

Спикер: Архипова Марина Валерьевна

Тема: ИНКЛЮЗИЯ В СПОРТЕ. ОГРАНИЧЕНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ.

Аннотация: в данной статье авторы делятся 15-летним опытом работы по физической реабилитации, адаптивной физической культуре и паралимпийскому спорту спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: *инклюзия, ОВЗ, спорт, тренировка, результаты.*

Инклюзия в спорте уже не является новым понятием. Популяризация инклюзивного образования в России растёт, и в настоящее время мы можем наблюдать множество примеров, когда физическая культура и спорт в современном обществе объединяет людей, даёт возможность людям с инвалидностью жить полноценной жизнью.

В этой статье мы хотим поделиться опытом 15-летней работы по физической реабилитации, адаптивной физкультуре и паралимпийскому спорту. В спортивной школе олимпийского резерва «Труд» г. Калуга в настоящее время работает инновационная (экспериментальная) площадка по теме: «Применения технологий инклюзивного образования в тренировочном процессе спортивной школы». Проект реализуется в отделении плавания и отделении адаптивной физкультуры. Участники проекта: здоровые спортсмены-пловцы и пловцы-паралимпийцы.

Здание школы, постройки 1989г. не имеет полноценной доступной среды для детей и взрослых с инвалидностью, т.к. во времена строительства спортивного сооружения вообще не задумывались о людях с особыми двигательными потребностями. Сейчас времена изменились. Школа постоянно работает над вопросом доступной среды, и многое сделано для людей с ОВЗ, исходя из возможностей советского здания.

Самая важная черта спортивной школы-это инклюзия, где есть место для всех. Не имея идеальных условий доступности, все наши посетители, воспитанники и спортсмены включены в совместную тренировочную жизнь школы. Требования для всех спортсменов одинаковые, в этом и есть равноправие всех. Преодолевая трудности во время инклюзивных тренировок изо дня в день, спортсмены становятся устойчивее к трудностям повседневной жизни. И тут неважно, есть ли у тебя физические ограничения или нет.

С годами сложился коллектив специалистов, неравнодушный к проблемам особых детей. Все тренеры имеют специальное образование, навыки и умения, а главное желание помогать людям с ОВЗ. Каждый педагог понимает, чем раньше ребёнок придёт в спортивную школу, тем лучше будут его результаты в развитии его способностей и талантов, а также социализации. Работа в инклюзивной группе даёт толчок для повышения профессионализма тренера и разностороннего развития здоровых детей. В мотивации спортсмена

к тренировкам «на результат», огромная роль принадлежит тренеру, который сможет построить тренировочный процесс таким образом, чтобы удовлетворить потребности здоровых спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Самый важный момент в успехе инклюзии в спорте-это желание и сознательный выбор семьи и самого ребенка с инвалидностью быть в этом процессе постоянно, научиться трудиться, преодолевать себя без обид на обстоятельства жизни. А наша задача-создать особую атмосферу, где нет акцента на инвалидность. И для таких детей спортивная среда может стать единственным местом, где он может быть значимым членом общества за счёт своих результатов.

Срок реализации инновационной площадки 4 года. **Гипотеза** эксперимента-проведение тренировочных занятий с использованием технологий инклюзивного образования позволит повысить уровень спортивной подготовки спортсменов с инвалидностью с поражением опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: Сравнить эффективность занятий у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, используя метод инклюзивных тренировок.

Материалы и методы: Для реализации экспериментального исследования разработана методика инклюзивных тренировочных занятий, дающая возможность спортсменам с особыми двигательными ограничениями быть включёнными в общий процесс работы спортивной школы. Трудности адаптации в совместной работе решались через позитивное отношение тренеров к возможности включить в тренировку здоровых пловцов спортсменов с инвалидностью, так как именно от этого зависит климат в группе и отношение всех членов команды.

В исследование было включено 28 спортсменов (средний возраст 17 лет, 50% мужчин). Испытуемые были разделены на две группы: контрольная (КГ) (n=14, 48% мужчин), состоящая из спортсменов с поражением ОДА и экспериментальная (ЭГ)(n=14, 52% мужчин), состоящая из 7 здоровых спортсменов и 7 спортсменов с поражением ОДА. Структура тренировочных занятий в КГ и ЭГ была основана на программе спортивной подготовки по виду спорта плавание с кратностью 4-5 раз в неделю. Занятие ЭГ дополнительно включало один раз в неделю совместную инклюзивную тренировку и имело следующую структуру: подготовительная часть (20 минут-общеразвивающие упражнения на суше и в воде); основная часть (40 минут-интегральная совместная тренировка) и заключительная часть (30минут-упражнения на восстановление и подведение итогов занятия).

При составлении программы совместных тренировочных занятий учитывались следующие методические принципы: комплексное использование различных средств обучения и тренировки, индивидуализация, адекватность и постепенность нарастания нагрузки, системность воздействия, регулярность воздействия и его длительность, использование методов

контроля. Работа проводилась под наблюдением спортивного врача и психолога.

В плане работы экспериментальной площадки помимо проведения совместных тренировочных занятий, включены знаковые мероприятия:

- Фестиваль «ГТО без границ» для сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне» для особой категории граждан,
- Участие в региональном этапе Национального чемпионата «Абилимпикс» в качестве участников, спортивных волонтеров, экспертов. Чемпионат «Абилимпикс»-это конкурс профессионального мастерства людей с инвалидностью. Мы приняли участие в компетенции «Адаптивная физическая культура»,
- Фестиваль фитнес-йоги,
- Фестиваль бега и скандинавской ходьбы,
- Тренинг навыков стрессоустойчивости,
- Мастер-классы с ведущими спортсменами-олимпийцами.

К работе инновационной площадки был привлечен спортивный психолог. Перед началом совместных тренировочных занятий было проведено анкетирование родителей и воспитанников школы. В опросе приняли участие 32 спортсмена, 18 здоровых спортсменов-пловцов и 14 спортсменов с инвалидностью. По результатам анкетирования 97% всех участников видят в проведении совместных тренировок «возможности» и 3% связывают инклюзию с ограничениями. При этом здоровые спортсмены отметили инклюзию как «возможности». Далее спортсменам предлагалось оценить желание участие в совместных тренировках. 66% участников опроса выразили желание тренироваться совместно, 9% сомневались и 25% говорят о безразличии к данному вопросу. Спортсмены обозначили свои чувства, с которыми они начинали тренироваться вместе: волнение, интерес, застенчивость, сомнение, дружелюбие и уважение. Эти чувства требуют принятия и проработки. Задача тренеров-усилить акцент на интерес и уважение друг к другу.

Интересными для нас оказались результаты опроса родителей. 29 родителей спортсменов стали участниками предварительного опроса. Им предлагалось выразить своё мнение и отношение к проведению совместных тренировок. 69% опрошенных родителей положительно относятся к инклюзии в спорте, 24% не имеют чёткой позиции по этому вопросу, 7% не уверены в правильности этого подхода.

Важным было определить, какие отрицательные моменты ожидают родители во время совместных тренировок своих детей. 44 % родителей детей с инвалидностью посчитали, что проведение совместных тренировок может снизить мотивацию к занятиям, а вот 55% родителей здоровых детей посчитали, что отрицательных моментов не возникнет. Все родители опасались конфликтов в коллективе детей.

Специально для инклюзивной группы спортсменов была разработана тетрадь по психологической подготовке, где каждому предлагалось развивать свои чемпионские качества и работать над своей спортивной карьерой. Ключевыми моментами тетради стали: умение ставить личные цели, знать свои сильные стороны, уметь управлять своими эмоциями, пользоваться поддержкой и самоподдержкой, любить свой вид спорта.

«Успех скопировать невозможно, его нужно создать!»- вот девиз ежедневника спортсмена, который также использовался в работе с группой. Ежедневник составлен таким образом, что отвечая на три вопроса после каждой тренировки в течение 21 дня (Что самого важного сказал мне тренер на сегодняшней тренировке? Что у меня сегодня особенно хорошо получилось? Над чем мне важно поработать на следующей тренировке?) мы формируем навык наблюдать за собой и анализировать свои действия, анализировать своё самочувствие, желание тренироваться, желание соревноваться, умение справляться с негативными эмоциями.

За два года работы инновационной площадки прошли большие изменения в физическом развитии нашей группы. А если учесть многолетний стаж занятий детей с поражением опорно-двигательного аппарата, то изменения в физическом, нравственном, социальном плане очевидны.

Хотим представить истории наших воспитанников.

Даниил, 17 лет, из-за тяжёлой болезни в возрасте 8 лет потерял ногу. Огромная психологическая травма легла на всю семью. После медицинской реабилитации ребёнка привели на занятия в бассейн. Обучение плаванию давалось с большим трудом, так как Даня много капризничал, сопротивлялся и болел. Вернулся на занятия спустя три года, когда родители сами справились с душевной болью и начали поддерживать сына. В 16 лет Даниил выполнил норматив мастера спорта России по плаванию, он неоднократный победитель и призёр первенства России, победитель Спартакиады детей с поражением ОДА, имеет звание – лучший спортсмен 2021г в Калужской области, занесён на городскую Доску Почета. В 2020г попробовал себя в лёгкой атлетике, освоил прыжки в высоту на одной ноге, в 2022г стал призером первенства России в лёгкой атлетике. В 2022г является членом сборной команды России по паралимпийскому плаванию и паралимпийской лёгкой атлетике. Сейчас Даниил не акцентирует свои физические особенности и инвалидность. У него много друзей по всей стране, он открыт для общения. Даниил считает, что в спорте возможно добиться больших успехов, которые потом переложатся на обычную жизнь. И всё это благодаря спорту!

Апетнак, 21 год, имеет диагноз ДЦП, перенёс несколько операций. Родители привели его в бассейн в возрасте 9 лет. Парень очень боялся воды и своих нескладных движений в воде. Более трёх лет стоял у бортика бассейна, боясь отпустить руки. Но ни тренеры, не родители не сдавались. Каждый тренер, работающий с таким сложным спортсменом понимает, что здесь главное

терпение и огромный труд. Каждый новый шаг по дну бассейна был настоящей победой над собой. Огромная поддержка семьи и вера в своего ребёнка делает чудеса, а вода лечит всё! Сейчас у Апетнака прекрасные успехи. Он кандидат в мастера спорта по плаванию, неоднократный победитель Спартакиады инвалидов, имеет золотой знак ВФСК «ГТО» в группе «Особая категория граждан». Постоянно работает над своим физическим совершенством и имеет амбициозные цели как в спорте, так и в образовании. А его прекрасное воспитание и характер позволяет ему пользоваться большим успехом у всех.

Полина, 16 лет, имеет тяжелейшее врождённое заболевание опорно-двигательного аппарата, нуждается в помощи и обслуживании. Долго не верила, что может научиться плавать. Каждое занятие и новое упражнение вызывало слёзы и отчаяние. Но родители не опускали руки и не уходили в себя. Со временем пришло понимание, что всё получится. Полина умеет терпеть и трудится, никогда не соглашается на особое к себе отношение. Сейчас она член паралимпийской сборной команды страны, выполнила норматив мастера спорта международного класса, неоднократная чемпионка России. Есть огромное желание участвовать в паралимпийских играх, и для этого она готова много тренироваться, следить за правильным питанием и режимом дня. Сейчас со смехом вспоминает свою первую поездку на первенство России в 2020 году, когда выходя на старт очень сильно волновалась и боялась, ведь рядом стартовали титулованные атлеты. В стартовой зоне судья при участниках делает Полине строгое замечание по поводу браслета на руке, с которым не разрешено плыть по правилам соревнований. Браслет снимали со слезами. Далее была дистанция 50м баттерфляй, которую девочка плыла, плакала и боролась собой. И она победила себя! Эта ситуация изменила её полностью! Полина начала не просто заниматься, а тренироваться отчаянно и стремиться к победам над собой и соперником.

Федор 13лет, спортсмен отделения плавания. Участник инклюзивной группы пловцов. Федор в плавании не случайно, плавание для него образ жизни. Отец парня профессиональный пловец, имеющий выдающиеся заслуги в спорте. Отец сейчас тренирует здоровых пловцов. Федор во всем подражает отцу и влюблён в этот вид спорта. Ни секунды отец и сын не сомневались в правильности инклюзивного тренировочного процесса. Здесь решаются вопросы воспитания сына через понимание и принятие того, что все люди разные, и все должны иметь возможность реализовать свои потребности и возможности.

Марина Валерьевна, тренер, работающий с инклюзивной группой. «С открытием отделения адаптивной физкультуры в нашей школе мне удалось погрузиться в совершенно новые условия работы. Эти ощущения порой очень сложно передать словами, эмоции опережают ход мыслей. Имея большой

опыт работы со здоровыми спортсменами, было очень страшно приступать к тренерской работе с особыми детьми. Но опасения были напрасны. Эти хрупкие юные человечки на самом деле настоящие «стойкие оловянные солдатики». Имеющие необыкновенные внутренние силы и огромное желание жить полноценной жизнью. И это желание они передают всем, с кем начинают общаться. И в итоге на тренировках каждый из спортсменов старается показать себя с лучшей стороны, черпая друг у друга только лучшее, доказывая, что нет ничего невозможного.

Особо хочу отметить родителей наших особенных детей-спортсменов. Столкнувшись с проблемами воспитания ребенка с инвалидностью, эти мамы, папы, бабушки, дедушки сначала очень недоверчиво приводили на занятия своих детей. Но физическая культура и спорт – это особый мир, который помогает всем учиться преодолевать трудности и получать от этого удовольствие. Так происходит и с нашими родителями, и с нашими спортсменами, и с нами. Мы все вместе проходим ступени социализации в обществе, и видим положительные результаты нашего труда.

И хочу отметить, что у нас в школе витает особый микроклимат, в котором все чувствуют себя равноправными членами одного дружного коллектива, как взрослые, так и дети. Равняясь друг на друга, учась друг у друга вместе добиваемся поставленных целей».

Кроме возможностей, которые мы обозначили в описании работы инновационной площадки, необходимо отметить «ограничения», с которыми мы столкнулись.

- Спортсмены с поражением ОДА в силу своих физических возможностей не могут выполнить полный объём тренировочной нагрузки по сравнению со здоровыми детьми. Тренер корректирует тренировочную программу с учетом присутствия на занятии особых детей. Не на всех этапах подготовки это бывает приемлемо. Соревновательный график у здоровых спортсменов и спортсменов с поражением ОДА разный, следовательно микроциклы подготовки не совпадают.
- Оптимальным периодом совместных тренировок является подготовительный и переходный периоды.
- Кроме того, здоровые спортсмены в подростковом возрасте показывают колоссальный прирост результатов, функциональные возможности силы, выносливости, быстроты опережают развитие этих возможностей у спортсменов с инвалидностью. И в какой-то момент начинается сдерживание здоровых спортсменов, для того, чтобы спортсмены с инвалидностью успевали за ними. А это уже «ограничение», которое не хочет допустить тренер, работающий на результат своих воспитанников.

- У спортсменов с инвалидностью появляется эмоциональное понимание того, что они всё-таки не могут полностью погрузиться в процесс. Здесь важна мотивация участников проекта и понимание правильности этого подхода.

Работа инновационной площадки продолжается и мы имеем промежуточные результаты.

Результаты: У спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата по итогам 1.5 лет совместных тренировок получено достаточно значимое увеличение показателей тестов по общей физической подготовке в ЭГ на 7%. Анкетирование спортсменов инклюзивной группы показало желание продолжить тренироваться совместно.

Выводы: Используемая методика инклюзивных тренировочных занятий способствует развитию человека с особыми двигательными возможностями, как в физических показателях, так и социальной адаптации в обществе.

Список литературы:

1. Аксёнова О.Э., Евсеев С.П. под ред.С.П. Евсеева. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2007.-296с.
2. Алёхина С.В. Инклюзивное образование в Российской Федерации//Доклад Алёхиной С.В., представленный 07.12.2010 в рамках Международного симпозиума «Инвестиции в образование-вклад в будущее». –С.102
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.; под общ. ред. Н.Н. Маликова.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.-528с.
4. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. -М.: Советский спорт, 2010.-316с.
- 5.Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте: Монография/ А.А. Полозов, Н.Н. Полозова.- Москва: Советский спорт, 2009.-296с.
6. Попов С.Н., Валеев Н.М., Герасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура.; под ред. С.Н.Попова.-3-еизд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2006.-416с.
7. Под редакцией Попова С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Изд.4-е-Ростов н/Д: Феникс.2006-608с.
- 8.Рогалёва, Л. Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена / Л.Н. Рогалёва.-Москва, 1999.-148 с.
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер.спольск.-М.:Физкультура и спорт, 1998.-412с.
10. Под общей редакцией Шапковой Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры.-М.: Советский спорт, 2007.-608с.