы (человек) – 3-5 человек.

Настоящая программа рассчитана на три года подготовки:

Таблица 1

| Объем тренировочной нагрузки      | Периоды подготовки |        |        |
|-----------------------------------|--------------------|--------|--------|
|                                   | СОГ 1              | СОГ 2  | СОГ 3  |
| Количество часов в неделю         | 4,5                | 4,5    | 4,5    |
| Количество тренировок в неделю    | 2-3                | 2-3    | 2-3    |
| Общее количество часов в год      | 72/108             | 72/108 | 72/108 |
| Общее количество тренировок в год | 72/108             | 72/108 | 72/108 |

**Срок освоения образовательной программы (для детей с инвалидностью или имеющих ограниченные возможности здоровья) составляет (количество часов/дней/месяцев/лет):**

1-й год – этап формирования основных двигательных навыков и умений – 72/108 часов, количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2-й год – этап закрепления основных двигательных навыков и умений - 72/108 часов, количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

3-й год – этап углубленного освоения двигательных навыков и умений - 72/108 часов, количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Срок обучения по индивидуальному учебному плану (при его наличии у Обучающегося, (для детей с инвалидностью или имеющих ограниченные возможности здоровья)) (количество часов/дней/месяцев/лет):**

1-й год – этап формирования основных двигательных навыков и умений – 72/108 часов, количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2-й год – этап закрепления основных двигательных навыков и умений - 72/108 часов, количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

3-й год – этап углубленного освоения двигательных навыков и умений - 72/108 часов, количество занятий в неделю: 2-3, продолжительность: до 45 минут для лиц с ментальными нарушениями; 60 минут для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах рассчитаны на 36 недель (с 1 сентября по 31 мая). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Таблица 2

**План распределения учебных часов на спортивно-оздоровительном этапе  
при количестве учебно-тренировочных занятий 2 (двух) в неделю**

| Вид подготовки                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май  | Всего |
|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|-------|
| Кол-во тренировочных дней         | 9,00     | 9,00    | 8,00   | 9,00    | 8,00   | 9,00    | 9,00 | 9,00   | 8,00 | 78,00 |
| Общая физическая подготовка       | 8,50     | 8,50    | 2,00   | 2,50    | 2,00   | 2,00    | 2,00 | 2,00   | 8,00 | 37,50 |
| Специальная физическая подготовка | 0,00     | 0,00    | 5,50   | 4,50    | 4,00   | 5,00    | 5,00 | 5,00   |      | 29,00 |
| Техническая подготовка            | 0,00     | 0,00    |        | 1,50    | 2,00   | 2,00    | 2,00 | 2,00   |      | 9,50  |
| Теоретическая подготовка          | 0,50     | 0,50    | 0,50   | 0,50    | 0,00   | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 2,00  |
| Итого часов                       | 9,00     | 9,00    | 8,00   | 9,00    | 8,00   | 9,00    | 9,00 | 9,00   | 8,00 | 78,00 |

Таблица 3

**План распределения учебных часов на спортивно-оздоровительном этапе  
при количестве учебно-тренировочных занятий 3 (трех) в неделю**

| Вид подготовки                    | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май   | Всего  |
|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
| Кол-во тренировочных дней         | 12,00    | 12,00   | 12,00  | 12,00   | 12,00  | 12,00   | 12,00 | 12,00  | 12,00 | 108,00 |
| Общая физическая подготовка       | 11,00    | 11,00   | 6,00   | 2,00    | 2,00   | 2,00    | 2,00  | 2,00   | 12,00 | 50,00  |
| Специальная физическая подготовка | 0,00     | 0,00    | 5,00   | 6,00    | 7,00   | 7,00    | 7,00  | 7,00   |       | 39,00  |
| Техническая подготовка            | 0,00     | 0,00    |        | 3,00    | 3,00   | 3,00    | 3,00  | 3,00   |       | 15,00  |
| Теоретическая подготовка          | 1,00     | 1,00    | 1,00   | 1,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 4,00   |
| Итого часов                       | 12,00    | 12,00   | 12,00  | 12,00   | 12,00  | 12,00   | 12,00 | 12,00  | 12,00 | 108,00 |

**Прием детей осуществляется на добровольной основе. Зачисление в ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ» осуществляется по письменному заявлению законного представителя. Одновременно с заявлением о приеме представляются:**

- справка об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом (ежегодно на период реализации Программы);
- копия документа, удостоверяющего личность ребенка (свидетельство о рождении);
- согласие на обработку персональных данных физических лиц;

- копия полиса обязательного медицинского страхования;
- копия полиса страхования от несчастных случаев (ежегодно на период прохождения подготовки по спортивно-оздоровительной программе);
- фотографии в количестве 1 штуки формата 3х4.

### **III. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

В соответствии со статьей 31 Федерального закона N 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа актуальна для семей, имеющих на попечении ребенка с врожденными и приобретенными ограничениями здоровья практически любого возраста и высокую мотивацию к включению в реабилитационные процессы для наиболее полного вовлечения их в социальную жизнь и развитие личности.

#### **Поведенческие характеристики целевой аудитории:**

- испытывает потребность перевести инвалида с зависимым существованием в категорию человека с относительно независимым существованием.
- рассматривает физкультурно-оздоровительную работу и спорт как меру реабилитации для инвалидов, которая создает условия для реализации реабилитационного потенциала, позволяет активизировать компенсаторные механизмы, способствует улучшению качества жизни.
- осознает, что рационально организованная двигательная активность — это естественный стимул жизнедеятельности: используя сохранные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы инвалида, максимально приблизить психофизиологические возможности организма и личности к самореализации в обществе.

#### **Реализация программы позволит:**

- создать доступную среду для реабилитации или абилитации людей с проблемами здоровья, проживающих на территории Мурманской области;
- увеличить численность лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в Мурманской области;
- улучшить качество жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, развить уверенность в своих силах, создать возможность для эффективного общения и жизни в обществе;
- привлечь членов семей, воспитывающих людей с особенностями, к спорту и укреплению института семьи.

#### **Занятия по Программе организуются с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких занимающихся:**

- Ограничения опорно-двигательного аппарата – ДЦП, последствия травм спины, последствия черепно-мозговых травм, приведшие к полной или частичной дисфункции опорно-двигательного аппарата;
- Ментальные заболевания и диагнозы – аутизм, синдром Дауна и другие;
- Иные ограничения здоровья – нарушения зрения и слуха.

Главной целью программы является максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих занимающихся основная цель участия в адаптивно-спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей спортивной культуры, освоении характерных для адаптивного спорта социальных ролей и функций, повышение уровня качества жизни лиц с ограниченными возможностями.

**Программа направлена на решение следующих задач:**

- Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей, закаливание организма занимающихся, развитие интереса к занятию горнолыжным спортом

- Формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

- Расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений. Изучение основ современной техники спуска наискось и прямо в различных стойках, простейших поворотов в свободном спуске и на обозначенной трассе. Основы техники и тактики горнолыжного спорта; спуски и подъемы на лыжах, преодоление неровностей, прыжки на лыжах, прикладные упражнения.

- Понятия о гигиене, гигиенические требования к занимающимся горнолыжным спортом. Общий режим дня, режим отдыха. Гигиена сна, питания, питьевой режим, значение водных процедур.

- Усвоение правил ухода за инвентарем и его хранения. Ознакомление с лыжами, их устройство. Лыжные крепления и правила их использования. Лыжные палки, назначение их. Подготовка лыж к занятиям. Некоторые теоретические сведения о правилах соревнований.

- Воспитание волевых качеств личности занимающегося.

- Развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

**Программа направлена на достижение основных результатов занимающимися:**

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спорт инвалидов;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт инвалидов.

#### **IV. ХАРАКТЕРИСТИКА ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА**

Горнолыжный спорт – это разновидность мотивированной и целенаправленной двигательной деятельности человека в виде управления движением системы «человек-лыжи» в нестандартных условиях спуска при действии скатывающей силы в качестве причины движения. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха.

Занятие горнолыжным спортом оказывает разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у лыжников воспитываются

морально-волевые качества: дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

Велико реабилитационно-оздоровительное значение занятий на горных лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

В адаптивном спорте наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три направления: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийский горнолыжный спорт начал развиваться с 1948 году после окончания Второй мировой войны. Первые официальные соревнования состоялись в Бадгастайне (Австрия) в 1948 году, где приняли участие 17 спортсменов. С 1950 года соревнования по горнолыжному спорту начали проводиться по всему миру. Введение в программу горнолыжного спорта соревнований, среди спортсменов соревнующихся сидя позволило людям, использующим инвалидные коляски, начать кататься на лыжах и состязаться в скорости.

В России горнолыжный спорт среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарат и спорта слепых начал развиваться в 1990-х годах. С этого момента российские спортсмены начали свое триумфальное шествие к завоеванию мировых вершин спортивной славы, побеждая в международных соревнованиях самого высокого уровня.

Горнолыжный спорт – экстремальный вид двигательной активности, который является частью адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

В основе таких потребностей человека лежат биологические предпосылки. Показано, например, что механизмы потребности к получению нового опыта, связанного с риском, угрозой для жизни и т.п., обусловлены потребностью человека в активизации своей эндогенной опиатной системы, выполняющей функции профилактики состояний фрустрации, депрессии. Главное ее назначение - защита от стрессорных повреждений, обезболивание и координация работы систем органов и тканей на уровне организма в целом.

Горнолыжный спорт вызывает «острые» ощущения, связанные с состоянием скоростного перемещения, резким ускорением тела и т.п., которые, в свою очередь, активизируют эндогенную опиатную систему, способствуют выработке так называемых эндорфинов – гормонов «счастья». При этом преодоление чувства страха приводит к значительному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации, ощущению принадлежности к элитарным группам социума.

Основными целями экстремальных видов двигательной активности, к которым и относится горнолыжный спорт, являются: преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенности в своих силах, недостаточное самоуважение и др.); формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условий саморазвития и самосовершенствования; профилактика состояний фрустрации, депрессии; создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.

Занятия горными лыжами дают положительный эффект в реабилитации, когда они адекватны возможностям человека, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности. Эффективность реабилитации горнолыжным спортом основывается:

- на создание новых, противоречащим бытовым, координаций;
- на способности к преодолению необычных (некомфортных) состояний организма, вызываемых частыми изменениями направления и скорости движения, безопорными перемещениями и вибронагрузками;

- на умении в движении ориентироваться в пространстве при постоянных раздражениях зрительного, вестибулярного и кинестетического анализаторов;
- на своевременности выбора и осуществления двигательного действия, адекватного ситуации;
- на умении вести борьбу в одиночку, борьбу за результат;
- на способности проявлять смелость и решительность при выполнении действий в необычных условиях.

Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для инвалидов занятия на горных лыжах не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний.

В рамках программы и с помощью квалифицированных специалистов, которые знают и учитывают методику и принципы физической тренировки и реабилитации, занятия горными лыжами позволяют на порядок ускорить процесс реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья. Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида – это способ существования, объективные условия жизнеспособности (Евсеев С.П., 1996). Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса.

## **V. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Физические упражнения и игры должны быть не сложными и доступными для занимающихся. Все они должны способствовать развитию у занимающихся различных групп мышц и физических качеств.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям помогают игровые формы обучения. Сочетание теоретических знаний и практических умений проявляется в подвижных играх. Это приводит к повышению результативности двигательной активности детей, способствует формированию интереса к ней. При этом необходимо поддерживать возникающие у детей в процессе физической активности положительные эмоции, чувство "мышечной радости".

Важно также сформировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично, вовремя реагировать на его сигналы.

Физическое воспитание обязательно должно основываться на реализации принципа осознанности, целесообразности физической активности. Осознанность базируется на совокупности знаний, необходимых для выполнения движений, для развития определенных групп мышц, для работы различных систем организма. Однако при обучении детей двигательным действиям лишь на основе показа (по подражанию) происходит в основном механическое усвоение физических упражнений. Такой путь приобретения двигательных умений требует очень большого количества повторений упражнения и приводит к необоснованной трате времени и энергии. При этом дети не осознают значимости требований педагога, и, как результат, у них отсутствует стремление к точному соблюдению указаний педагога.

Осознанное же усвоение техники выполнения физических упражнений может обеспечить перенос элементов разученного - в соответствии с их назначением - в другие двигательные действия, использование сформированных двигательных навыков в схожих ситуациях игровой деятельности и в повседневной жизни.

Необходимо придавать большое значение воспитанию у детей сильного умения выделять отдельные элементы из целостного двигательного действия, находить причинно-следственные связи между составными компонентами движения.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов следует проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Цель вводной части – повысить настроение детей, активизировать их внимание, подготовить их организм к нагрузкам в основной части.

Основная часть занятия включает три элемента - выполнение общеразвивающих упражнений; обучение основным движениям; одна подвижная игра.

Необходимо умело подбирать и правильно чередовать движения на занятии. Обучение основным видам движения является определяющим. В целях гармоничного развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

Первый вид движений - основной, второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного, а также для переключения детей с одной двигательной деятельности на другую. Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основной педагогический принцип - от простого к сложному.

Завершает основную часть подвижная игра. Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно. Физические упражнения в форме игры увлекают детей, вызывают у них положительные эмоции и дают им максимальную двигательную разрядку.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносит пособия с достаточным количеством ребят и т. д.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность, поэтому включает в себя либо игру, либо физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты сердечных сокращений.

Продолжительность времени проведения каждой части занятия зависит от поставленных задач и подготовленности детей. Исключительно большое значение уделяют правильной дозировке упражнений, т. к. при выполнении требований быстро устают и могут потерять интерес к занятиям физической культурой.

О реакции организма ребенка на физическую нагрузку можно судить по внешним признакам утомления. Ребенок начинает отвлекаться, появляется слабость, одышка, бледнеет или краснеет кожа, нарушается координация движений.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной - не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и, даже, на 100%. Через 1-2 минуты после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня и, ни в коем случае, не превышать его более, чем на 15-20% — это сигнал о необходимости снизить нагрузку

Чтобы оценить тренирующий эффект занятия, надо рассчитать среднюю ЧСС. Для этого необходимо подсчитать ЧСС после каждой части занятия (вводной; основной - общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры; заключительной части), затем сложить результаты и суммы разделить на 5 (количество изменений пульса).

## **VI. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ**

### **6.1. При обучении детей нужно руководствоваться одним основным принципом – дети учатся в процессе направленной игровой активности.**

Тренер-преподаватель (далее также - тренер) должен постоянно создавать игровую ситуацию, обеспечивающую наиболее благоприятные условия для обучения. При этом тренер-преподаватель всегда должен помнить, что игра – это лишь средство обучения конкретным техническим приемам, а не самоцель.

Дети учатся, опираясь на то, что тренер-преподаватель может сделать и показать, а не то, что он или она говорят. Занимающиеся должны иметь ясное представление того, что требуется сделать, условий игры. Далее им требуется определенное время и количество повторений для применения и выработки биомеханического рисунка, соответствующего задачи. Естественно, что глубокое понимание техники и её последовательного развития является необходимым для детского тренера-преподавателя. В противном случае может быть создана ситуация, при которой восприятие одних навыков препятствует восприятию других.

За основу обучения основам слалома-гиганта и слалома на начальном уровне необходимо принять шесть основных двигательных навыков:

- Положение над лыжами.
- Динамическое равновесие.
- Синхронизация и координация.
- Разворот-перенаправление лыж.
- Закантовка.
- Давление.

Все навыки должны успешно применяться в условия равновесия во всех возможных направлениях: переднезаднем – вдоль лыж; вертикальном – верх и вниз; горизонтальном – поперек лыж и равновесии при вращении.

### **6.2. При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей с нарушением интеллекта следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения.**

Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

#### **При работе с детьми с нарушением интеллекта рекомендуется:**

- с детьми не имеющих физических ограничений тренер должен стремиться научить занимающегося кататься самостоятельно;
- словесные инструкции должны быть краткие, четкие, понятные, одноэтапные;
- план занятий составляется из односложных простых действий;

- дети с ментальными нарушениями не умеют ждать, быстро устают и им быстро надоедает делать одно и то же;
- должны быть разные упражнения, направленные на развитие одного и того же навыка;
- говорим занимающемуся короткими фразами и только то, что он может увидеть;
- уточняем у родителей, как можно повлиять на ребенка, чем его можно мотивировать при нежелательном поведении, с которым трудно справиться;
- обязательно поощрять ребенка после выполнения задания значимым для него способом;
- детей с ментальными нарушениями необходимо постоянно заинтересовывать, переключать их внимание;
- для детей с аутизмом не используем в речи метафоры;
- не повторять одну и ту же просьбу несколько раз, дать занимающемуся на время на ее обдумывание;
- следует давать занимающемуся понимание того, что задание конечно: выполняется определенное количество раз или определенное время, использовать методы визуализации времени.

**6.3. Занятия со слепыми и слабовидящими детьми** необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как

А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) Метод показа, или «контактный» метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: «поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

**6.4. При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими детьми** необходимо учитывать, что у этих детей основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

**6.5. Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич,** должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

При планировании тренировочного процесса со спортсменами, передвигающимися в креслах-колясках, необходимо учитывать, что в бесснежный период беговые и имитационные упражнения выполняются ими в колясках. Прежде всего, необходимо оценивать физическое состояние верхнего плечевого пояса, мышц туловища (в зависимости от их функционального состояния), желательно добавить упражнения на оценку развития равновесия в положении сидя.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Методика современного начального обучения технике**

1 этап – работа над положением над лыжами и динамическим равновесием.

2 этап – обучение сгибанию и разгибанию ног.

3 этап – обучение современной технике закантовки путём заклона (смещения внутрь поворота с выпрямленной внешней ногой).

Детей выводят на пологий широкий склон с хорошим ровным выкатом. Значительное время посвящается прямым спускам и привыканию к скорости. Ширина ведения лыж должна быть удобной. Не стоит увлекаться слишком широким ведением, которое в дальнейшем может препятствовать равномерной закантовке обеих лыж. Высота, с которой начинается спуск, постепенно увеличивается. При этом основное внимание уделяется положению ребёнка над лыжами. Очень важно, чтобы ребёнок стоял, не опираясь на языки или задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Выравнивание и подгонка ботинок также должны осуществляться именно на начальном

уровне обучения. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. На начальном этапе не стоит торопиться переходить к поворотам и тем более к трассе, даже детской, из конусов. Необходимо закреплять все самые элементарные навыки при помощи большого количества повторений.

Хорошему положению на лыжах способствует улучшение баланса и повышение уверенности ребёнка. Упражнения на баланс выполняются в прямых спусках, скорость которых постоянно увеличивается, от простых к более сложным упражнениям:

- переступание с ноги на ногу в прямом спуске,
- подъём одной из ног до прямого угла в колене и удержание её в этом положении на протяжении пары секунд в прямом спуске.
- простой спуск на одной лыже;
- спуск на одной лыже, при котором вторая лыжа держится перекрестно под прямым углом поочередно спереди и сзади ботинка опорной ноги.

Привыкание к скорости имеет решающую роль на начальном этапе. Ребенок, уверенно чувствующий себя на скорости в прямом спуске, не будет использовать повороты для контроля и уменьшения скорости. Более того, баланс у такого ребенка значительно лучше, чем у ровесника, медленно спускающегося с горы. Далее можно переходить к упражнениям на сгибание и разгибание ног, а также к прыжочкам с двух на две и с ноги на ногу. При правильном подходе на все это может уйти более трех месяцев занятий.

От прыжков в прямом спуске можно плавно переходить к прыжочкам с незначительным смещением лыж из стороны в сторону. Дети должны почувствовать эффект того, что облегченные лыжи проходят под телом. Это весьма не просто и получается не у всех и не сразу. Зато, когда начинает получаться, то до поворотов на параллельных лыжах остается совсем немного. Важно, чтобы все упражнения делались в линии падения склона и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона, а не разворачивались поперёк нее.

Далее можно переходить к работе над закантовкой. Для этого рекомендуется использовать короткие лыжи с глубоким боковым вырезом или скиборды, сноублэйдры. На этом этапе начального обучения основная задача тренера – научить детей смещаться или отклоняться от вертикального положения, сгибая при этом внутреннюю ногу и разгибая внешнюю. При этом дети постепенно начинают чувствовать правильную закантовку и то, как на это реагируют лыжи и блэйдры. На начальном этапе обучения детей тренерам важно понять, что основное, чему мы учим, — это правильная закантовка с выпрямленной внешней ногой и сильно согнутой внутренней. Естественно, внешняя нога не выпрямляется до закрепощения и запираения в коленном суставе. Незначительный изгиб в коленном суставе внешней ноги всегда присутствует, но начинающие спортсмены должны чувствовать четкую разницу между положением внешней и внутренней ноги. При таком положении ног повороты начинают получаться самопроизвольно. Даже если в движениях начинают проявляться признаки статичности, свойственной «декоративному» карвингу, это не должно оказать негативного влияния на дальнейшее обучение. Важно, что дети сразу овладевают правильными навыками, а не учатся тормозить, вращать и толкать лыжи вбок.

Для обучения закантовке посредством смещения от вертикального положения лучше всего создавать ситуацию, в которой детям нужно дотянуться рукой до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. При этом нужно создать такую ситуацию, при которой малыш не может вплотную подъехать к этому предмету.

Детям предлагается объезжать маленькую вешку или конус, стараясь при этом наклоняться и дотрагиваться до длинной вешки.

Работа над угловым положением, «сломом» в бедре, на данном этапе не нужна. Когда заклон-смещение и закантовка усвоены, то «слом» в бедре часто начинает происходить самопроизвольно. Если этого не происходит, то «слом» в бедре ставится весьма легко. Преждевременная фокусировка на этом элементе техники лишь приводит к статичности.

## **7.2. Обучение слалому-гиганту на начальном уровне**

При начальном уровне обучения технике слалома-гиганта необходимо четко разделять фазы поворота и соответствующие им навыки.

Первая фаза – отпускание кантов и снижение давления с происходящей при этом перебалансировкой.

Вторая фаза – врезание лыж и выпускание ног из-под корпуса (с незначительной ангуляцией).

Третья фаза – увеличение давления и, соответственно, прогиба лыжи.

### **Развиваемые навыки, соответствующие каждой фазе.**

#### **Фаза 1.**

При работе над первой фазой тренер должен уделять основное внимание развитию баланса в перезаднем направлении и работе ног. На данном этапе очень важно развить у ребенка правильный биомеханический рисунок сгибания-разгибания ног. Фаза 1 включает в себя раскантовку-отпускание кантов и переведение лыж в нейтральное положение, плоское ведение или скольжение с минимальной закантовкой. При этом происходит выпрямление ног, продвигающее корпус лыжника вперед и к центру следующего поворота. Это, по сути, и приводит к заклону-смещению тела.

Очень важно, чтобы в момент завершения фазы 1 спортсмен испытывал давление на ступню в области наиболее широкой её части (ближе к носкам ботинок). В этом случае лыжник находится в сбалансированном над серединой лыж положении. Тренерам необходимо создавать игровые ситуации, в которых дети чувствуют контакт с языками ботинок на начальной стадии поворота. В завершении фазы 1 дети должны чувствовать, что лыжи находятся под телом. Важно, чтобы ребенок мог зафиксировать это ощущение, прежде чем сместиться от лыж внутрь поворота. Цель обучения – привить своевременность движений. Ребенок должен уметь проявлять терпение в этой фазе поворота. Необходимо научиться ощущать внешнюю лыжу как стабильную платформу, от которой идёт смещение. Слишком быстрый уход внутрь из несбалансированного положения является самой распространенной ошибкой при обучении навыков в фазе 1. Такое движение приводит к заваливанию на внутреннюю лыжу.

Овладение навыками фазы 1 занимает длительное время в связи с ограничениями в силе, координации и чувстве баланса у детей. Надо также помнить, что дуга поворота у детей получается намного меньше благодаря коротким лыжам. Тренерам это необходимо учитывать при постановке учебных трасс слалома-гиганта. Главной задачей при обучении фазе 1 является развитие динамического равновесия и работы ног, которая обеспечивает перебалансировку (пересетровку) в завершении фазы 1.

#### **Фаза 2.**

В фазе 2 ноги должны работать вместе и располагаться – насколько это возможно – параллельно, чтобы обеспечивать равномерную закантовку обеих лыж.

Выполнение данного условия является одним из основных элементов фазы 2. Независимое положение корпуса и ног, достигаемое «сломом» в бедренном суставе (ангуляцией), должно четко просматриваться, но не быть излишне утрированным. Боковое смещение ног является важным элементом, обеспечивающим необходимое врезание лыж. При этом ученики должны четко понимать, что внешняя нога выпрямляется одновременно с тем, как внутренняя сгибается в колене. В фазе 2 давление на лыжи начинает возрастать. Очень важно чтобы при этом поддерживался контакт внутренней ноги с языком ботинка. Если это не происходит, то продольная разножка и подсаживание назад почти неизбежны в фазе 3. Наиболее распространенной ошибкой в фазе 2 является плоское ведение и разворот лыж. Чаще всего это происходит у младших, менее координированных детей. В таком случае стоит перейти на более пологий склон и вернуться к работе над смещением и закантовкой. Некоторые ученики в этой стадии не могут выполнить даже минимальный «слом» в бедре из-за недостаточной силы мышц спины и живота. Эта ошибка вполне допустима, если она не

влияет на ведение лыж. В принципе данное положение не создает антирисунка и потому может быть легко скорректировано в будущем. Если отсутствие «слома» в бедре сопровождается вращением корпуса и проскальзывание лыж, то и в этом случае нужно вернуться к работе над балансом и закантовкой.

### **Фаза 3.**

При работе над фазой 3 дети должны учиться использовать боковой вырез лыж для увеличения давления при движении вдоль линии падения склона. Это весьма тонкий навык был до недавнего времени не совсем доступен малышам. Современные лыжи позволяют детям «поймать» ощущение резания чистых полудуг вдоль линии падения склона. При этом должны использоваться обе ноги, создающие равные углы закантовки. Однако важно следить за тем, чтобы большее давление было приложено к внешней лыже.

В фазе 3 решающее значение имеют боковое равновесие и раздельная работа верхней и нижней частей тела. Ученик должен чувствовать, что в результате его движений давление на лыжи в процессе движения по дуге поворота продолжает возрастать. В противном случае не будет выдерживаться правильная форма дуги относительно линии падения склона. Иными словами, спортсмен будет вырезать медленные контролируемые дуги поперек склона.

При обучении фазе 3 тренерам необходимо обращать внимание на стабильное и плавное продвижение рук вперед из положения «руки в стороны», характерного для 1-й и 2-й фаз. Движения рук говорят, как правило, об уровне равновесия в этой фазе поворота. Положение корпуса должно быть стабильным, и эту стабильность обеспечивает мобильность ног.

В завершении фазы 3 руки и корпус должны продвигаться вниз по линии падения склона. Именно в этой фазе направления движения лыж и корпуса лыжника могут не совпадать. В случае выполнения отложенных полудуг — это едва заметно в то время, как в круглых законченных поворотах лыжи явно направлены в сторону от направления движения корпуса.

Опережающее движение центра тяжести лыжника вновь направляет лыжи вниз по склону, обеспечивая тем самым отпускане кантов и выход из дуги.

Именно правильная техника в фазе 3 помогает развивать максимальную скорость. Однако успешное выполнение фазы 3 невозможно без правильного входа в поворот в фазе 1 и сбалансированного ведения лыж в фазе 2.

При обучении фазам поворота слалома-гиганта тренер должен учитывать физические и координационные ограничения своих подопечных. Естественно, что ключом к успеху является правильный подбор склона и состояния снега.

Задачей тренеров является подбор упражнений, позволяющих работать над отдельными элементами каждой из фаз поворота. Только это может со временем привести к конечной цели обучения на данном этапе — ритмичным координированным движениям, при которых лыжник чувствует себя сбалансированным и расслабленным во всех фазах поворота, задействуя только необходимые группы мышц.

### **7.3. Обучение поворотам малого радиуса (слалом) на начальном уровне**

Современная техника слалома существенно изменилась и максимально приблизилась к технике гиганта. Однако слаломные повороты требуют более динамичной, короткой дуги. Такая дуга, в свою очередь, требует лучшей перебалансировки и большей точности движений. Подход к обучению слаломным поворотам на начальном уровне у детей очень близок к методике обучения поворотам слалома-гиганта. Иными словами, слалом и преподносится как мини-версия гиганта.

Компоненты техники в слаломе остаются практически теми же, но требуют большей динамики и, соответственно, приобретения специфических биомоторных навыков. Безусловно, работа над этими навыками полезна, так как делает разнообразным процесс обучения и способствует разностороннему развитию лыжника. Овладение слаломными

поворотами во многом зависит от физических возможностей ребенка, координации и своевременности движений. Именно поэтому тренерам следует по возможности упрощать условия применения слаломных поворотов, ограничиваясь ровными пологими склонами. При обучении слалому нужно постоянно возвращаться к основам техники слалома-гиганта, с которыми дети должны быть к этому моменту хорошо знакомы.

Детским тренерам необходимо работать над различными типами поворотов для эффективного овладения техническими навыками. При этом непосредственная работа над поворотами слалома должна быть минимизирована, в связи с тем, что необходимые для современного слалома координация и точность движений абсолютно несвойственны большинству начинающих обучаться детей.

### **Специфические навыки, необходимые начинающим в каждой из фаз поворота малого радиуса:**

#### **Фаза 1.**

Как уже отмечалось, дети младшего возраста не обладают физическими качествами спортсменов-юниоров. Поэтому диапазон переднезадних перемещений в коротких поворотах у них должен быть минимизирован. Основным положением должно быть такое, при котором лыжник может легко ощутить давление, приложенное к области самой широкой части стопы. Очень важно, чтобы положение спортсмена над лыжами соответствовало натуральному положению скелетного каркаса и не требовало напряжения мышц. Для этого необходимо проводить серии упражнений, направленных на развитие переднезаднего равновесия. Очень важно, чтобы у детей развилось ощущение правильного равновесного положения над лыжами в фазе 1. Движение центра масс направленно вперед и слегка внутрь следующего поворота. Работа над «дисциплинированным» стабильным положением корпуса и рук позволит со временем развить мышцы спины и живота, необходимые для настоящих поворотов слалома.

#### **Фаза 2.**

В фазе 2 детям необходимо ощущать контакт обеих ног с языками ботинок почти в равной степени. Врезание и ведение обеих лыж происходит равномерно, за счет выпрямления внешней ноги и сгибания внутренней. Никакого, даже малейшего, руления (вращения) лыж при помощи движения коленей и голеней быть не должно. Незначительный «слом» в бедре в фазе 2 позволяет поддерживать боковое равновесие по мере увеличения угла закантовки обеих лыж.

#### **Фаза 3.**

Для выработки ощущения чистой дуги рекомендуется выполнять отлогие повороты вдоль линии падения склона. В фазе 3 важно поддерживать стабильное положение корпуса, что позволяет ногам чисто вести лыжи на кантах. Дети должны чувствовать языки ботинок, причем незначительно большее давление должно ощущаться на внутренней стороне языка наружного ботинка и на наружной стороне языка у внутреннего для поддержания давления на канте в центральной зоне лыжи.

Перенос давления на пятки лыж в фазе 3 не является навыком, который культивируется у детей на начальном уровне.

При завершении фазы 3 для входа в фазу 1 следующего поворота дети должны выполнять укол палкой. Очень важной именно на начальной стадии обучения является правильная постановка укола и его координация с перебалансировкой. Дети на самом начальном этапе должны почувствовать, как укол палкой помогает им перецентрироваться и сопрягать повороты. При работе над уколом палкой с детьми младшего возраста не стоит концентрироваться на очень быстрых коротких поворотах. У большинства начинающих детей нет требуемого уровня баланса и координации. Поэтому вполне достаточным будет обучение уколу палкой в поворотах среднего радиуса на пологом склоне. Основным навыком, который должен быть развит на начальном этапе – это координация укола и разгибания ног. Необходимо начинать с упражнений, выполняемых на косом спуске.

## **Заключение**

При обучении основам слалома-гиганта и слалома тренеры должны использовать последовательности – так называемые прогрессии упражнений, ведущие к развитию навыков в каждой отдельной фазе поворота. Огромную роль для достижения быстрых и весомых успехов на начальном уровне играет создание правильных и безопасных условий. Дети уже вначале должны демонстрировать разностороннее техническое развитие и разнообразие в своем катании, должны уметь выдерживать ритм поворотов и в ряде случаев приспосабливать свои технические навыки к различному снегу и разнообразным по крутизне и профилю склонам, прежде чем начинать работу с вешками.

Детские тренеры должны быть полностью уверены, что их подопечные овладели фундаментальными навыками в свободном катании, прежде чем переходить к применению и совершенствованию техники на трассе. Более того, начинающие спортсмены должны быть готовы к свободному катанию на существенно более высокой скорости, чем на трассе.

### **7.4. Упражнения для обучения технике и задания для освоения**

**7.4.1. Скольжение вперед:** горнолыжник стоит уравновешенно, лыжи расставлены на ширину бедер. Нагрузка на лыжи равномерна по всей длине и одинакова как на левой, так и на правой лыже. Ноги слегка согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Поза свободная, расслабленная. Руки перед туловищем, слегка согнуты в локтях, палки параллельны друг другу, острия палок за туловищем, приподняты над снегом, взгляд перед собой. Горнолыжник отталкивается палками и скользит вперед. Склон пологий, с ровным гладким выходом.

#### **Задания:**

- Переход из верхнего положения в нижнее.
- Скольжение на лыжах.
- Подскакивание на лыжах.
- Попеременное поднятие лыж.
- Переход на другую лыжню – влево и вправо.
- На выходе со склона вход в поворот вверх по склону.
- Закрепление скольжения вперед на большой скорости.

**Указанные упражнения помогают приобрести навыки движения, скольжения и сохранения равновесия.**

**7.4.2. Клиновидное положение (для изменения направления):** клиновидное положение достигается путем незначительного сближения носков лыж, при этом задники лыж расставлены на ширину бедер. Таким образом, лыжи образуют так называемый «клин». При наклоне коленей вперед и внутрь регулируется положение внутренних кантов, что позволяет при соответствующей нагрузке осуществить изменение направления. Туловище при клиновидном положении уравновешенно, расслаблено, ноги слегка согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Руки перед туловищем, слегка согнуты в локтях, палки параллельны друг другу, острия палок за туловищем, приподняты над снегом, взгляд перед собой. Склон пологий, с ровным гладким выходом.

#### **Задания:**

- Отработка клиновидного положения на месте (переход в клиновидное положение, попеременный перенос опоры с ноги на ногу, наклон коленей вперед и внутрь)
- Изменение направления в клиновидном положении на ровном участке (отталкивание - тяга)
- Катание в клиновидном положении по линии ската (отработка правильного клиновидного положения)
- Катание в клиновидном положении по линии ската с ритмичным движением вниз-вверх (отработка навыков движения вниз-вверх)

**7.4.3. Косое скольжение:** горнолыжник стоит поперек склона, лыжи расставлены на ширину бедер. Нагрузка на нижнюю лыжу больше, чем на верхнюю, туловище расслаблено

и слегка повернуто от склона. Наклоном коленей в сторону склона горнолыжник достигает соответствующее положение кантов. Ноги слегка согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Руки перед туловищем, слегка согнуты в локтях, палки параллельны друг другу, острия палок за туловищем, приподняты над снегом, взгляд перед собой.

При переходе в скольжение лыжи благодаря большей изогнутости боковой грани изменяют первоначальное направление, то есть входят в поворот, что подтверждают соответствующие следы лыж на снегу. Склон широки пологий с безопасным выходом. В дальнейшем более крутой склон.

**Задания:**

- Поднятие верхней лыжи во время косого скольжения.
- Параллельно переступить в высшую лыжную при косом скольжении.
- Скольжение с приподнятой верхней лыжей.
- Отработка нейтрального положения во время косого скольжения (наклоны вперед-назад)
- Косое скольжение на разведенных лыжах (по пологому, средне-пологому и крутому склону)

**Перечисленные упражнения позволяют отработать постановку канта верхней лыжи или обеих лыж, а также нейтральное положение туловища.**

**7.4.4. Движение в клиновидное положение по извилистой траектории – клиновидное глиссирование:** во время движения в клиновидном положении по линии ската горнолыжник переносит опору на внешнюю в повороте лыжу и ведет ее в поворот наклоном колена вперед и внутрь. При этом внутренняя лыжа остается в клиновидном положении относительно внешней лыжи, а плечевая ось следует направлению движения горнолыжника. В конце поворота горнолыжник отталкивается нижней лыжей, переносит опору на внешнюю в следующем повороте лыжу и входит в новый поворот. Повороты осуществляются ритмично (ритм: вниз – оп, вниз - оп) с достаточно мощным движением в голеностопных и коленных суставах. Лучше воспитанники будут осуществлять поворот с опорой на кант – то есть с минимальным проскальзыванием в бок. Склон широкий, пологий, с ровным гладким выходом.

**Задания:**

- Скольжение в клиновидном положении по диагонали, постановка канта нижней лыжи, выполнение поворота вверх по склону (отрабатывается постановка канта нижней лыжи и изменение направления)
- Скольжение в клиновидном положении по линии ската, перенос нагрузки на внешнюю лыжу с одновременным поднятием изгиба внутренней лыжи (отрабатывается перенос массы на внешнюю лыжу, позволяющий произвести поворот)
- Скольжение в клиновидном положении по диагонали, перенос нагрузки на лыжу, которая будет внешней в повороте, выполнение поворота (отработка постановки канта внешней лыжи и изменения направления)
- Выполнение «венчиков» в клиновидном положении (отработка выхода из неудачных поворотов)
- Попеременный перенос опоры на лыжи в клиновидном положении, выполнение поворотов вблизи линии ската (отработка заключительных действий в более легкой форме)
- Выполнение поворотов в клиновидном положении с соблюдением соответствующей скорости и ритма (ритм: вниз – оп, вниз - оп) (отработка заключительных действий).

**7.4.5. Основное глиссирование:** во время движения в клиновидном положении по линии ската горнолыжник переносит опору на внешнюю в повороте лыжу и ведет ее в поворот наклоном колена вперед и внутрь. При этом внутренняя лыжа остается в клиновидном положении относительно внешней лыжи, а плечевая ось следует направлению

движения горнолыжника. в конце поворота горнолыжник готовит палку к уколу, который является отправным моментом для отталкивания и переноса на внешнюю в следующем повороте лыжу, и тем самым для входа в новый поворот. Горнолыжник производит повороты ритмично (ритм: вниз – оп, вниз - оп) на соответствующей скорости, которая в дальнейшем нарастает. Лучшие воспитанники будут осуществлять поворот с опорой на кант – то есть с минимальным проскальзыванием в бок. Склон широкий, пологий, утрамбованный.

**Задания:**

- Скольжение в клиновидном положении по линии ската, перенос опоры на внешнюю в повороте лыжу, выполнение поворота. В конце поворота палка готовится к уколу, который является сигналом к отталкиванию и началу нового поворота, приводящего к остановке (отрабатывается согласованность укола с отталкиванием)
- Выполнение «венчиков» в клиновидном положении с вкалыванием палок (отработка укола палкой, представляющего собой некоторые затруднения)
- Основное глissирование по извилистой траектории вблизи линии ската (отработка заключительных действий в более легкой форме).
- Переход от клиновидного к основному глissированию по извилистой траектории (тренировка по принципу «от простого к сложному»)
- Основное глissирование с соблюдением соответствующей скорости и ритма (ритм: вниз – оп, вниз - оп) (отработка заключительных действий)

**7.4.5. Динамическая боковая игра ног (динамическое глissирование):** во время скольжения вперед на соответствующей скорости горнолыжник постепенно переходит в нижнее положение и готовит палку к уколу. За уколом следует отталкивание в направлении поворота, наклон коленей вперед и внутрь и введение лыж в поворот до дугообразной траектории (также при помощи бокового изгиба). Плечевая ось следует направлению движения горнолыжника, повороты открыты и ведутся на параллельных лыжах. повороты осуществляются ритмично (ритм: вниз – оп, вниз - оп), увеличение скорости и осуществление поворотов с опорой на кант зависит от способностей горнолыжника. Склон широкий, несложный, утрамбованный.

**Задания:**

- Движения вниз-вверх при скольжении вперед (переход из среднего в нижнее положение) (отрабатывается правильное движение голеностопного и коленного суставов)
- Переход из клиновидного в динамическое глissирование вблизи линии ската (отработка заключительных действий по принципу «от простого к сложному»)
- Движение вниз-вверх при скольжении вперед: переход из среднего в нижнее положение, после чего постепенно ведутся к линии ската, палки можно держать перед собой (отработка координации движения с выполнением несложных поворотов – без уколов палок)
- Переход из основного в динамическое глissирование вблизи линии ската (отработка заключительных действий по принципу «от простого к сложному»)
- Движение вниз-вверх при скольжении вперед (с уколом палками), после чего лыжи постепенно ведутся к линии ската (отработка уколов согласованно с движением и выполнением несложных поворотов)
- При скольжении вперед опора попеременно переносится с одной лыжи на другую, лыжи (в положении А\*) вводятся в повороты вблизи линии ската (без перемещения и укола палок) (отработка постановки канта внешней лыжи и выполнение несложных поворотов). Положение А\* - постановка канта внешней лыжи таким образом, который в сочетании с сильным наклоном колена внутрь создает так называемое А-образное положение по отношению к внутренней лыже.
- Динамичное глissирование «воронкой» с постепенным отдалением от линии въезда (отработка заключительных действий по принципу «от простого к сложному»)

**7.4.6. Резаная техника скольжения**

Теперь, когда дети научились осуществлять повороты на параллельно поставленных лыжах, попытаемся воспользоваться полученными навыками на большей скорости в длинных дугах.

Во время косого скольжения на расставленных лыжах по крутому склону на соответствующей скорости горнолыжник постепенно принимает нижнее положение и готовит нижнюю палку к уколу. За уколom следует отталкивание и ввод туловища в поворот – быстрое достижение наклона, позволяющее осуществить мощное перемещение обеих коленей вперед и внутрь. При правильном уравновешенном положении поворот осуществляется исключительно на кантах лыж (с большей нагрузкой на нижнюю лыжу), которые остаются в расставленном положении и постоянном контакте с поверхностью склона. Повороты производятся по широкому коридору на соответствующей скорости с гармоничным движением ног в голеностопных и коленных суставах. Склон широкий, средней крутизны или крутой, утрамбованный.

#### **Задания:**

- Веерообразные повороты в сторону склона; выполнение поворотов на кантах обеих лыж с постепенным увеличением крутизны косого скольжения (постепенно дополняется изменением положения – из среднего в нижнее) (отрабатывается правильное ведение поворота на кантах обеих лыж, равновесие и достаточный сгиб в коленных и голеностопных суставах)
- Выполнение поворота в сторону склона в низком скольжении (отрабатывается изменение направления скольжения с наклоном обеих коленей в сторону поворота)
- Выполнение длинных резаных поворотов вблизи линии ската в положении для скоростного спуска (отрабатывается изменение направления скольжения с наклоном коленей в сторону поворота)
- Выполнение длинных резаных поворотов вблизи линии ската; горнолыжник держится руками за колени и подталкивает их в сторону нового поворота (отрабатывается изменение направления скольжения с наклоном коленей в сторону поворота)
- Выполнение длинных резаных поворотов вблизи линии ската без уколов палок (отрабатывается резаная техника скольжения в более легкой форме на пологом склоне (особое внимание уделяется работе ног))
- Выполнение длинных резаных поворотов вблизи линии ската с уколами палок (отрабатывается резаная техника скольжения в более легкой форме на пологом склоне (особое внимание уделяется согласованности движений с уколами палок))
- Выполнение резанных поворотов по широкому коридору на достаточной скорости.

**7.4.7. Элементы горнолыжной техники, которым необходимо уделить особое внимание и которые нуждаются в постоянной отработке и совершенствовании, при работе с будущими участниками соревнований**

**7.4.7.1. Уравновешенная стойка.** Силы должны действовать через центр тяжести туловища и ступни. Поскольку при усиленном прогибе боковой грани лыжи длина лыжи уменьшается, координация положения тела и равновесия носит решающий характер. Соответствующая степень наклона тела должна обеспечивать возможность непрерывного движения с минимальным сопротивлением воздуха, а также оптимальную постановку кантов с учетом крутизны склона, длины дуги поворота, скорости спуска и качества снежного покрова.

- Опора на всю ступню.
- Центр тяжести плечевого пояса в вертикальной проекции находится перед головками креплений (мышцы спины расслаблены).
- Руки вытянуты вперед, расслаблены (локти перед туловищем).
- Лыжи расставлены и параллельны друг другу.

**7.4.7.2. Движение вниз-вверх и латеральное скольжение-отклонение.** Оба движения связаны между собой. Начало движения – в голених, коленях и бедрах. Движение вниз-вверх более выражено в слаломе-гиганте, чем в слаломе. Латеральное движение выражен во всех дисциплинах. Следует соблюдать осторожность при параллельных поворотах - бедра в конце поворота необходимо приподнять и переместить вперед.

**7.4.7.3. Точность исполнения и выбор полигона.** Данный элемент техники легче контролировать на склоне с установленными элементами горнолыжной трассы, однако им не стоит пренебрегать и во время обучения и вольного катания. Речь идет о сенсомоторике и разучивании элементов горнолыжной техники на склонах различной конфигурации. Начинающие горнолыжники получают при таком катании большой объем возвратной информации (учатся на своих ошибках) уже от самой конфигурации. Таким образом, они быстрее приобретают многосторонние навыки катания.

**7.4.7.4. Правильное ведение лыж по кантам в повороте.** Техника катания изменилась при появлении новых моделей лыж. Здесь мы сталкиваемся с проблемой «чувства ведения лыжами». Тренеры часто используют выражение типа «осмелиться» поставить лыжи на канты на достаточном расстоянии от линии ската. Если все выполнено правильно, опора заранее переносится на кант лыжи, которая становится в повороте внешней, и лыжи ведутся с необходимым наклоном (мощное латеральное движение). Кантование усиливается при прохождении через линию ската, а затем уменьшается. Все действия производятся мягко, с сохранением контроля над лыжами, набранная скорость «передается» в следующий поворот. Если опора не переносится на нижнюю лыжу достаточно рано, своевременное введение лыж в поворот становится невозможным, что приводит к задержке в выполнении поворота и резкому переносу опоры на нижнюю лыжу или же к соскальзыванию внутренней лыжи.

**7.4.7.5. Скорость скольжения.** С учетом приобретенных навыков необходимо научиться приспосабливать также скорость скольжения. Этот элемент имеет большое значение при дальнейшем участии обучаемого в соревнованиях. После освоения элементов горнолыжной техники при небольшой скорости необходим постепенный переход этих же элементов при более высокой скорости. Таким образом повышается барьер скорости, что весьма важно при подготовке к спортивным состязаниям. Если упустить этот момент обучения, моторика горнолыжников при высокой скорости спуска будет давать ощутимые сбои.

**7.4.8. Способы страховки и поддержки занимающегося.** Физическая поддержка, особенно на начальном этапе, может быть необходима лыжнику. При работе с детьми, которые не готовы сразу кататься самостоятельно, следует оказывать минимально необходимую поддержку, но при этом стараться формировать у него навыки самостоятельных движений. Для детей с ДЦП характерен постоянный поиск дополнительной опоры и желание облокотиться на тренера, мешающее работе над равновесием и правильному положению тела. Также стоит избегать резких движений и подталкивания в спину.

**7.4.8.1. Двухточечный захват.** Тренер находится за спиной занимающегося и ставит одну лыжу между лыж занимающегося. Тренер кладет одну руку на колено занимающегося, а вторую – на бедро ученика. Разворачивая занимающегося за колено и бедро, а также помогая себе лыжей, находящейся между лыж занимающегося, тренер может помочь занимающемуся выполнить поворот или остановку. Не прилегать спиной плотно к занимающемуся, стремиться к тому, чтобы касаться его только в двух точках, так как рефлекторно дети с ДЦП ищут дополнительную опору, и сразу же начнут «ложиться» на вас. Поощрять поднятую голову и взгляд вперед. Первое время можно начинать с позиции занимающегося «руки на коленях».

**7.4.8.2. Двухточечный захват при передвижении на плоскости.** Позиция та же. Одна нога создает упор ботинком о ботинок занимающегося и отвечает за скольжение как на самокате. Вторая нога используется для отталкивания.

**7.4.8.3. Двухточечный захват при подъеме на бугельном подъемнике.** До подъемника – передвижение как на плоскости. По возможности, попросить работника канатной дороги остановить или замедлить движение. Занять позицию на линии подъема. Перекладина ставится под бедра тренера. Одной рукой тренер держится за перекладину, второй – обхватывает занимающегося. Позиция отдыха для занимающегося – сидя на колене тренера.

**7.4.8.4. Поддержка за палку вперед.** Тренер движется спиной вперед, поддерживая занимающегося с помощью лыжной палки (или короткого шеста, вешки). Палка находится на уровне таза занимающегося. Не позволяйте занимающемуся повиснуть на палке, для этого не следует держать ее слишком жестко. Палку тянем на себя, чтобы добиться передней стойки занимающегося. Тренер контролирует положение лыж занимающегося при помощи своих лыж.

**7.4.8.5. Поддержка за палку сбоку.** Тренер движется лицом вперед сбоку от занимающегося, поддерживая его с помощью лыжной палки (или короткого шеста, вешки). Палка находится на уровне таза занимающегося. Не позволяйте занимающемуся повиснуть на палке, для этого не следует держать ее слишком жестко. Палку подаем немного вперед, чтобы добиться передней стойки занимающегося.

**7.4.8.6. Поддержка за шест двумя сопровождающими.** Занимающийся стоит посередине и держится за длинный шест, который по бокам удерживают двое сопровождающих. Шест находится на уровне таза занимающегося. Не позволяйте занимающемуся повиснуть на шесте, для этого не следует держать его слишком жестко. Шест подаем немного вперед, чтобы добиться передней стойки занимающегося. Возможно, что при задней стойке занимающийся может «заезжать под шест», в таком случае, сопровождающие могут придерживать колено занимающегося ближайшей к нему рукой.

**7.4.8.7. Поддержка за обруч.** Тренер и занимающийся держатся за обруч, при этом тренер движется спиной вперед и дает импульсы для поворотов. Преимущество этого способа состоит в том, что занимающийся должен стоять на ногах и не может опираться на обруч. Такая поддержка существует в двух вариантах: первый, обруч между тренером и занимающимся, который держат с внешней стороны; второй – занимающийся находится в центре обруча, держится за него прямыми вытянутыми руками, тренер при этом движется спиной вперед.

**7.4.8.8. Удержание носков лыж вместе при спуске.** Тренер движется спиной к вперед, контролирует скорость, помогает удерживать правильную скорость и направляет движение лыжника. Такая позиция позволяет контролировать скорость и учить занимающегося плугу.

**7.4.8.9. Спуск с использованием сцепок лыж и вожжей.** К носкам лыж прикрепляются сцепки, соединенные между собою, карабинами к ним крепятся вожжи длиной около 4 метров.

Тренер держит вожжи максимально низко, необходимо следить за давлением стропы на внешнюю ногу занимающегося, что может привести к неудобству и раздражению занимающегося. При прямом спуске руки тренера должны быть вытянуты вперед. Тренер располагается выше по склону от занимающегося. С помощью вожжей контролируется скорость движения занимающегося. Управление должно быть плавным, без рывков, повороты не должны быть резкими, чтобы занимающийся не потерял равновесие. По этой причине использование метода не подходит для занимающихся со значительными нарушениями равновесия.

Преимущества метода: нестабильное положение заставляет занимающегося держать ноги широко, благодаря центробежному ускорению занимающийся ощущает перенос веса тела в повороте, возможно использовать на крутых склонах.

## **7.5. Общая физическая и специальная физическая подготовка**

Основной целью программы является приведение занимающегося к уровню физической функциональности, необходимой для выполнения фундаментальных технических навыков, соответствующих стадии технического развития данного ребенка. Стадии развития могут быть привязаны к возрасту занимающегося лишь условно: дети развиваются физически и технически по-разному. Именно поэтому весьма неблагоприятным занятием является сравнение результатов тестирования разных детей в одной возрастной группе. Исходя из вышесказанного, все рекомендуемые здесь тесты должны рассматриваться только в рамках физического развития конкретного ребенка и той стадии технического развития, в которой он или она находятся. Здесь предложены общие рекомендации по физической подготовке и развитию детей в этой возрастной группе. Конкретное содержание и объемы тренировочных циклов должны устанавливаться тренером.

#### **Рекомендуемые основные упражнения:**

- ✓ спринты на 15-30 метров, выполняемые прямо, спиной, боком и в комбинации;
- ✓ прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, прыжки в длину, прыжки на низкую тумбу (15, 30 секунд);
- ✓ прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- ✓ прыжки на одной ноге в длину и в высоту;
- ✓ отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

Необходимо работать над развитием равновесия и координации. Для этого могут быть использованы элементы балета и гимнастики. Рекомендуется катание на роликах или коньках, прыжки на скакалке. Для развития ловкости рекомендуются игры. Особенно полезны футбол, хоккей и другие игры, требующие быстроты и координации движений ног.

#### **Подвижные игры на роликовых коньках**

«Кто дальше». Игроки становятся на одну линию на расстоянии 3-4 шагов друг от друга. На расстоянии 8-10 шагов от них чертится вторая линия. По сигналу дети делают разбег до этой линии. Победитель тот, кто после линии будет катиться дольше всех.

«Коридор». Обозначим коридор шириной 0,7-1 метр и длиной 10-15 метров. На расстоянии 8-10 шагов стоят игроки. Поочередно делают разбег и катятся по коридору, стараясь не задеть кубики.

«Змейка». На отрезке прямой положить 7-8 кубиков. Сделать разбег и катясь на двух роликах, огибать кубики, то справа, то слева. Вариант: уменьшить расстояние между кубиками и объезжать их на одной ноге.

#### **7.6. Техническая подготовка. Планирование процесса.**

Для планирования прогресса у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах можно использовать трехфазный подход к подготовке. Такой подход базируется на постановке правильной стабильной техники, которая используется в любых условиях, на любом склоне и при любом состоянии снега. Именно правильная и стабильная техника служит тем фундаментом, на котором строится план прогрессирования.

**Первая фаза** заключается в установке процентного соотношения различных видов технических тренировок на сезон. Приведенные ниже процентные соотношения рассчитаны на полный макроцикл годичных тренировок. Насыщенность макроцикла зависит от возраста и условий тренировок. Планирование макроцикла с помощью данной таблицы обеспечит разностороннее развитие и необходимую специализацию для создания технической базы, на которой происходит относительно равномерной прогресс.

Таблица 7.6.1.

| <b>Свободное катание</b> |     |
|--------------------------|-----|
| Под руководством тренера | 35% |
| Самостоятельно           | 15% |

| <b>Упражнения и прогрессии</b>                                                  |             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Вне трассы                                                                      | 35%         |
| В учебной трассе                                                                | 15%         |
| <b>Итого</b>                                                                    | <b>100%</b> |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                   |             |
| Повороты малого радиуса                                                         | 5%          |
| Повороты среднего радиуса                                                       | 25%         |
| Детская трасса – средний поворот, ворота гиганта или конуса (переменный рельеф) | 70%         |
| <b>Итого</b>                                                                    | <b>100%</b> |

**Вторая фаза** заключается в создании эффективных условий тренировок в рамках микроцикла. Под микроциклом мы понимаем тренировочный цикл, состоящий из нескольких дней.

Таблица 7.6.2.

| <b>Тренировочные переменные</b>                       | <b>Факторы</b>                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Формы поворотов в линии падения склона                | Средние; круглые; излишне круглые              |
| Радиус поворота                                       | Очень длинный; длинный; средний; короткий      |
| Рельеф склона                                         | Гладкий; средний; с перепадами; с перегибами   |
| Состояние снега                                       | Жесткий; средний; пушистый; леденистый.        |
|                                                       | Мокрый; искусственный; обработанный химикатами |
| Интенсивность и объем тренировок                      | Низкие; средние; высокие                       |
| Длина учебной трассы или склона для свободного спуска | Короткая; средняя; полная длина трассы         |
| Тип учебной трассы                                    | Ритмичная; неритмичная; комбинированная        |
| Траектория в учебной трассе                           | Излишне прямая; круглая с заходом; идеальная   |

**Третья фаза** заключается в подготовке и поддержании определенной ежедневной последовательности деятельности. Ежедневный режим очень важен для организма. В режиме выделяются три основные части:

|          |   |           |   |                            |
|----------|---|-----------|---|----------------------------|
| Разминка | → | Активация | → | Деактивация (расслабление) |
|----------|---|-----------|---|----------------------------|

В первую очередь тренерам нужно помнить, что активация и создание необходимого настроения должны быть достигнуты до выхода на склон. Организму нужна полноценная разминка для достижения начального уровня активации.

Далее, при выходе на склон, должны быть созданы простые позитивные условия, позволяющие постепенно перейти к отработке элементов техники и полной активации.

Итак, после правильной разминки ребенок пребывает в состоянии полной активации. Как правило, к этому моменту организм полностью «проснулся» и вся физиологическая система функционирует в полном объеме.

Однако не стоит забывать, что у каждого ребенка существует физический и психологический предел, по достижению которого наступает усталость. Учитывая высокую интенсивность современных горных лыж, у детей со средней степенью подготовленности усталость может наступить довольно быстро. Тренер должен очень внимательно следить за этим. Как только начинают проявляться признаки усталости, падает технический уровень и эффект тренировки теряется. Очень важно в этот момент остановиться, чтобы избежать травм и возможного развития антирисунков.

На этом этапе очень важно поддержать уровень мотивации у занимающегося и закончить тренировку с положительным настроем. Для этого используется деактивация в том же режиме, что и активация в начале тренировки. Рекомендуется возврат к начальным легким условиям, более пологой и простой учебной трассе и свободным спускам. Это помогает поддерживать уверенность и «чувство» лыж. Тренировка обязательно должна заканчиваться на высокой ноте.

## **VIII. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОРНОЛЫЖНЫМ СПОРТОМ**

### **8.1. Меры безопасности при занятиях горнолыжным спортом на склоне:**

- к занятиям на горнолыжном склоне допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по горнолыжному спорту возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

- занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром);

- запрещается выходить на склон без задания тренера.

### **8.2. Требования безопасности во время занятий:**

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

### **8.3. Требования безопасности перед началом занятий:**

- тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию;

- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;

- проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм; надеть спортивную форму.

### **8.4. Требования безопасности во время занятий:**

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера;

- без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;
- прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия;
- находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников;
- обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего;
- строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике;
- во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч, в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема;
- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

#### **8.5. Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале – проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **8.6. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам; поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации Учреждения.

### **IX. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

#### **9.1. Физиологические особенности лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

При организации спортивной деятельности среди лиц с поражением ОДА характерным является длительно существующий стереотип гиподинамии, значительно снижающий адаптивные возможности и искажение работы кардиореспираторной системы в результате невозможности или ограничения произвольной вертикализации.

Большая часть лиц со спинальными поражениями ограничена в освоении новых видов двигательной активности в положении сидя и полулежа. Врожденное отсутствие конечностей или последствия ампутации приводит к искажению основных локомоций из-за нарушения балансирующих реакций тела, что приводит к дополнительным тратам энергии на поддержание равновесия. Также искажается схема тела в результате отсутствия части периферического отдела двигательного анализатора ампутированных конечностей. Компенсаторные позы при выполнении основных локомоций или спортивных действий требуют дополнительных специальных видов тренировок для достижения оптимального результата.

У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что естественно оказывает неблагоприятное воздействие на формирование нервно-психических функций. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Поражение опорно-двигательного аппарата влечет за собой, как правило нарушение физического и психического развития, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития и ампутации.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития и формирования двигательных компенсаций, на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развитии силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

Основную группу среди них представляют дети с церебральным параличом 89%.

С учетом особенностей двигательных нарушений, непосредственно связанных со спецификой заболевания, выделим задачи двигательной реабилитации детей с церебральным поражением:

- нормализация дыхательной функции; тренировка удержания головы; поворотов туловища; ползания на четвереньках; сидения; стояния; ходьбы; коррекция осанки; нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей; коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук; коррекция сенсорных расстройств; профилактика и коррекция контрактур; активизация психологических процессов и познавательной деятельности.

Очень часто у лиц с церебральным поражением нарушена речь. Тяжесть речевых, психических, двигательных нарушений довольно широко варьируется, резко повышен мышечный тонус.

По двигательному дефекту различают три степени тяжести церебральных поражений:

- легкая – физический дефект позволяет передвигаться, иметь навыки самообслуживания;
- средняя – нуждаются в частичной помощи окружающих при движении, самообслуживании;
- тяжелая – целиком зависят от окружающих.

При этом задачи двигательной реабилитации должны решаться в совокупности с образовательными, воспитательными и коррекционными задачами. Для лиц с поражением ОДА характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов.

Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и

быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий.

Характеристика патологий лиц с поражением ОДА приведена в таблице.

| церебральное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | спинальное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нарушение постуральных рефлексов, мышечного тонуса, опороспособности, равновесия;</p> <p>Нарушения вертикальной позы, локомоции, точностных движений рук, координации микро- и макромоторики;</p> <p>Нарушение мышечно-суставного чувства, ощущения положения собственного тела и его частей и ориентировки в пространстве;</p> <p>Дисгармоничность физического развития; мышечная гипотрофия, спастичность и ригидность мышц, контрактуры, остеопороз;</p> <p>Нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>Заболевания внутренних органов. Остеохондроз позвоночника.</p> <p>Нарушение зрения, слуха, интеллекта, речи; низкая работоспособность, эмоциональная неустойчивость.</p> | <p>Полная или частичная утрата движений, чувствительности;</p> <p>Расстройство функций тазовых органов, нарушение уродинамики;</p> <p>Нарушение вегетативных функций, пролежни;</p> <p>Тромбоз глубоких вен;</p> <p>Остеопороз.</p> <p>При вялом параличе – атрофия мышц, при спастическом – спастичность мышц, тугоподвижность суставов, контрактуры.</p> <p>При высоком (шейном) поражении – нарушение дыхания, недостаточность гемодинамики, терморегуляции;</p> <p>Нарушение обменных процессов.</p> |

## 9.2. Физиологические особенности лиц с сурдологическими нарушениями

Лица с сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия.

Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

## 9.3. Физиологические особенности лиц с нарушением зрения

При отсутствии зрения возникают значительные особенности развития ребенка, хотя общие закономерности, характерные для нормальных детей, сохраняются. Так в развитии слепого ребенка можно отметить такие характерные особенности.

Первая заключается в некотором общем отставании развития слепого ребенка по сравнению с развитием зрячего, что обусловлено меньшей активностью при познании окружающего мира. Это проявляется как в области физического, так и в области умственного развития. Отмечается безынициативность, пассивность слепого ребенка. «Чем позже произошла потеря зрения, тем сильнее связанная с ней психологическая травма. Потеря или нарушение зрения нередко порождают равнодушие не только к общественной, но и к личной жизни».

Вторая особенность развития слепого ребенка состоит в том, что периоды развития слепых детей не совпадают с периодами развития зрячих. До того времени, пока слепой ребенок не выработает способов компенсации слепоты, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны и ребенок будет развиваться медленнее.

Третьей особенностью развития слепого ребенка является диспропорциональность. Она проявляется в том, что функции и стороны личности, которые менее страдают от отсутствия зрения (речь, мышление и т.д.), развиваются быстрее, хотя и своеобразно, другие более медленно (движения, овладение пространством).

Характерна импульсивность поведения слепых детей особенно сказывается это в том, что во время занятий они не умеют регулировать свое поведение. У слепых детей отмечают закономерные изменения в сфере внешних эмоциональных проявлений. Все выразительные движения (кроме вокальной мимики) при глубоких нарушениях зрения ослаблены. Даже безусловно-рефлекторные выразительные движения, сопровождающие состояние горя, радости, гнева и др., проявляются при глубоких нарушениях зрения в весьма ослабленном виде. Исключение составляют только оборонительные движения, сопровождающие переживание страха.

У детей с нарушениями зрения в основе восприятия лежат те же механизмы, что и нормально видящих. Но наблюдаются также и особенности: простые признаки выделяются довольно легко, тогда как сложные выделяются с трудом. Характерной особенностью является замедленность восприятия. Как отмечает М.И.Земцова, «замедленность и фрагментарность восприятия у слабовидящих детей обусловлены главным образом недостатком фиксации и сохранения в памяти признаков предметов, что затрудняет воссоздание образа, сформированного на обедненной зрительно-сенсорной основе».

#### **9.4. Физиологические особенности лиц с интеллектуальными нарушениями**

Интеллектуальные нарушения (ИН) — это состояния психического недоразвития, которые манифестируют в детском и подростковом возрасте. В мире насчитывается более 300 млн. человек с ИН. Клинические проявления ИН затрагивают физические, психические, интеллектуальные и эмоциональные качества человека. На степень проявления перечисленных компонентов влияет тяжесть интеллектуального нарушения: чем грубее нарушение, тем ярче выражены нарушения и способности к полной социальной реализации.

Самой распространенной формой нарушения интеллекта является олигофрения. Олигофрения — недоразвитие человека в результате врожденного или приобретенного в раннем периоде поражения головного мозга. Олигофрения не прогрессирует, поэтому развитие ребенка возможно, но оно сильно затруднено. Клиническое проявление олигофрении зависит от локализации повреждений в головном мозге. Выделяют несколько степеней олигофрении: идиотия, имбецильность и дебильность.

Дебильность — легкая степень умственной отсталости; проявляется неполноценностью в познавательной деятельности, но интеллект сохранен, поэтому такие дети способны обучаться в специальной школе (школа 8-го типа) и осваивать практические навыки, хотя обучение проходит в замедленном темпе.

Имбецильность — средняя степень умственной отсталости; проявляется двигательной недостаточностью, грубым речевым недоразвитием, замедленность реакция и переключения внимания на другой объект, но есть способности к освоению элементарных навыков самообслуживания и элементов умственной деятельности

Идиотия — грубая умственная отсталость; такие лица не могут осмыслять то, что происходит вокруг, их речь несвязна, движения не координированы, часто они даже не обучены навыку самостоятельной ходьбы и самообслуживания.

В категорию ЛИН можно отнести еще два генетических заболевания, которые встречаются чаще всего: синдром Дауна, аутизм, расстройства аутистического спектра, синдром Аспергера и синдром Ретта.

Синдром Дауна развивается из-за мутации в хромосоме. Характерные проявления данного заболевания: плоская переносица, монголоидный разрез глаз, плоский затылок, отставание в умственном, речевом и физическом развитии. При средней умственной отсталости (дебильность, имбецильность) дети с синдромом Дауна обучаемы, но занятия должны проходить с учетом их особенностей с использованием специальных методик.

Аутизм возникает из-за нарушения развития головного мозга. Для аутизма характерна триада симптомов: человек избегает социальные взаимодействия, нарушение коммуникации, ограниченный набор интересов и повторяющееся поведение. Это классическая триада симптомов, которая, может быть, дополнена и другими проявлениями в виде речевых, двигательных, поведенческих волевых нарушениях.

Расстройства аутистического спектра — состояния схожие с аутизмом, но с менее выраженными симптомами.

Синдром Аспергера — расстройство схожее с аутизмом, но развитие речевых навыков происходит без задержек.

Синдром Ретта — проявляется после 6–18 месяца развития ребенка, когда приобретенные навыки речи, моторики и поведения начинают пропадать.

Для помощи лицам с подобными расстройствами в адаптации и социализации в обществе используются различные обучающие и оздоровительные методики. Идеальными средствами в данном случае выступает физическая культура и спорт, так как они объединяют в себе обучение, развитие, оздоровление и взаимодействие с другими людьми.

## Х. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Г.В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова. – Киев, КГИКЖ, 1985.-с.161-165.
2. Азаров Ю.П. Искусство воспитывать. - М.: Просвещение, 1985.
3. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учебное пособие. – М., 1999.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1988.
5. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной: Пер. с чешск. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФИС, 1983.
7. Бехтерев В.М. Объективная психология. – М.: Наука. 1991.
8. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры. - М.: Просвещение, 1991.
9. Бунчук М.Ф. Организация ФК. - М.: ФИС, 1972.
10. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник. – М., 2000.
11. Бутинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1990.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание ДОС.М: Физическая культура и спорт , 2001 – 400с.
13. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
14. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983.
15. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
16. Веннецкая О.Е. Формирование правильной осанки у дошкольников //Начальная школа +\-. - 2000. - № 7. - С. 65.
17. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд / А. Горяйнов. – М.: РИПОЛ, 2004. – 240 с.
18. Гуршман Григорий «Пьянта Су!» горные лыжи глазами тренера», Москва 2005
19. Горазд Янко. Организация детского горнолыжного спорта в Словении. (Материалы семинара ФГССР, Москва 21-22.02.2001)
20. Геллер Е.М., Когут Л.П. На коньках, салазках, лыжах. - Минск: Народная асвета, 1967.
21. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М., 2000.
22. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. - М.: Просвещение, 1972.
23. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1973.
24. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1985.
25. Дельбер П.А., Орехов Л.И., Адамов Ю.В. Горнолыжный спорт. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
26. Детские подвижные игры народов СССР/Сост. А.В.Кенеман/Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1988.
27. Детский сад: Кн. Для заведующих/Под ред. Л.П.Тарасовой. – М.: Просвещение, 1982.
28. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с. 6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, характеристика ее основных видов (Текст). В 2т.Т.2/С.П.Евсеев.-М.: Изд.центр «Советский спорт» 2007.
29. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник - М., 2000.

30. Зырянов В.А., Л.П. Ремизов. Техника горнолыжного спорта— М.: Физкультура и спорт, 1986. – 199 с.
31. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М., 1980.
32. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. - М., 1978.
33. Кравцов А.М. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации / А.М. Кравцов, А.Г. Абалян – М.: Дивизион, 2011. – 56 с.
34. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. 131
35. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. - М.: Просвещение, 1987.
36. Лебединский Ю. и др. Игры на лыжах - Горький, 1973.
37. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФИС, 1977.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с. с ил.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с. с ил.
40. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография /В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр.-М.: Советский спорт, 2005.-232 с.: ил.
41. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983.
42. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. - Мурманск, 1993.
43. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985.
44. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
45. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
46. Осокина Т.И., Чунтонова В.А. Физическое воспитание детей на севере. - М.: Просвещение, 1981.
47. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1988.
48. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений. - М.: ФИС, 1974.
49. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. - М.: «Спарт», 1992.
50. Подвижные игры: учебное пособие для институтов ФК. - М.: ФИС, 1974.
51. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям. - М.: ФИС, 1969.
52. Развитие ребенка – дошкольника/Под ред. М.П.Фонарева. - М.: Просвещение, 1975.
53. Спок Б. Разговор с матерью. - Лениздат, 1992.
54. Спортивная медицина: учебник для институтов ФК. - М.: ФИС, 1980.
55. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
56. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – В 2 т. – Т.1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
57. Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина. - М.: ФИС, 1981.
58. Теория и методика ФВ/Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: ФИС, 1976.
59. Утренняя гимнастика под музыку. – М., 1977.
60. Физиология человека/Под ред. Н.В.Зимкина. - М.: ФИС, 1970.
61. Физическое воспитание детей на Севере. – М.: Просвещение, 1981.
62. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФИС, 1974.

63. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
64. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 1986.
65. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1983.
66. Хомская Е.Д. Нейропсихология 4 издание.-СПб.:Питер, 2005.-496 с: ил.- (Серия «Классический университет» учебник.
67. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование / А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.
68. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2003. – №1. – с. 18-20.
69. Шишкина В.А. Движение + Движения: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992.
70. Шишкина В.А., Мищенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. - М., 2001.

#### **ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ**

Официальный сайт Министерства спорта РФ: [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Официальный сайт Федерации спорта лиц с поражением ОДА России: [http:// www.fpoda.paralymp.ru](http://www.fpoda.paralymp.ru)

Официальный сайт Паралимпийского комитета России: [http:// www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

Официальный сайт Международного паралимпийского комитета: [http:// www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

Официальный сайт Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов: <http://www.iwasf.com>

Официальный сайт Европейский Паралимпийский Комитет: [http:// www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)