

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

БАРЯЕВ Алексей Алексеевич

РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени доктора педагогических наук

Научный консультант:

доктор педагогических наук,

профессор С.П. Евсеев

Санкт-Петербург – 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	19
1.1 Проблема реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	19
1.2 Социализация личности как процесс формирования социальной идентичности лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	27
1.3 Медико-психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушением зрения.....	34
1.4 Адаптивная физическая культура как основа формирования реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ .....	65
ГЛАВА 2 МЕТОДОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВКЛЮЧЕНИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	68
2.1 Теоретико-методологические и организационные основы включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность.....	68
2.2 Изучение технико-тактической подготовки спортсменов с нарушением зрения в спорте слепых .....	77
2.3 Сравнительный анализ включения лиц с нарушением зрения в различные спортивные дисциплины .....	88
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ .....	125
ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА РЕАБИЛИТАЦИОННО-	

СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....	128
3.1 Принципы организации системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.....	128
3.2 Концептуальные положения организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых.....	144
3.3 Организационно-методические условия эффективной реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	161
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ .....	174
ГЛАВА 4 НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....	179
4.1 Разработка модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	179
4.2 Проектирование и реализация содержания спортивной подготовки лиц с нарушением зрения .....	193
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ .....	211
ГЛАВА 5 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....	214
5.1 Результаты формирования организационно-методических условий спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	214
5.2 Оценка эффективности реабилитации лиц с нарушением зрения средствами спортивной подготовки .....	235

5.3 Результаты реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	244
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЯТОЙ ГЛАВЕ.....	277
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	280
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	294
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	296
СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА .....	321
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Акты внедрения .....	325
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Анкета опроса спортсменов.....	333
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Анкета международного опроса специалистов по голболу..	336
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Примерное распределение содержания подготовки и средств тренировки в годичном цикле спорта слепых (на примере голбола) .....	337
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых.....	341
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.....	343
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Комплексы упражнений по общефизической подготовке ...	347
ПРИЛОЖЕНИЕ И. Методические рекомендации по использованию комплекса «СИГВЕТ-РИТМ» для лиц с нарушением зрения .....	352
ПРИЛОЖЕНИЕ К. Патент на полезную модель .....	356
ПРИЛОЖЕНИЕ Л. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ .....	357

ПРИЛОЖЕНИЕ М. Результаты обследования спортсменов сборной команды России по голболу (спорт слепых) .....	358
ПРИЛОЖЕНИЕ Н. Результаты обследования спортсменов сборной команды России по дзюдо (спорт слепых) .....	362
ПРИЛОЖЕНИЕ П. Опросник Роджерс-Даймонд.....	365

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Модернизация современной системы спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) происходит на основе гуманизации социальных отношений, которые определили смену ценностных ориентиров в их спортивной деятельности. Смещение смыслового центра спортивной деятельности в сторону личностного и социального развития выдвигает на первый план проблему реабилитации и социализации лиц с ОВЗ, в том числе с нарушением зрения.

Повышение результатов в паралимпийском спорте объясняется постоянным совершенствованием системы спортивной подготовки, применением более современного оборудования и экипировки. Сюда же можно отнести и научно-методическое сопровождение, которое разрабатывается на основе принципов индивидуализации. Требования к повышению результативности соревновательной деятельности формируют потребность в использовании инновационных методов исследования этого процесса. Комплексный контроль уровня подготовленности спортсмена-паралимпийца предусматривает наблюдение и корректировку всех основных составляющих спортивной подготовки, а также учет ее этапов, календарного плана и особенностей. Формирование модельных уровней в паралимпийском спорте направлено на прогноз результативности участия в соревнованиях, поскольку основной характеристикой современной спортивной деятельности является расширение соревновательной программы во всех видах спорта, включая спорт слепых (*Шелков О.М., 2005; Евсеев С.П., 2016; Евсеева О.Э., 2018 и др.*).

Гуманистическая парадигма современного общества ориентирует на поиски возможностей для всестороннего развития личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. Основной задачей социализации и реабилитации лиц с нарушением зрения является повышение их самосознания в условиях окружающей среды. В исследованиях определено, что полноценное развитие слепых и слабовидящих людей возможно только при наличии благоприятных условий

социального окружения, направленных на всестороннее обучение человека способности реализовать личностный потенциал и преодолевать последствия имеющихся функциональных нарушений (Зотов А.И., 1961; Земцова М.И., 1973; Феоктистова В.А., 1987; Плаксина Л.И., 1999; Маллаев Д.М., 2002; Кантор В.З., 2003; Литвак А.Г., 2006; Никулина Г.В., 2006; Солнцева Л.И., 2008; Тупоногов Б.К., 2014 и др.).

Изучая уровень физического развития слепых и слабовидящих детей, подростков и взрослых, исследователи отмечают отставание от развития лиц без нарушений зрения (Кулагин Ю.А., 1967; Азарян Р.Н., 1989; Ермаков В.П., 2000; Якунин Г.А., 2000; Ростомашвили Л.Н., 2001 и др.). Определено, что спортивная деятельность обусловлена специально организованной двигательной активностью, которая связана с различными формами мышечной работы при выполнении специальных физических упражнений и представляет собой единство трех факторов: физиологического (физиологические процессы, протекающие в организме спортсмена и обеспечивающие работу мышц); психологического (индивидуально-психологические особенности личности спортсмена) и социального (общественная значимость спорта). Эти три фактора, взаимосвязанные и взаимообусловленные, образуют единство спортивной деятельности, которая приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой — к достижению высоких результатов в данном виде спорта или спортивной дисциплине. Экспериментально установлено, что успешность соревновательной деятельности лиц с нарушением зрения зависит от оптимального подбора спортивных дисциплин, доступных данной категории лиц, которые выбираются с учетом специфики организации соревнований и нозологических особенностей спортсменов. Эффективности соревновательной деятельности способствуют также режим двигательной активности, направленный на повышение реабилитационного потенциала и обязательное соблюдение количественных и качественных характеристик выполнения основного соревновательного упражнения, доступных в условиях зрительной патологии (Евсеев С.П., Евсеев Д.С., 2002; Маллаев Д.М., 2002; Толмачев Р.А., 2004 и др.).

Организация системы спортивной подготовки в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Федеральным законом РФ от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон от 06.12.2011 года № 412-ФЗ с 01.07.2012 года ввел в действие поправки, в числе которых уточнение понятия «спортивная подготовка»: «Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку». Таким образом, спортивная подготовка понимается как единая организационная система, подготовки спортсменов всех возрастных категорий.

Государственная политика в области социальной защиты инвалидов в Российской Федерации регулируется Федеральным законом от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», главной целью которого является предоставление инвалидам равных с другими гражданами возможностей в реализации гражданских, экономических, политических и других прав и свобод. Определение потребностей лиц с ОВЗ в мерах социальной защиты, включая реабилитацию, исходя из ограничений жизнедеятельности, вызванных стойким расстройством функций организма, осуществляет медико-социальная экспертиза. На основе анализа клинико-функциональных, социально-бытовых, профессионально-трудовых, психологических данных с учетом индивидуально-нозологических особенностей она проводит комплексную оценку состояния организма. Показания к вовлечению в реабилитационный процесс определяются с учетом патологических изменений в организме и последствий, ограничивающих возможность участия в трудовой деятельности, составной частью которой является спортивная деятельность.

Анализ научно-практического опыта по подготовке спортсменов с нарушением зрения показал, что в настоящее время реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности используется недостаточно. Для его реализации и получения значимых достижений в спорте



слепых необходимо совершенствовать систему подготовки лиц с нарушениями зрения в отдельных спортивных дисциплинах с учетом их физической, технической и тактической подготовленности.

**Степень научной разработанности темы исследования.** В настоящее время имеется большое количество публикаций, посвященных проблемам развития паралимпийского спорта (*Kent M., 2006; Воробьев С.А., 2011; Рожков П.А., Царик А.В., 2011; Евсеев С.П., Евсеева О.Э., 2016; Hutzler Y., Higgs C., Legg D., 2016; Smith B. 2016 и др.*).

Исследуются проблемы административного управления в паралимпийском спорте (*Рожков П.А., Царик А.В., 2011; Махов А.С., 2013; Евсеев С.П., Евсеева О.Э., 2016; Winnick J., 2016 и др.*).

В тифлопедагогике представлены научные исследования, раскрывающие клинико-офтальмологические аспекты профориентации слепых и слабовидящих (*Либман Е.С., 1987; Жохов В.П., 1989; Shapiro D., 2014 и др.*), психолого-педагогические особенности профессионального образования инвалидов по зрению (*Ермаков В.П., 2000; Ryu D., 2013 и др.*), основы коррекционно-развивающего обучения лиц с нарушением зрения (*Шапкова Л.В., 1997; Плаксина Л.И., 1999; Кантор В.З., 2003; Литвак А.Г., 2006; Тупоногов Б.К., 2014; Ростомашвили Л.Н., 2015 и др.*). Ряд ученых отмечает сниженную активность и самостоятельность данной категории лиц (*Никулина Г.В., 2006; Mann D.L., 2010; Волкова И.П., 2012 и др.*), игнорирование ими особенностей своего физического и психического развития (*Земцова М.И., 1973; Литовш Н.Л., 2002; Маллаев Д.М., 2002; Литвак А.Г., 2006 и др.*).

Таким образом, проблемная ситуация диссертационного исследования обусловлена противоречиями между:

- неуклонной тенденцией развития спорта слепых на международном уровне, формирующую потребность в привлечении лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность, и отсутствием эффективного способа и отсутствием эффективного способа реализации данной потребности в системе спортивной подготовки;

- потребностью разработки реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения на основе использования

индивидуально-типологических и нозологических особенностей и отсутствием научно-обоснованных материалов, отражающих специфику данного процесса;

- потенциальными возможностями реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, включающего разработку модельных характеристик физической, технической и тактической подготовленности, формирование нормативно-правовой документации, выявление особенностей планирования системы спортивной подготовки и отсутствием исследований в данной области, обеспечивающих целостность и эффективность данного процесса.

Охарактеризованная проблема обусловила **выбор темы исследования «Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения».**

**Основопологающей идеей исследования** выступает положение о том, что рассмотрение реабилитационно-социализирующего потенциала в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения должно создавать условия для совершенствования подходов к повышению результативности тренировочных мероприятий и успешности соревновательной деятельности, позволяющие рассматривать спортивную деятельность как способ воздействия на физическое и психическое развитие, что является новым видением решения проблемы поиска эффективных путей повышения уровня подготовленности в адаптивном спорте.

**Объект исследования** – система спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.

**Предмет исследования** – реализация реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

**Цель диссертационной работы** – разработать научно-методическое сопровождение реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что реализация реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с

нарушением зрения, направленный на всестороннее развитие личности спортсмена, будет педагогически целесообразным и эффективным, если:

- определить условия включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность;

- обосновать методологические подходы, раскрывающие особенности реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения;

- создать модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, обеспечивающую многоаспектное воздействие с учетом индивидуально-физиологических особенностей;

- разработать методическое обеспечение и усовершенствовать нормативно-правовую базу, поддержанные научным обоснованием и практической реализацией системы комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов.

#### **Задачи исследования.**

1. Выявить теоретические предпосылки совершенствования спортивной деятельности, описывающие особенности реабилитационно-социализирующего процесса в данном виде деятельности.

2. Раскрыть содержание реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, определяющую область его применения в системе спортивной подготовки.

3. Систематизировать методологические подходы к организации системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения и определить принципы ее организации.

4. Разработать концептуальные положения реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения

5. Разработать структуру и содержание модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

6. Экспериментально обосновать реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.

**Научная новизна** результатов исследования заключается в том, что впервые:

- выявлены внешние и внутренние факторы, влияющие на успешность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

- разработана структура реабилитационно-социализирующего потенциала в спорте слепых: 1) в системе нормативно-правовых отношений; 2) в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения; 3) в системе самостоятельной работы, оптимизирующей результативность спортивной деятельности.

- разработаны концептуальные положения реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения;

- выделены компоненты реабилитационно-социализирующего потенциала (информационный, мотивационный, деятельностный, психический, регулятивный), раскрыто их содержание, выступающее основой спортивной деятельности.

- выявлены и раскрыты возможности содержания и организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, характеризующие уровни реализации реабилитационно-социализирующего потенциала.

- разработана структура и содержание модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, включающая целевой, содержательный, организационный и контрольно-оценочный компоненты.

- разработаны показатели и критерии, позволяющие определить эффективность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в системе спортивной подготовки.

- разработано, экспериментально апробировано и внедрено методическое обеспечение реализации реабилитационно-социализирующего потенциала,

позволяющее усовершенствовать нормативно-правовую базу и систему комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов с нарушением зрения.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры научными данными:

- о теоретико-методологических основах реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения;

- о научно-методическом сопровождении системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения, учитывающем индивидуальные и нозологические особенности спортсменов;

- об организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, направленной на реализацию их реабилитационно-социализирующего потенциала;

- об алгоритме разработки нормативно-правовой документации, регламентирующей спортивную деятельность лиц с нарушением зрения.

**Практическая значимость исследования** характеризуется тем, что:

- его положения и выводы могут применяться при разработке учебных программ, пособий по спортивной подготовке лиц с нарушением зрения, в практической деятельности тренеров и специалистов по адаптивной физической культуре, оптимизирующих тренировочный процесс в спорте слепых;

- теоретико-методологические положения исследования нашли отображение в ряде нормативно-правовых актов Федерации спорта слепых, дополняющих Всероссийский реестр видов спорта, правила по виду спорта и Единую всероссийскую спортивную классификацию;

- опубликованные по результатам диссертационного исследования учебные пособия, монографии и научные статьи использованы при разработке рабочих программ для студентов по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»;

- определенные показатели и уровни сформированности физической, психологической и технико-тактической подготовленности используются в практике научно-методического сопровождения спортивных сборных команд по виду спорта «спорт слепых»;

- результаты исследования внедрены в систему спортивной подготовке лиц с нарушением зрения.

**Личный вклад автора** в получении научных результатов определяется разработкой целей и задач работы, концепции организации исследования, непосредственным участием в проведении комплексного контроля; теоретическом подтверждении и апробации полученных результатов; разработке нормативно-правовой документации, обеспечивающей организацию спортивной деятельности в спорте слепых; формировании текста работы.

**Методы исследования.** Разработка методов исследования проводилась в соответствии с целью и гипотезой исследования. В ходе работы реализован комплекс методов (теоретических и эмпирических), включая методы математико-статистической обработки данных. Теоретические методы включают анализ педагогической, социологической и психолого-педагогической литературы; структурный и сравнительно-сопоставительный анализ; синтез, систематизацию теоретических и эмпирических данных, обобщение, моделирование и прогнозирование. Эмпирические методы: изучение педагогической документации, анкетирование, педагогический эксперимент и тестирование.

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечена методологической основой концепции исследования в опоре на системный, системно-структурный, личностно-деятельностный, дифференцированный, технологический подходы, теоретические положения, адекватные проблематике исследования; системы методов исследования, соответствующих объекту, предмету, цели, задачам, общей логике научно-поисковой деятельности по изучению проблемы; репрезентативностью выборки, статистической значимостью полученных данных научного поиска; проверкой результатов исследования на

большом количестве спортсменов с нарушением зрения, внедрением результатов исследования в практику работы Федерации спорта слепых России.

**Апробация и внедрение результатов.** Результаты исследования апробированы и внедрены на федеральном уровне в системе спортивной подготовки спорта слепых ОО ФСО «Федерация спорта слепых»; на региональном уровне в Спортивной федерации спорта инвалидов Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургской общественной организации «Спортивная федерация пауэрлифтинга», Санкт-Петербургской спортивной федерации лыжных гонок; на местном уровне в систему работы центра социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов Калининского района Санкт-Петербурга, ГУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер Красногвардейского района» (Приложение А). Внедрение в учебный процесс 2 учебными пособиями, 2 монографиями. Материалы диссертации многократно докладывались на международных и всероссийских научных конгрессах, и конференциях, городских и университетских научных мероприятиях. Основные результаты исследования опубликованы в 57 работах автора, включая 25 статей в научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации научных результатов диссертаций. Основные результаты исследования нашли отражение в научных статьях, учебных пособиях, программах, методических рекомендациях. Основные идеи диссертации докладывались на Международных (Ювяскуля, 2007; Эшторил, 2008; Осло, 2009; Оденсе, 2010; Жирона, 2015; Санкт-Петербург, 2015, 2017, 2019 и др.) и Всероссийских (Санкт-Петербург, 2009, 2014, 2015, 2016, 2017, 2019, 2020; Тамбов, 2010; Москва, 2015 и др.) научно-практических конференциях. Результаты диссертационного исследования обсуждались на кафедре теории и методики адаптивного спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, секторе системных исследований становления спортивного мастерства ФГБУ СПбНИИФК.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Реабилитационно-социализирующий процесс спортивной деятельности лиц с нарушением зрения представляет собой комплекс психолого-педагогических и социальных факторов возможности восстановления нарушенных

функций и способностей организма посредством участия в спортивной деятельности с учетом особенностей спортивных дисциплин; эффективность его реализации зависит от особенностей формирования системы спортивной подготовки с учетом индивидуальных и нозологических особенностей спортсмена.

2. Совершенствование системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения должно основываться на сотрудничестве и взаимовлиянии спортсменов и социального окружения с целью реализации их профессиональных установок и ценностных ориентиров в спортивной деятельности, на основе учета компенсаторного процесса, исходя из того, насколько имеющиеся нарушения физического развития связаны с потерей или нарушением зрения, учитывая сочетанные нарушения и вторичные отклонения в развитии.

3. В основе модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лежат теоретические и методологические знания, практическая деятельность, что обеспечивает системную целостность и определяет компоненты взаимодействия с учетом индивидуально-нозологических особенностей лиц с нарушением зрения.

4. Научно-методическое обеспечение реализации реабилитационно-социализирующего потенциала базируется на теоретико-методологической основе с учетом положений исследований в адаптивной физической культуре и тифлопедагогике, определяющих основы совершенствования нормативно-методической базы системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения с использованием системы комплексного контроля.

**Теоретико-методологические основы исследования:** фундаментальные положения системного подхода (Анохин П.К., Блауберг И.В., Юдин Э.Г. и др.), теория построения движений (Бернштейн Н.А.); социология физической культуры и спорта (Закревская Н.Г., Захаров М.А., Лубышева Л.И., Передельский А.А.), биомеханика двигательной деятельности (Зациорский В.М., Попов Г.И., Самсонова А.В., Уткин В.Л. и др.); концепция модельных характеристик (Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. и др.); спортивная метрология (Годик М.А., Коренберг В.Б. и др.), теория физической культуры (Ашмарин Б.А., Бальсевич В.К.,



Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Пономарев Г.Н.); теория спорта (Верхошанский Ю.Ф., Булкин В.А., Матвеев Л.П., Никитушкин В.Г., Озолин Н.Г., Пилюян Р.А., Платонов В.Н., Суслов Ф.П., Denison J.); теория двигательных тестов (Благуш П., Бриль М.С., Зацюрский В.М.); система комплексного контроля в спорте (Абалян А.Г., Hughes M., Franks I., McGuigan M. и др.); принцип коррекционной направленности на физическое развитие специально организованного педагогического воздействия у лиц с нарушением зрения (Маллаев Д.М., Плаксина Л.И., Солнцева Л.И., Фомичева Л.В.); теория и методика адаптивной физической культуры (Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Евсеева О.Э., Шелков О.М., Auxter D., Ryfer J., Huettig C. и др.); учение о компенсации зрительного дефекта и возможности всестороннего развития людей со зрительной патологией в специально организованном процессе обучения и воспитания, в котором человек, находящийся в условиях зрительной депривации, выступает как активный субъект образовательного взаимодействия (Волкова И.П., Земцова М.И., Зотов А.И., Кантор В.З., Литвак А.Г., Никулина Г.В., Плаксина Л.И., Солнцева Л.И., Феоктистова В.А. и др.).

**Организация и проведение исследования.** Исследование было организовано в четыре этапа и проводилось с 2006 по 2020 годы. На первом этапе (2006-2007 годы) проводился теоретический анализ особенностей спортивной деятельности лиц с нарушением зрения с формированием диагностического комплекса оценки реабилитационно-социализирующего потенциала.

На втором этапе (2008-2010 годы) проводился констатирующий эксперимент в системе спортивной подготовки спорта слепых с целью выявления уровня подготовленности в различных спортивных дисциплинах. В констатирующем эксперименте приняли участие спортсмены паралимпийских сборных команд России (спорт слепых).

На третьем этапе (2010-2017 годы) проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены региональных сборных команд, а также спортсмены высокого класса сборных команд России по спорту слепых. Были разработаны основные направления реализации

реабилитационно-социализирующего потенциала у спортсменов сборных команд по спорту слепых.

Четвертый этап (2017-2020 годы) был направлен на обработку результатов эксперимента, их систематизацию, анализ и формулировку общих выводов и заключений, оформление результатов диссертационного исследования.

**Соответствие** работы паспорту научной специальности. Полученные результаты соответствуют пункту 6 п.п. 6.1; 6.2; 6.3 паспорта специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения, списка литературы, включающего 242 наименования, в том числе – 34 публикации на иностранном языке, и 13 приложений. Работа изложена на 369 страницах компьютерного текста, иллюстрированного 7 рисунками и 34 таблицами.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1 Проблема реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обоснования понятия реабилитационно-социализирующего потенциала были рассмотрены подходы к реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Анализ нормативно-правовых документов показал, что понятие «реабилитация» отражено в Федеральном законе от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации", который организует работу в области реабилитации инвалидов в Российской Федерации. По результатам медико-социальной экспертизы проводится разработка индивидуальных программ реабилитации инвалидов, описывающих основные характеристики реализации реабилитационных мер, направленных на восстановление или компенсацию утраченных функций, приводящих к возможности выполнения определенных трудовых и бытовых функций. Также во время экспертизы определяются показания к реабилитации, учитывающие особенности в ограничении жизнедеятельности, нарушения здоровья, а также индивидуально-нозологические показатели, влияющие на успешность активного участия в трудовой деятельности.

«Реабилитация определяется, как система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Основные направления реабилитации и абилитации инвалидов включают в себя: медицинскую реабилитацию, реконструктивную хирургию, протезирование и ортезирование, санаторно-курортное лечение; профессиональную ориентацию, общее и профессиональное образование, профессиональное обучение, содействие в трудоустройстве, производственную адаптацию; социально-средовую, социально-педагогическую, социально-психологическую и социокультурную реабилитацию, социально-

бытовую адаптацию; физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт» (Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8559/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/) (дата обращения: 07.02.2018 ).

Реабилитация рассматривается в современных исследованиях с позиций мультидисциплинарного подхода и представляет многоаспектный процесс, интегрирующий различные научные и практические исследования. Для целей проводимого исследования важным является использование положений психологии гуманистической направленности, что позволяет определять основные подходы работы с инвалидами, базируясь на имеющемся опыте взаимодействия с обществом. В таком случае, взаимоотношения людей базируются на доверительных отношениях в условиях активного контакта между персоналиями. В различных научных школах обращается внимание на ценность отношений как таковых. В ходе их осознания усиливается функциональный характер взаимодействия ролей. Это позволяет рассматривать функциональные отношения в ходе реабилитации как результат социального взаимодействия.

Классификация видов реабилитации рассматривается в зависимости от: охватываемых сфер жизнедеятельности: социально-бытовая, социально-культурная, социально-трудовая; степени восстановления: первоначальная, элементарная, полная; применяемых технологий: медицинская, техническая, психологическая, педагогическая (*Комплексная реабилитация инвалидов : учеб. пособие / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина [и др.]. М. : Академия, 2005. 304 с.*).

В ходе анализа исследований установлено, что реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья – особый вид деятельности социальной политики, формирующий повышение уровня социальной активности в бытовых и трудовых условиях, а также культуре с комплексным подходом к применению различных технологий и направленный на обеспечение подготовленности к участию в сформированных общественно-исторических условиях образа жизни окружающей среды.

Реабилитация - система и процесс полного или частичного восстановления способностей индивида в бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Основная цель реабилитации - «устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество» (Бронников В.А., Надымова М.С. *Глоссарий по комплексной реабилитации инвалидов. Пермь : Аркус, 2007. 88 с.*).

Реабилитация рассматривается с разных позиций, формирующих подходы к ее определению с использованием всего многообразия доступных средств. В процессе анализа литературы опора делается на следующие основные определения:

- медицинская реабилитация – восстановление утраченных возможностей к полноценной жизнедеятельности и участию в трудовой деятельности с использованием методов медицины. К ним можно отнести восстановительное лечение в различных условиях (стационар, амбулатория, курорты и санатории). Данный вид лечения также включает протезирование и диспансеризацию. К методам медицинской реабилитации также относятся определение основ питания и фармакологии, массаж и лечебная физическая культура. Основное влияние в процессе реабилитации медицинские средства оказывают на начальном этапе и формируют основные показания к организации дальнейших этапов реабилитационно-социализирующего процесса. В различных врачебных специальностях неоднородно понимание значения реабилитации, однако, основной целью везде является восстановление нарушенных функций. (Геселевич В.А. *Актуальные вопросы спортивной медицины : избр. тр. М. : Сов. спорт, 2004. 231 с. ; Comprehensive rehabilitation at Beitostølen Healthsports Centre : Influence on mental and physical functioning / C. Røe, H. Dalen, M. Lein, E. Bautz-Holter // Journal of Rehabilitation Medicine. 2008. Vol. 40 (6). P. 410–417.*)

- педагогическая реабилитация – система мер педагогического характера, реализация которой направлена на приобретение социального опыта и овладения навыками самообслуживания, утраченными при потере функциональности организма. Мероприятия педагогической реабилитации позволяют усвоить

социальные нормы поведения в условиях изменённого восприятия окружающей среды. Коррекционная педагогика решает основные вопросы образования у лиц с ограниченными возможностями здоровья, у которых затруднены процессы обучения, в условиях образовательных учреждений (*Комплексная реабилитация инвалидов : учеб. пособие / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина [и др.]. М. : Академия, 2005. 304 с. ; Кантор В.З. Реабилитационно-педагогические принципы совершенствования стиля жизни инвалидов // Профессиональная деятельность специалистов реабилитационных учреждений в области социальной защиты, реабилитации и профессионального образования инвалидов : матер. науч.-практ. конф. СПб., 2003. С.15–29 ; Hall С.М., Brody L.T. Therapeutic exercise : moving toward function. 2th ed. N. Y. : Lippincott Williams and Wilkins, 2005. 787 p.*).

- образовательная реабилитация – система мер, направленных на предоставление образовательных возможностей для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая программы дополнительного и специального образования, а также профессиональной переподготовки. Важным элементом данной системы является целенаправленное использование информационно-образовательных программ для различных слоев населения, что позволяет расширить уровень знаний за счет получения дополнительных знаний в области социального образования, медицины, приобретения новых навыков для решения проблем, связанных с характером утраченных функций и необходимостью приспособления к формирующимся условиям жизни и ответа общества (*Marsh H.W., Craven R.G. Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective : Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives // Perspectives on Psychological Science, 2006. Vol. 1. P. 133–163*).

- профессиональная реабилитация – комплекс мер, направленных на восстановление трудоспособности инвалида в доступных по состоянию здоровья условиях труда с целью достижения им материальной независимости и интеграции в общество (*Лаврентьева З.И. Процесс реабилитации в социальном развитии подростка : моногр. Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2006. 250 с.*);

- психологическая реабилитация – система медико-психологических, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление, коррекцию или компенсацию нарушенного психического состояния, личностного

и социально-трудового статуса больных и инвалидов, а также лиц, перенесших заболевание, получивших психическую травму в результате резкого изменения социальных отношений, условий жизни (Волкова И.П., Королева Н.Н. *Теоретико-методологические и организационные основы психологического сопровождения реабилитации инвалидов по зрению // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2005. № 5 (12). С.95–108*);

- социальная реабилитация – комплекс мер, направленных на создание и обеспечение условий для социальной интеграции инвалидов, восстановления их социального статуса и способностей к самостоятельной общественной и семейно-бытовой деятельности путем социально-средовой ориентации и социально-бытовой адаптации, различных видов социального контроля и сопровождения (Шестаков В.П., Великанова, Т.М., Пенюгина, Е.Н. *Перспективы развития социально-бытовой реабилитации инвалидов по зрению в современных условиях // Актуальные проблемы здравоохранения. СПб., 2003. С. 58–60*).

- социально-педагогическая реабилитация – набор педагогических средств и методов, формирующих процесс приспособления к условиям окружающей среды с учетом индивидуально-нозологических особенностей человека.

- медико-педагогическая реабилитация – комплекс медицинских и педагогических мер, основной целью которых является включение человека в окружающую среду с учетом использования психофизических возможностей в социальном окружении (Геселевич В.А. *Актуальные вопросы спортивной медицины : избр. тр. М. : Сов. спорт, 2004. 231 с.*).

Адаптивная физическая реабилитация входит в число видов адаптивной физической культуры и помогает реализовывать потребности лиц с ОВЗ в восстановлении утраченных возможностей и функций. Ее основная цель - программирование понимания человеком своих способностей с учетом имеющихся недостатков в физическом развитии и понимания возможности использования средств окружающей среды для ускорения реабилитационного процесса. Применение средств физической культуры, в ряде случаев, может быть единственным направлением реабилитации и социальной адаптации лиц с

ограниченными возможностями здоровья (Дмитриев В.С. *Введение в адаптивную физическую реабилитацию : моногр. М. : Изд-во ВНИИФК, 2001. 240 с.*).

Реабилитационный потенциал - комплекс биологических, психофизиологических характеристик человека, а также социально-средовых факторов, позволяющих в той или иной степени реализовать его потенциальные способности и определить возможный уровень восстановления нарушенных функций и социальных связей (Бронников В.А., Надымова М.С. *Глоссарий по комплексной реабилитации инвалидов. Пермь : Аркус, 2007. 88 с.*). Важно отметить, что среди факторов, влияющих на проявление отношения юных спортсменов к спортивной деятельности выделены две группы: эмоциональные (самочувствие, активность, настроение); социально-психологические (удовлетворенность тренировочным процессом, взаимоотношения с тренером и товарищами по группе) (Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. *Формирование спортивной мотивации : моногр. Омск : Изд-во СибГАФК, 2001. 132 с.*). Они значимы для рассмотрения реабилитационного процесса и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

При определении ведущих факторов, раскрывающих реабилитационный потенциал, выделяют несколько уровней его реализации. Так, к потенциалу «первого порядка» относят физическое развитие, наличие соматических заболеваний, индивидуальные особенности психического развития, а также уровень мотивации и желания к саморазвитию, несмотря на полученные травмы. Контроль указанных критериев служит основным фактором успешности разработки программ реабилитации для инвалида и серьезной предпосылкой к дальнейшему восстановлению социальных связей человека.

Также выделяется потенциал «второго порядка», который описывает различные условия окружающей среды, оказывающие прямое влияние на реабилитационный процесс. К таким условиям относятся социальные и средовые факторы: семья, профессиональное окружение, общественные организации, особенности взаимодействия в национально-культурном и административно-территориальном окружении.



Уровень развития реабилитационного потенциала описывается следующим образом:

- низкий уровень присваивается при наличии ухудшений в течение заболевания, отсутствие возможности реализовать себя в различных видах деятельности, постоянной потребности в материально-технической помощи и социальном сопровождении;

- средний уровень характеризуется неполной компенсацией утраченных функций, необходимости организации сопровождения вовлечения в различные виды деятельности, использовании технических средств при выполнении тех или иных заданий, а также контроля за результатами выполняемой работы;

- высокий уровень определяется при полном восстановлении физической активности без каких-либо ограничений, а также приобретения социального статуса, утраченного при получении травмы.

Отдельной характеристики требует полное отсутствие реабилитационного потенциала, что характеризуется невозможностью самостоятельного выполнения различных видов деятельности на фоне выраженного нарушения функций.

По мнению В.З. Кантора, с точки зрения целевого компонента реабилитационный потенциал инвалидов определяется мерой воплощения по отношению к ним целевой установки на обеспечение их способности и готовности к реализации в сферах труда, быта и культуры стиля жизни, адекватного стилю жизни остальных граждан общества. «Как субъект социальной интеграции инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья выступают в трех социально-уровневых измерениях: первое из них характеризует индивидуально-личностный уровень; второе представляет уровень малой социальной группы; третье измерение представляет собой инвалидов на уровне большой социальной группы (групповой общности)» (Кантор В.З. *Реабилитационно-педагогические принципы совершенствования стиля жизни инвалидов // Профессиональная деятельность специалистов реабилитационных учреждений в области социальной защиты, реабилитации и профессионального образования инвалидов : матер. науч.-практ. конф. СПб., 2003. С.15–29).*

Перспективность формирования реабилитационного потенциала характеризуется стабильным состоянием человека, включая его психическое и соматическое состояние, а также высокой мотивацией в достижении положительного результата реабилитационного процесса.

Наряду с указанными понятиями, в исследованиях рассматривается понятие «адаптивная физическая реабилитация». Она определяется как системное явление и целереализующий биопсихосоциальный процесс. Этот процесс рассматривается наряду с воспитательными функциями, восстановительным процессом двигательных функций и улучшением состояния здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья. Как указывается в исследованиях, исходя из реализации этого процесса возможно формирование взаимозависимых побудительных мотивов-стимулов для личности и общества к самосовершенствованию и удовлетворению потребностей людей с ОВЗ (*Дмитриев В.С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию : моногр. М. : Изд-во ВНИИФК, 2001. 240 с.*).

Для целей исследования значимо то, что определяющим началом успешного реабилитационного процесса может являться ранняя диагностика отклонений в развитии физических качеств, сенсорных анализаторов реабилитанта с учетом медицинских показаний и противопоказаний к его занятиям адаптивным спортом (*Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С.П. Евсеева. М. : Сов. спорт, 2014. 298 с. ; Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. М. : Сов. спорт, 2004. 108 с.*). Результативность мероприятий реабилитационно-социализирующего характера оценивается по качеству жизни, а также уровню сохранных, восстановленных или приобретенных возможностей лиц с нарушением зрения, выраженному в успешности соревновательной деятельности.

## 1.2 Социализация личности как процесс формирования социальной идентичности лиц с ограниченными возможностями здоровья

При изучении вопросов социализации личности мы опирались на определения, представленные в различных исследованиях. Так, Н.Г. Закревская и Е.В. Утишева определяют социализацию личности спортсмена, как «непрерывный процесс, через который личность спортсмена не только адаптируется в обществе, но и персонализируется, формируя собственную персональную идентичность» (Закревская Н.Г. *Социология физической культуры : самостоятельное изучение курса и подготовка к контрольной работе : учеб.-метод. пособие ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2002. 48 с.; Словарь по социологии физической культуры и спорта / Л.С. Аристов, Н.Ю. Бердышева, П.П. Дерюгин [и др.]; Российское общество социологов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под общ. ред. С. И. Росенко. СПб., 2019. 130 с.). Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" определяет понятие «медико-социальная экспертиза», введенное с целью выявления потребностей с учетом оценки ограничений жизнедеятельности. Осуществление экспертизы проводится с использованием различных критериев и классификаций, характеризующих способности лиц с ограниченными возможностями здоровья в реализации профессиональных и бытовых потребностей. В условиях рассмотрения данного закона важно научно-теоретическое осмысление понятия «социализация». Социализация рассматривается в контексте развития социальной природы или характера индивида при адаптации к социальной жизни. В исследованиях обращается внимание авторство Ф.Г. Гиддинга в отношении термина «социализация» применительно к человеку, употребившим его в значении, близком к современному (История социологии : учеб. пособие / под общ. ред. А.Н. Елсукова, Г.Н. Соколовой, А. А. Грицанова и др. 2-е изд., перераб. и доп. Мн. : Вышэйшая шк., 1997. 381 с.).*

Аналитический обзор концепции социализации позволяет рассматривать ее в аспекте того, что:

- социализация человека возможна только с использованием различных социальных институтов, к которым относятся домашние, политические, церковные и другие, совместная работа которых направлена на сплочение людей на основе совместной упорядоченной деятельности;
- «социализация не тождественна пассивному приспособлению людей к социальной среде, а охватывает и их собственную практическую деятельность, в которой вместе с воздействием на окружающую среду человек активно изменяет и свою собственную природу» (Котова О.В. *Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта : дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04. М., 2010. 180 с.*);
- «обретение индивидом социальных качеств происходит в условиях динамичной социальной жизни и социального взаимодействия» (Тард Г. *Социальная логика. СПб. : Соц.-психол. центр, 1996. 427 с. и др.*).

Анализ различных исследований показывает, что сформировано два подхода, расходящихся между собой в понимании роли самого человека в процессе социализации:

- первый подход (Дюркейм Э., Парсонс Т.) утверждает или предполагает пассивную позицию человека в процессе социализации (субъект-объектный), в котором общество - субъект воздействия, а человек - его объект (Дюркгейм Э. *Социология : ее предмет, метод, предназначение. М. : Канон, 1995. 154 с. ; Парсонс Т. О структуре социального действия. М. : Академ. Проект, 2000. 880 с.*);

- второй подход указывает на то, что человек активно участвует в процессе социализации (субъект-субъектный).

Анализируя эти подходы важно отметить, что при рассмотрении данного вопроса в аспекте развития лиц с ограниченными возможностями оба подхода являются реалистичными и определяются видом деятельности личности.

Для целей проводимого исследования значимым и основополагающим является понимание сущности социализации как сочетание приспособления и обособления человека в условиях конкретного общества при трактовке субъект-субъектного подхода или для самоопределения личности в общественном

окружении при становлении его как социальной единицы в рамках субъект-объектного подхода (Мудрик А.В. *Социализация человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2004. 304 с.*).

В проводимом исследовании опора делается на понимание социализации, исходя из субъект-субъектного подхода, которая представлена А.В. Мудриком. Ученый предлагает трактовать социализацию как самоопределение и формирование человека, которое происходит в знакомстве с культурой окружающего мира. «Это происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах» (Ноздрина Н.А. *Современные СМК как фактор социализации человека // Ученые записки Российской академии предпринимательства. 2009. № 21. С. 264–270*). Обращается внимание на то, как важно, размышляя о процессе социализации человека, рассмотреть соответствующие им условия. Среди значимых для целей проводимого исследования, согласно классификации А.В. Мудрика, обратим внимание на микрофакторы, которые влияют на определенных людей, в нашем случае, на тех участников, которые с ними взаимодействуют, — семья, группы сверстников, воспитательные организации, различные общественные, государственные и частные организации, микросоциум. Исследователь отмечает, значимую для нашей работы позицию о многофакторности процесса социализации. Обращается внимание на то, что социализация индивида происходит при взаимодействии его с различным набором условий, которые определяют развитие личности человека. Нам представляется, что по отношению к спортсменам-инвалидам по зрению, подходит мнение А.В. Мудрика о том, что не все условия их социализации изучены, а известные факторы социализации также изучены в разной мере (Ковалева А.И., Мудрик А.В. *Социализация // Социологическая энциклопедия : В 2 т. М. : Мысль, 2004. Т. 2. С. 445–448*).

Аналитический обзор литературы позволяет рассматривать социализацию как совокупность социальных и психологических процессов, которые позволяют индивиду усваивать знания, ценности и нормы, которые обеспечивают возможность полноправно функционировать в окружающем обществе. Важным

является выделение трех стадий развития личности в процессе социализации: адаптация, индивидуализация и интеграция. Исследователями установлено, что современная социализация имеет свою специфику, обусловленную быстрым развитием науки, техники и темпа жизни. При определении «потенциала социализации личности» выделяют следующие структурные блоки:

- интеллектуально-психологические качества (глубина и особенности интеллекта, когнитивные способности, ценностные ориентации, уровень притязаний, направленность интересов, психоэмоциональные процессы);

- коммуникативные качества (способности к установлению контактов, общению, информационному обмену, убеждению);

- организаторские и волевые качества (внутренняя собранность и целеустремленность, лидерские способности, дисциплина, требовательность к себе и окружающим);

- нравственно-этические качества (приверженность нравственным принципам и нормам профессиональной этики, добросовестность, коллективизм, трудолюбие);

- социально-психологическая компетентность (способность к взаимодействию с окружающими, умение ориентироваться в социальных ситуациях и конфликтах, адекватная социальная рефлексия и эмпатия)» (Мудрик А.В. *Социализация человека. М. : Академия, 2004. 304 с.*).

Процесс социализации определяется по-разному во многих смежных дисциплинах, что характеризует его как сложный и многофакторный процесс, в частности:

- социология определяет влияние на социализацию человека различных окружающих сред, отличающихся размером, групповыми и региональными особенностями (Андреева Г.М. *Социальная психология : учебник для высших учеб. заведений. М. : Аспект Пресс, 2001. 290 с. ; Воробьев А.В., Михеева Т.В. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГАФК, 2002. 91 с. ; Жолдак В.И., Сейранов С.Г. Введение в социологию менеджмента физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Петровский парк, 2002. 368 с. ; История социологии : учеб. пособие / под общ. ред. А.Н. Елсукова, Г.Н. Соколовой, А.А. Грищанова и др. Мн. : Вышэйшая школа, 1997. 381 с. ; Кошкарев Л.Т., Филина*

*И.А. Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособие. Великие Луки : ВЛГАФКС, 2010. 168 с. ; Радугин А.А., Радугин К.А. Социология : курс лекций. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Центр, 2000. 224 с. ; Решетников А.В. Социология медицины : руководство. М. : ГЭОТАР Медиа, 2010. 864 с.);*

- социальная педагогика определяет формы и методы формирования личности, описывающие условия социального развития человека в воспитывающей среде (*Ковалева А.И. Социализация // Социологическая энциклопедия : в 2 т. М. : Мысль, 2004. Т. 2. С. 445–448 ; Подласый И.П. Педагогика. Новый курс : учебник для студ. пед. вузов : Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения. М. : Владос, 1999. 567 с. ; Ротенберг А.Р. Понятия личностного роста и адаптации в педагогических исследованиях // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый международный конгресс, 20-25 декабря 2006 г. СПб. : Фед. агентство по физ. культуре и спорту РФ, 2006. С. 195–197 ; Сластенин В.А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 576 с.);*

- социальная психология определяет условия взаимодействия человека с социальным окружением, перехода внешнего уровня взаимодействия на внутренний социум, а также усвоение социального опыта (*Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для высш. учеб. заведений. М. : Аспект Пресс, 2001. 290 с. ; Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций. М. : ЧеРо, 2005. 336 с. ; Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Наука, 1980. 256 с. ; Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.В. Психология и педагогика. СПб. : ПИТЕР, 2002. 432 с. ; It takes two to tango : The integration of people with disabilities into society / Van de Ven L., Post M., deWitte L., van den Heuvel W. // Disability & Society. 2005. Vol. 20 (3). P. 311–329).*

-социология физической культуры и спорта формирует особенности взаимодействия в сфере физической культуры и дает характеристику месту данной сферы в социальном окружении человека. Компоненты и структура данного знания упорядочивает понятия о физической культуре и спорте как о динамично функционирующей и развивающейся системе. Она включает взаимосвязанные представления, понятия, взгляды, теории о массовой физической культуре, физическом воспитании различных категорий населения, профессионально-прикладной физической подготовке, спорте высших достижений, профессиональном спорте, современном олимпийском движении. Социология физической культуры и спорта исследует возможности жизнедеятельности и

социального самоутверждения личности или социальных групп в специфической сфере общественной жизни. (*Визитей Н.Н. Курс лекций по социологии спорта : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2006. 328 с. ; Жолдак В.И., Сейранов С.Г. Введение в социологию менеджмента физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Петровский парк, 2002. 368 с. ; Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта : учебник. М. : Флинта, Наука, 2004. 152 с. ; Захаров М.А. Социология спорта : учеб.-методич. пособие. Смоленск : СГАФКСТ, 2007. 212 с. ; Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества: институциональный подход : автореф. дис. ... д-ра социол. наук : 22.00.04. Пермь, 2008. 44 с. ; Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник. М. : Спорт, 2016. 416 с. ; Purdie D.E.J., Howe P.D. Plotting a Paralympic field : An elite disability sport competition viewed through Bourdieu's sociological lens // *International Review for the Sociology of Sport*. 2015. Vol. 50. № 1. P. 83–97)*

Важным для исследования является понятие «социальная интеграция», которое определяется как процесс взаимодействия и налаживания связей между различными социальными институтами и связанными группами. Обращается внимание на то, что социальная интеграция – двусторонний процесс взаимного сближения двух социальных субъектов. В контексте этого при определении социальной реабилитации предлагается опираться на понятие «образ жизни». Указывается, что целевая установка реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья состоит в обеспечении возможности реализации в условиях естественного социального окружения и выделяется три социально-уровневых измерения: индивидуально-личностный уровень, малая социальная группа, большая социальная группа (*Кантор В.З. Реабилитационно-педагогические принципы совершенствования стиля жизни инвалидов // Профессиональная деятельность специалистов реабилитационных учреждений в области социальной защиты, реабилитации и профессионального образования инвалидов : матер. научно-практ. конф. СПб., 2003. С.15–29*).

«Снижение трудоспособности означает любое ограничение в осуществлении деятельности способом или в рамках, считающихся нормальным для человека, или отсутствие такой возможности. Снижение трудоспособности является нарушением функций на уровне индивида (затруднения в выполнении привычной повседневной



и трудовой деятельности)» (Кравченко А.И. *Социология : учеб. пособие для вузов. М. : Академия, 2002. 416 с.*).

Термин «социальная недостаточность» описывает ограничение в самореализации человека в условиях социального окружения, которое лишает его возможности выполнять привычную роль в обществе с учетом возрастных, половых и социальных факторов. Для преодоления указанного неравенства формируются реабилитационные мероприятия, использующие все многообразие средств и методов реабилитации.

Проанализировав основные научные положения, рассмотрим подходы к оценке реабилитационно-социализирующего процесса, представленной в Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ). МКФ сформирована для согласованности взглядов на различные стороны здоровья и болезни с определением влияния общества на организм человека и является стандартом Всемирной организации здравоохранения в области измерения состояния здоровья и инвалидности как на уровне индивида, так и на уровне населения. Классификация описана с позиций организма, индивида и общества посредством двух основных перечней: 1) функции и структуры организма, 2) социальной активности и участия в общественной жизни. Учитывая то, что функциональное здоровье индивида зависит от внешних условий, МКФ содержит перечень факторов окружающей среды, которые взаимодействуют со всеми этими категориями. Например, зрение и связанные с ним функции рассмотрены в разделах b210-b229. Под функцией зрения понимаются сенсорные функции, относящиеся к восприятию света, а также ощущению формы, размера, контура и цвета визуальных стимулов.

В процессе социализации большое значение отводится факторам окружающей среды, раскрытым в разделе e, включающем 5 видов:

1. продукция и технологии;
2. природное окружение и изменение окружающей среды;
3. поддержка и взаимосвязи;
4. установки;

## 5. административные системы и политика.

Раздел d (активность и участие) раскрывает основные виды деятельности человека, на основе которых можно проводить оценку эффективности реабилитационных мероприятий (*Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ)*). URL: <http://who-fic.ru/icf> (дата обращения: 12.02.2018).

В проводимом нами исследовании рассматривается реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности, ориентированный на раскрытие потенциальных возможностей лиц с нарушением зрения в условиях спортивной деятельности. Поэтому важно понимание этой категории людей с ограниченными возможностями здоровья и современных направлений исследований, проводимых в отношении указанной нозологической группы.

### 1.3 Медико-психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушением зрения

Проблема лиц с нарушением зрения имеет значительную историческую основу и глубоко изучена по многим направлениям. Термин «нарушение зрения» в категории H53, H54 по Международной классификации болезней (десятый пересмотр, МКБ-10) включает категорию 0 для умеренного или отсутствующего нарушения зрения, категорию 1 для умеренного ухудшения зрения, категорию 2 для тяжелого нарушения зрения, категории 3, 4 и 5 для слепоты и категорию 9 для неклассифицированных нарушений зрения (*Международная классификация болезней (МКБ-10)*). URL: <https://icd.who.int/browse10/2016/en> (дата обращения: 12.02.2018). Важно обратить внимание на то, что при изучении развития лиц с нарушением зрения, необходимо учитывать высокое разнообразие уровней имеющегося заболевания глаз. Степень нарушений определяется различными критериями, в частности, остротой и полями зрения. По имеющей классификации выделяются слабовидящие и слепые. К слабовидящим относят лиц с остротой зрения от 0,05 до 0,2, в то время как у слепых данный показатель варьируется от 0 до 0,04. При оценке данного показателя важно понимать, что в норме он стремится к 1. Слепые, в свою очередь, разделяются на тотально слепых и частично слепых лиц. При частичной слепоте у

человека сохраняется светоощущение либо различение формы фигур при остроте зрения от 0,005 до 0,04 единиц (*Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. СПб. : КАРО, 2006. 336 с.*).

В ходе анализа литературы по тифлопедагогике и тифлопсихологии нами выделены данные о результате многолетних исследований компенсаторного приспособления слепых и слабовидящих, характеризующий процесс компенсации как замещение утраченных функций с опорой на сохранившиеся способности человека. При оценке данного процесса используют различные уровни формирования компенсации, начиная от рефлекторного, в основе которого лежат биологические принципы функционирования организма, использующие сохранные способности с целью замены утраченных функциональных дефектов. С другой стороны, оценивается сложная форма компенсации по социальному развитию в условиях окружающей среды и профессиональной деятельности человека. При обобщении всех подходов к развитию компенсации у лиц с нарушением зрения важно рассматривать данный процесс, как возмещение утраченных функций, сопряженное с перестройкой механизмов физического и психического развития, психики, а также адаптации к новым условиям жизни, обусловленным полученными или приобретенными нарушениями зрения (*Зотов Л. А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых и слабовидящих школьников. Л. : ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1991. С. 69–83 ; Солнцева Л.И. Индивидуальные и групповые различия слепых детей при использовании остаточного зрения // Коррекционная педагогика. 2008. № 5. С. 5–11 ; Переслени Л.И. Механизмы нарушения восприятия у аномальных детей. М. : Педагогика, 1984. 160 с. ; Тупоногов Б.К. Советы тифлопедагога. Принципы коррекционной направленности и обучения и его реализация на занятиях со взрослыми людьми, имеющими нарушения зрения // Вечерняя средняя школа. 1995. № 2. С. 23–27 ; Karakaya I. Physical fitness of visually impaired adolescent goalball players // Perceptual & Motor Skills. 2009. Vol. 108. P. 129–136 ; Mann D.L., Abernethy B., Farrow D. The resilience of natural interceptive actions to refractive blur // Human Movement Science. 2010. Vol. 29. P. 386–400).* Неправильное функционирование зрительного анализатора приводит к нарушениям в физическом и психическом развитии, начиная с детского возраста. Возникают трудности при подражании и овладении пространственными представлениями и двигательными

действиями, формируется неправильная поза при выполнении двигательных действий. Снижение двигательной активности приводит к низкому развитию мышечной силы, нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Данные двигательные нарушения являются ограничением в развитии мелкой моторики. Установлено, что малоподвижный образ жизни приводит к деформации скелета и мышечной вялости (Ермаков В.П., Якунин Г.А. *Основы тифлопедагогики : развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2000. 240 с.*). Обращается внимание на то, что коррекционная работа с обучающимися с нарушением зрения – это специфический и целенаправленный процесс. Для проводимого исследования значимо то, что в тифлопедагогике обращается внимание на необходимость определения ожидаемого эффекта компенсации дефекта, обращается внимание на то, что это необходимо проводить на каждом этапе коррекционно-образовательной работы, разрабатывая стратегические направления и планы реализации, выстраивать целый комплекс специальных действий. Исследования свидетельствуют о том, что слепые и слабовидящие люди имеют разную по сложности картину нарушения. Это сказывается на специфике восприятия учебного и другого материала, а также на его осмыслении. Кроме зрительного нарушения большинство лиц с нарушением зрения могут иметь и другие сочетанные нарушения, в том числе, соматические заболевания. Научно и экспериментально установлено, что функциональные отклонения в развитии лиц с нарушением зрения не всегда можно полностью устранить и в процессе коррекционно-образовательного воздействия. Для нашего исследования значимо указание на то, что в ходе работы важно учитывать сложность и тяжесть структурно-функциональных нарушений у лиц со зрительной патологией (*Специальная педагогика / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова [и др.] ; под ред. Н.М. Назаровой. М. : Академия, 2000. 400 с. ; Специальная психология / В.И. Лубовский, Е.М. Мастюкова и [др.] ; под ред. В.И. Лубовского. М. : Академия, 2004. 464 с. ; Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей. М. : ВЛАДОС, 2014. 223 с.*).

Для определения реабилитационно-социализирующего потенциала лиц с нарушением зрения значимы подходы, определенные в тифлопедагогических исследованиях. Для решения специфических задач в процессе обучения лиц с нарушением зрения предлагается тифлопедагогически и эргономически организовать индивидуальную и самостоятельную работу лиц с нарушением зрения с учетом офтальмологических и других гигиенических рекомендаций. Для этой категории лиц с ОВЗ рекомендуется строить процесс деятельности, в том числе и физической, с учетом показанных зрительных и осязательных нагрузок. В исследованиях обращается внимание на важность выявления правильности, адекватности и полноты сформированных представлений, на учет степени коррекции нарушенных зрительных и других функций, на возможности компенсаторного процесса. Выявление трудностей у лиц с нарушением зрения важно вести на основе учета их, исходя из того, насколько они связаны с потерей или нарушением зрения, учитывая сочетанные нарушения и вторичные отклонения в развитии. В исследованиях обращается внимание на необходимость введения заданий на воспроизводительную деятельность в целях предупреждения вербализации знаний лиц с нарушением зрения. Предлагается определение правильности выбора специфических приемов, средств и способов коррекционно-компенсаторной работы с лицами с нарушением зрения. Общие задачи работы с лицами с нарушением зрения необходимо согласовывать со специфическими задачами работы с указанной категорией лиц с ограниченными возможностями здоровья (Евмененко Е.В., Трущелева А.В. *Психология лиц с нарушениями зрения : учеб.-методич. пособие. Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2008. 220 с. ; Кантор В.З. Реабилитационно-педагогические принципы совершенствования стиля жизни инвалидов // Профессиональная деятельность специалистов реабилитационных учреждений в области социальной защиты, реабилитации и профессионального образования инвалидов : матер. научно-практ. конф. СПб., 2003. С. 15–29 ; Коган Б.М., Яковлева А.В. Личностные характеристики слабовидящих подростков // Специальное образование. 2012. № 2 (26). С. 67–72 ; Липкова О.И. Общие и специфические особенности развития личности подростков с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. М., 2001. 24 с. ; Литвак А.Г. Психология слепых и*

*слабовидящих. СПб. : КАРО, 2006. 336 с. ; Феоктистова В.А. Хрестоматия по истории тифлопедагогики. М. : Просвещение, 1987. 166 с.).*

Среди таких задач значимы для проводимого исследования такие, как: выявление степени, правильности, глубины, объема и характера знаний, умений и навыков; уровня самостоятельности, в том числе и в ходе спортивной деятельности. Исследователями обращается внимание на выявление степени сформированности у лиц с нарушением зрения всей совокупности признаков изучаемых понятий. Исследовательская позиция направляется на выявление того, чтобы определить степень достаточности ориентировочной основы действий лиц с нарушением зрения по выполнению заданий, включающей использование сохранных видов чувствительности, специальных пособий, оригинального оборудования и др. Необходимо уточнять степень сформированности представлений и понятий у лиц с нарушением зрения о понимании логической структуры признаков предметов и явлений, о понимании ими порядка действий с объектами в зависимости от структуры признаков и о согласовании этих понятий с правильной научной систематикой и индуктивностью подачи материала.

В различных исследованиях анализируются особенности в области чувственного отражения, которые возникают при частичной, а тем более полной потере зрения. Обращается внимание на то, что формирование личности с нарушением зрения, ее активности, работоспособности является очень komplицированным процессом. Он зависит от большого количества различных влияний как внешнего, так и внутреннего характера, в их сложном взаимодействии. Именно это определяет вид, род и качество образующейся индивидуальной психологической системы (*Солнцева Л.И. Индивидуальные и групповые различия слепых детей при использовании остаточного зрения // Коррекционная педагогика. 2008. № 5. С. 5–11 и др.*). Чтобы влиять на ее формирование необходимо учитывать особенности психических образований, возникающих при нарушениях зрения. Экспериментально и практически установлено, что нарушение зрения по различным критериям (поля и острота зрения, светоразличение и определение формы предметов) оказывает отрицательное влияние на физическое и психическое

развитие у слепых и слабовидящих и носит количественный и качественный показатель (Волкова И.П. К вопросу об оценке эффективности социальной адаптации лиц с глубокими нарушениями зрения // *Образовательная интеграция детей с особыми потребностями : социокультурные стратегии и перспективы : матер. XVI междунар. конф. «Ребенок в современном мире. Детство и социокультурная прогностика»*. СПб., 2009. С.344–347 ; Волкова И.П., Королева Н.Н. Теоретико-методологические и организационные основы психологического сопровождения реабилитации инвалидов по зрению // *Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена*. 2005. № 5 (12). С.95–108 ; Графов А.П. Слепой и зрячий. М. : ВОС, 2003. 100 с. ; Евмененко Е.В., Трущелева А.В. Психология лиц с нарушениями зрения : учеб.-методич. пособие. Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2008. 220 с. ; Никулина Г.В. Формирование коммуникативной культуры лиц с нарушением зрения : теоретико-экспериментальное исследование. СПб. : КАРО, 2006. 400 с. ; Shapiro D., Marin J.J. The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities // *Disability and Health Journal*. 2014. № 7. P. 42–48 и др.).

Установлено, что количественные изменения наблюдаются, главным образом, в сфере чувственного познания: у слепых и слабовидящих значительно сокращаются или полностью выпадают зрительные ощущения и восприятия (Зотов Л.А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых и слабовидящих школьников. Л. : ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1991. С.69–83 ; Кондратов А.Г. Тифлопсихология. М. : Просвещение, 1985. 208 с.). Соответственно уменьшается количество представлений, ограничивающих возможности формирования образов воображения (Логвиненко А.Д. Зрительное восприятие пространства. М. : МГУ, 1981. 224 с.).

Установлено, в ходе исследований, что слуховая и тактильная память у слабовидящих отличается тем, что они запоминают медленно, сильно утомляясь, но информация дольше сохраняется в их памяти. Зрительная память часто значительно ослаблена или отсутствует. Кроме того, ухудшается возможность устанавливать причинно-следственные связи между предметами и явлениями. Это, в свою очередь, приводит к ухудшению возможности развития мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение) (Зотов Л.А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых и слабовидящих школьников. Л., 1991. С.69–83).

Экспериментально установлено, что качественные особенности психики лиц с дефектами зрения проявляются в различных областях психической деятельности,

включая возникновение сложностей в формировании образов и речи, изменение уровней взаимодействия анализаторов, изменения соотношения структурной схемы мышления. Также происходят изменения в эмоциональной сфере с влиянием на различные свойства личности, в формировании которых особое значение имеет ориентировка в пространстве (Коган Б.М., Яковлева А.В. *Личностные характеристики слабовидящих подростков // Специальное образование. 2012. № 2 (26). С. 67–72* ; Никулина Г.В., Фомичева Л.В., Замашинок Е.В. *Развитие зрительного восприятия : учеб. пособие. СПб. : Изд-во РГПУ, 2003. 188 с. ; Конюхова Е. Ю. Создание специальных условий для получения высшего образования незрячими обучающимися // Специальное образование. 2018. № 2 (50). С. 32–39*). Доказано, что нарушение зрения влияет на физическое развитие, так как оно постоянно сопряжено с использованием зрительного анализатора в двигательной деятельности. У слепого и слабовидящего человека возникают сложности в пространственной ориентировке и свободе выполнения двигательных действий, что приводит к малоподвижному образу жизни, вызывающему деформации скелета и недостаточное развитие мышц. Исследователями также установлено, что при нарушении зрения возникают проблемы с восприятием объектов, снижается полнота, целостность и скорость восприятия. У слабовидящих снижены дифференцировка и зрительная сосредоточенность. Также, лица с нарушением зрения, могут испытывать серьёзные проблемы при определении цвета, формы, величины и пространственного расположения предметов. Им бывает непросто ориентироваться в пространстве и на рабочей поверхности, что приводит к сложностям в овладении практическими навыками работы (Литвак А.Г. *Психология слепых и слабовидящих. СПб. : КАРО, 2006. 336 с.*).

Исследования И.П. Волковой, с одной стороны, свидетельствуют об отсутствии непосредственного влияния глубоких нарушений зрения на проявление основных свойств темперамента, с другой – о том, что степень проявления индивидуально-типологических особенностей в значительной мере может быть обусловлена самой организацией учебно-воспитательного процесса, в ходе которого формируется соответствующий склад нервной деятельности, нередко маскирующий, а иногда и заостряющий проявление врожденных свойств нервной



системы, являющихся основой темперамента. Выявленные тенденции – акцентуация или нивелирование некоторых психологических свойств темперамента – обуславливают необходимость проведения соответствующей работы по саморазвитию, саморегуляции эмоциональных состояний лиц с глубокой зрительной патологией в целях профилактики возможных срывов социально-психологической адаптации (Волкова И.П. *Социальная интеграция инвалидов по зрению : психологические аспекты : учеб. пособие. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 203 с.*).

Установлено, что на формирование личности человека с нарушенным зрением оказывают влияние биологические и социальные факторы: неблагоприятные семейные условия, социальное окружение, ограниченные возможности общения с другими людьми. В исследованиях обращается внимание на то, что коррекционно-компенсаторную работу с лицами с нарушениями зрения необходимо осуществлять во взаимодействии с конкретными условиями окружающей действительности. Коррекционное воздействие необходимо рассматривать как процесс целенаправленного влияния на лиц с дефектами зрения, направленный на создание качеств и умений личности, позволяющих адаптироваться в социальной среде (Волкова И.П., Королева Н.Н. *Теоретико-методологические и организационные основы психологического сопровождения реабилитации инвалидов по зрению // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2005. № 5 (12). С. 95–108 ; Волкова И.П. К вопросу об оценке эффективности социальной адаптации лиц с глубокими нарушениями зрения // Образовательная интеграция детей с особыми потребностями : социокультурные стратегии и перспективы : матер. XVI междунар. конф. «Ребенок в современном мире. Детство и социокультурная прогностика». СПб., 2009. С. 344–347 ; Инновационный подход к оценке уровня тренированности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах / И.Н. Ворошин, А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов [и др.] // Адаптивная физическая культура. 2010. № 3 (43). С. 26–29 ; Графов А.П. Слепой и зрячий. М. : ВОС, 2003. 100 с. и др.).*

У слепых и слабовидящих наблюдается слабое развитие всех функциональных систем (сердечно-сосудистая, вегетативная системы), нарушается координационное развитие (ориентирование в пространстве, сенсорно-

перцептивные способности), страдают все уровни моторного развития. Эти факторы влияют на возникновение спонтанных движений различных частей тела. Гипокинезия также вносит существенный вклад в уровень физического развития лиц с нарушением зрения. Все это приводит к расстройствам психического развития на фоне сниженной самооценки и негативного влияния социального окружения (*Дети с глубокими нарушениями зрения / Под ред. М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. М. : Просвещение, 1962. 376 с. ; Евмененко Е.В., Трущелева А.В. Психология лиц с нарушениями зрения : учеб.-методич. пособие. Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2008. 220 с. ; Кантор В.З. Педагогическая реабилитация инвалидов по зрению как специфическая педагогическая деятельность // Дефектология. 2003. № 5. С. 38–45 и др.*).

Определение особенностей развития лиц с нарушением зрения с психологической точки зрения выявило то, что для выработки необходимых стереотипов двигательных навыков следует придавать большое значение выполнению движений в определенной последовательности и точному воспроизведению схемы движения по памяти. В результате точного следования схеме вырабатываются необходимые навыки деятельности, доведенные до автоматизма (*Зотов Л.А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых и слабовидящих школьников. Л. : ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1991. С.69–83 ; Литовш Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.*).

Для целей проводимого исследования значим тот факт, что для успешности и специфики соревновательной деятельности большое значение имеет период приобретения нарушения зрения. «Временной параметр настолько важен, что слепые дифференцируются по нему на две группы: слепорожденные и ослепшие. К первой группе относят лиц, потерявших зрение до становления речи, то есть приблизительно до трех лет, и не имеющих артельных представлений, ко второй - ослепших в последующие периоды жизни и сохранивших в той или иной мере зрительные образы памяти» (*Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. СПб. : КАРО, 2006. 336 с.*). При более позднем периоде наступления нарушения зрения, влияние на физическое развитие снижается. Однако, возрастные параметры также влияют на особенности в формировании компенсирующих двигательных действий из-за

недостаточной динамичности центральной нервной системы. Установлено, что компенсация нарушенного развития происходит одинаково и независимо от характера дефекта. П.К. Анохин сформулировал важное определение, описывающее тот факт, что ведущая нервная сигнализация может не совпадать с зоной нарушения, что является важным фактом в формировании реабилитационных программ (Анохин П.К. *Теория функциональной системы // Успехи физиологических наук. 1970. Т. 1. № 1. С. 19–54*).

Описанное выше формулирует вопрос о первоисточнике при формировании компенсации в случае нарушения зрения. Рассматривая все сопутствующие факторы, А.Г. Литвак предположил, что начало компенсации связано с потерей пространственной ориентировки и непосредственно связанного с ней чувственного отражения (Литвак А.Г. *Психология слепых и слабовидящих. СПб. : КАРО, 2006. 336 с.*).

Некоторые исследователи считают, что усиление тормозных процессов при нарушении зрения способствует формированию адекватной деятельности у слепых и слабовидящих, усиливая компенсационные механизмы организма. Установлено, что слепые опираются при отсутствии зрения на многообразные сложные сигналы, такие как повышенные требования к корковому торможению, особенно в трудных случаях пространственной ориентации слепого. Это усиливает насыщенность раздражения, что определяет высокий потенциал для компенсаторных воздействий, так как торможение позволяет разделить деятельность ведущих анализаторов по приоритетности влияния на реабилитационный процесс. Деятельность больших полушарий в таком случае постоянно соизмеряется с постоянно изменяющимися условиями окружающей среды, опираясь на сохраненные функции организма. Данные особенности высшей нервной деятельности не носят патологический характер и не оказывают негативного воздействия на процессы компенсации. Усиление процессов торможения у лиц с нарушением зрения носит компенсаторное воздействие. Это позволяет четко разграничить действия раздражителей, направленные на выработку динамических стереотипов (Земцова М.И. *Учителю о детях с нарушениями зрения. М. : Просвещение, 1973. 159 с.*).

Доказана необходимость комплексного подхода в организации педагогической деятельности с лицами с нарушением зрения. Это обусловлено особенностями развития зрительного анализатора и его влияния на психофизическое развитие человека. Нарушение зрения оказывает неравномерное воздействие на различные сферы деятельности, а также развитие личности невозможно рассматривать отдельно от психических проявлений. Для целей проводимого исследования важен тот факт, что анкетирование лиц с нарушением зрения невозможно проводить в условиях анонимности, так как варианты анкет со шрифтом Брайля являются очень громоздкими. Также серьезным ограничением при опросе являются сложности в коммуникации со зрячими людьми и неспособность доверить им информацию о собственном восприятии окружающего пространства. Частично решение данной проблемы возможно при использовании современных технических средств, позволяющих проводить опрос с использованием звукозаписывающих устройств. Нарушения зрения также поражают процессы отражения и контроля деятельности человека, что существенно осложняет вовлечение лиц с нарушением зрения в систему комплексного контроля уровня развития. Таким образом, можно констатировать, что это ведет к задержке развития, которая может быть снята при правильно организованных системах образования. В ходе различных исследований установлено, что у лиц с полным отсутствием зрения можно сформировать автоматизированные навыки для своевременного воспитания волевых качеств и устойчивого желания к саморазвитию. При правильной организации можно добиться уровня развития, соответствующего уровню нормативно развивающихся сверстников без зрительной патологии. Важным моментом является необходимость учета того, что данный процесс может быть растянут во времени и требует специфических образовательных подходов (*Шимгаева А.Н. Феномен тревожности и коррекция нарушений в эмоциональной сфере у слабовидящих подростков // Дефектология. 2007. № 2. С 31–37*).

Доказано, что значимым компонентом образования лиц с нарушением зрения является адаптивная физическая культура и спортивная деятельность (*Евсеев С.П.*

*Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2016. 616 с.).*

Обратим внимание на то, что для разделения по функциональным возможностям в спорте слепых введена спортивно-медицинской классификация: Класс Б1 - отсутствие светоощущения в каждом глазу с отсутствием возможности распознать очертания руки классификатора; Класс Б2 – спортсмен обладает возможностью различить очертания руки с остротой зрения 2/60 и максимальным полем зрения 5 градусов; Класс Б3 - острота зрения от 2/60 до 6/60 и максимальным полем зрения до 20 градусов (*IPC Athlete Classification Code. URL: [https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/170704160235698\\_2015\\_12\\_17%2BClassification%2BCode\\_FINAL2\\_0.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/170704160235698_2015_12_17%2BClassification%2BCode_FINAL2_0.pdf)* (дата обращения: 11.04.2018 ); *Ravensbergen H., Mann D., Kamper S. Expert consensus statement to guide the evidence-based classification of Paralympic athletes with vision impairment : A Delphi study // British Journal of Sports Medicine, 2016. Vol.10. P. 11–36).*

#### 1.4 Адаптивная физическая культура как основа формирования реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

Адаптивная физическая культура (АФК) является частью физической культуры человека с ограниченными возможностями здоровья, направленная на подготовку человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья к полноценному включению в социальную жизнь и реабилитацию после полученных или имеющихся отклонений (*Важенин С.А., Горелов А.А., Миронов В.В. Адаптивная физическая культура в структуре системы физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2006. № 2. С. 35–36).* В работах С.П. Евсеева определена цель АФК, заключающаяся в развитии жизнеспособности индивида, имеющего ограниченные возможности здоровья путем формирования оптимального функционирования имеющихся и остаточных физических способностей, создания рационального маршрута социализации, а также возможного саморазвития и самоопределения в качестве социального субъекта (*Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С.П. Евсеева. М. :*

*Сов. спорт, 2014. 298 с.*). При решении задач АФК важно опираться на индивидуальные потребности человека с учетом нозологических особенностей и условий материально-технического обеспечения.

Изучение особенностей реализации целей и задач адаптированной физической культуры направлено на решение широкого круга задач физического развития и совершенствования лиц с ОВЗ. Нам представляется значимым обращение к вопросам АФК в отношении работы не только с лицами с нарушением зрения, но и с другими категориями с ОВЗ. Установлено, что достаточно часто первичные нарушения ведут к вторичным нарушениям и требуют комплексной реабилитации и воздействия с учетом этих нарушений (*Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. С.П. Евсеева. М. : Спорт, 2016. 460 с. ; Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры : учеб. пособие. СПб. : СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1997. 45 с. ; Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2015. 163 с.*). Наряду с этим, оказывается значимыми для АФК лиц с нарушением зрения ряд подходов к работе с другими нозологическими группами, относящимися к лицам с ОВЗ.

Обратим внимание на то, что важным является методические приемы по тренировке устойчивости позы для лиц с нарушением зрения в спорте слепых, представленные для различных категорий людей с ОВЗ.

Обращение к проблемам адаптивной физической культуры лиц с церебральным параличом позволяет выделить, что для АФК значимы такие факторы при этом нарушении как характер и время поражения, симптоматика, проявляющаяся при двигательной патологии. Исследовательские позиции основываются на том, что патогенез основных нарушений двигательной сферы при легких проявлениях паралича оказывается достаточно понятен. Это способствует адекватному выбору путей работы специалистов АФК с детьми, подростками и взрослыми. Более сложными и требующими тщательного исследования остаются тонкие механизмы, реализующие аномальный нейрогенез у лиц с тяжелыми двигательными нарушениями. Установление направлений работы с лицами,

имеющими такие нарушениями, продолжают находиться в поле исследований и практических направлений работы специалистов в области АФК. Обращается внимание на необходимость тренировки устойчивости позы, основанной на улучшении постурального контроля в процессе реабилитации больных с церебромоторными нарушениями (Кадыков А.С. *Реабилитация неврологических больных*. М. : МЕДпресс-информ, 2014. 560 с. ; Симонова Т.Н. *Обучение, воспитание и реабилитация детей с нарушением моторики*. Саарбрюкен : Lap Lambert Academic Publishing, 2016. 126 с.).

Для исследования в спорте слепых важна позиция специалистов, обращающих внимание на роль патологии сенсомоторной сферы, которая связана с нарушением кинестетического чувства. Оно проявляется в неправильном представлении о совершаемом и уже совершенном движении, в проблемах, связанных с нарушением двигательной-кинестетической памяти. Именно эта память лежит в основе освоения всех без исключения двигательных актов. Это столь же значимо и для занятий АФК с лицами с нарушением зрения и в спорте слепых. В отношении лиц с двигательной патологией обращается внимание на те проблемы, которые проявляются в обстановочной памяти, то есть памяти о проводимых движениях в сходных условиях. Нарушение кинестетических ощущений не дает возможности лицам с двигательными нарушениями правильно воспроизводить схему двигательного действия, заданные звуки, слова. Это может приводить к недостаточности коркового анализа кинестетических импульсов. Они проявляются в трудностях выбора нужной комбинации движений, что также может наблюдаться у слепых (Симонова Т.Н. *Обучение, воспитание и реабилитация детей с нарушением моторики*. Саарбрюкен, 2016. 126 с. ; Евсеев Д.С., Евсеев С.П., Цвок И. *Паралимпийское движение в мире и его организационно-правовые основы // Адаптивная физическая культура*. 2002. № 4 (12). С. 37 и др.).

Очень важным, но еще недостаточно изученным патогенетическим фактором при церебральном параличе, выделяется нарушение произвольной регуляции движений, как следствие поражения префронтальной области коры, моторных центров, мозжечка и базальных ганглиев, и их связей, что проявляется в невозможности или трудности смены программы движений и действий (Симонова Т.Н. *Обучение, воспитание и реабилитация детей с нарушением*

*моторики. Саарбрюкен, 2016. 126 с. ; Кадыков А.С. Реабилитация неврологических больных. М. : МЕДпресс-информ, 2014. 560 с. и др.).* Проводя краткий анализ данных о патогенетических механизмах двигательной патологии при ЦП, значимых для занятий АФК можно выделить двигательные расстройства при церебральном параличе. Они соотносятся с нарушением общей программы созревания систем мозга, закрепляющейся в программе моторного поведения в ответ на действие факторов внешней и внутренней сред. На этой основе формируется патологический двигательный и постуральный стереотипы. Они закрепляются на уровне практических функций в кинестетической памяти мозга. Это и определяет их стойкость и сложность коррекционной работы с лицами с церебральными параличами в АФК. В основе многообразных аномальных поз и патологических двигательных стереотипов лежат определенные патологические факторы или механизмы. В сложной картине двигательных нарушений при ЦП не следует выделять как особо значимую, патологию одной системы, а рассматривать их как следствие сложных расстройств взаимообусловленных систем, поэтому работу в АФК необходимо строить на комплексной основе (*Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2014. 298 с. ; Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / Под ред. С.П. Евсеева. М. : Спорт, 2016. 460 с. ; Симонова Т.Н. Обучение, воспитание и реабилитация детей с нарушением моторики. Саарбрюкен, 2016. 126 с. и др.).*

Не менее значимым для понимания подходов к АФК лиц с нарушением зрения является изучение направлений в работе с другой группой лиц с сенсорными нарушениями – лицами с нарушением слуха. Краткий анализ исследований позволил выделить основные условия, учет которых позволяет эффективно проводить психофизическую подготовку лиц с нарушением слуха к социальной интеграции в физкультурно-оздоровительные и спортивные коллективы здоровых людей с нарушениями слуха. Здесь, прежде всего, выделяется достаточный уровень развития физических качеств и навыков вербального и невербального общения лиц с нарушением слуха, а также



организация условий, благоприятных для их интеграции в эти коллективы. Доказано и научно подтверждено, что психофизическая подготовка лиц с нарушениями слуха к интеграции в физкультурный социум основывается на технологии интенсивного воздействия на физическое состояние, которая выбирает: направленность на развитие скоростно-силовых качеств; ориентированность на подготовку к соревновательной деятельности лиц с нарушением слуха; ориентированность на сезоны. Экспериментально подтверждено, что использование такой технологии позволяет улучшить показатели физических качеств, компенсировать двигательные нарушения лиц с нарушением слуха, создавая таким образом условия для их интеграции в социум. Интересным и полезным для целей АФК и спорта слепых являются данные о том, что модель базовой интернальной интеграции позволила организовать занятия адаптивной двигательной рекреацией в группах неслышащих людей зрелого возраста на базе отделения общества глухих, а затем на базе спортивного комплекса. Также важным для целей проводимого нами исследования является то, что в условиях смешанной интернальной интеграции при участии детей и подростков с нарушением слуха возможно вести занятия по девяти видам спорта (шашкам, шахматам, плаванию, настольному теннису, дартсу, мини-футболу, волейболу, баскетболу, пауэрлифтингу) и взрослых инвалидов по слуху в спартакиаде по семи видам спорта (настольному теннису, мини-футболу, ходьбе на лыжах, волейболу, шашкам, шахматам, общефизической подготовке). Таким образом, технология интенсивного воздействия на физическое состояние, принципы социальной интеграции неслышащих людей, позволяет структурировать содержание и организацию интегративной функции адаптивной физической культуры лиц с нарушениями слуха (*Хода Л.Д. Теоретические основания экспериментальные результаты интегративной функции адаптивной физической культуры неслышащих детей дошкольного и школьного возраста // Коррекционная педагогика. 2006. № 4. С. 7–9*). Для нашего исследования эти выводы становятся важными и для организации спортивной деятельности и с лицами с нарушением зрения.

Одной из сложных и разнородных по своему составу являются лица с проблемами в интеллектуальном развитии. Среди них выделяются умственно отсталые (интеллектуальные нарушения), лица с задержкой психического развития и со сложными нарушениями развития. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке этой группы лиц с ОВЗ оказывает влияние тяжесть интеллектуального нарушения, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы (Горская И.Ю., Синельникова Т.В. *Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие. Омск : СибГАФК, НИИ ДЭУ, ОИПКРО, 1999. 80 с. ; Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : метод. рек. для учителей, воспитателей, родителей. СПб. : Изд-во Ин-та специал. педагогики и психологии, 2001. 66 с.*). Установлено, что не только психическое, но моторное развитие этой группы лиц с ОВЗ проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. У них нарушается согласованность, точность и темп движений. Их двигательные параметры нарушают формирование механизма бега, прыжков, метаний. Для определения ряда позиций по возможным вторичным нарушениям двигательных функций у лиц с нарушением зрения важно ориентироваться на классификацию нарушений физического развития и двигательных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями (Дмитриев А.А. *Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие. М. : ACADEMIA, 2002. 176 с.*). Анализ литературных источников дает основание считать, что простые и сложные движения вызывают у такой категории лиц с ОВЗ затруднения в воспроизведении точности движений или позы, в зрительном отмеривании расстояния и точности попадания в цель, в соразмерности при выполнении прыжков, в точности попадания в ритм движения. Важно отметить, что все это требует согласованности, последовательности и одновременного сочетания движений тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и

исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый человек, например, со сложной структурой нарушений не может (*Специальная психология / В.И. Лубовский [и др.] ; Под ред. В.И. Лубовского. М. : Академия, 2004. 464 с. ; Специальная педагогика / Л.И. Аксенова [и др.] ; под ред. Н.М. Назаровой. М. : Академия, 2000. 400 с. ; Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2015. 163 с.*). Для практической деятельности инструктора по АФК необходимо учитывать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей. Так, в ходе массового обследования и тестирования обучающихся с интеллектуальными нарушениями установлено, что большинство сенситивных периодов развития координационных способностей у этой категории падает на возрастной диапазон 9-12 лет. Интересным является вывод по данным исследований, что лица с легкой умственной отсталостью к взрослому возрасту по своим физическим, психометрическим проявлениями незначительно отличаются от нормальных людей (*Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие. Омск : СибГАФК, НИИ ДЭУ, ОИПКРО, 1999. 80 с. ; Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие. М. : ACADEMIA, 2002. 176 с.*).

Необходимо выделить и положение о том, что для лиц с умеренной умственной отсталостью, со сложной структурой нарушений в процессе реализации задач АФК важно связывать решение двигательных задач с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического характера с учетом их индивидуально-психологических особенностей (*Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2002. 176 с. ; Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2004. 240 с. и др.*). Это является не менее значимым и для АФК с лицами с нарушением зрения.

Проведенное нами ранее исследование особенностей нарушений психомоторных и сенсорно-перцептивных способностей у лиц с различным уровнем интеллектуального развития позволило выделить их различия по возрастному и интеллектуальному показателям. Выявлено, что у всех испытуемых

с ЗПР в возрасте 12–15 лет наиболее существенными нарушениями являются сниженная точность восприятия и воспроизведения пространственных величин, замедленность сложной двигательной реакции, затруднения в выполнении движений в максимальном темпе. Это необходимо учитывать и в ходе занятий АФК с лицами с нарушением зрения, так как задержка психического развития соматогенного и церебрально-органического генеза – достаточно частое вторичное нарушение, сопровождающее зрительную патологию. В соответствии с выявленными в процессе исследования психомоторными и сенсорно-перцептивными нарушениями у обучающихся с ЗПР в возрасте 12–15 лет разработана комплексная программа коррекции этих нарушений, предполагающая использование элементов традиционных спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и специально созданные для развития двигательных способностей, исследуемых с ОВЗ игры. Важно отметить, что выявлено, что наиболее значимым (26,12% дисперсии) для обучающихся с ЗПР в возрасте 12–15 лет является комплексное воздействие с основным упором на координационную и сенсорно-перцептивную сферы развития с обязательным использованием скоростно-силовых способностей. Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности, выделены были вторым фактором (21,17% дисперсии). Знание уровней должного развития позволяет оптимизировать процесс совершенствования параметров физического развития ведущих механизмов, обеспечивающих двигательную деятельность лиц с ЗПР в системе физического воспитания. В результате применения комплексной программы с элементами традиционно используемых спортивных игр и игры, специально разработанной для развития исследуемых способностей, на уроках физической культуры, на рекреационных занятиях наиболее значительные сдвиги с достоверностью  $p < 0,05$  зафиксированы по показателю восприятия и воспроизведения временного интервала и линейной величины пространства и способности сохранять статическое равновесие (Баряев А.А. *Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие. М. : ПАРАДИГМА, 2016. 90 с. ; Баряев А.А. Применение элементов спортивных игр в процессе физического воспитания учащихся с ЗПР в возрасте 12-*

15 лет // *Адаптивная физическая культура*. 2006. № 3. С. 55). Результаты этих исследований также учитывались, когда мы определяли подходы к организации и планированию спортивной деятельности с лицами с нарушением зрения.

При формировании подходов в работе с лицами, имеющими нарушения зрения можно опираться на обобщенные группы задач, сформированные в методике адаптивной физической культуры.

Первая группа задач вытекает из индивидуальных особенностей занимающихся. Она ориентирована на решение профилактических, компенсаторных и коррекционных задач.

Вторая группа решает развивающие, воспитательные и образовательные задачи.

Выделены механизмы положительного воздействия физических нагрузок:

- благоприятное влияние на регуляторные системы, что обеспечивает адаптационные процессы и выздоровление;

- становление, улучшение деятельности компенсаторно-приспособительных механизмов;

- психологический эффект, благоприятное влияние на эмоциональную сферу человека.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Адаптивная физическая культура является мощным фактором достижения необходимого уровня подвижности лиц с ОВЗ, одной из важнейших характеристик процессов реабилитации и социализации. Процесс реабилитации в данном случае рассматривается в направлении на системы адаптации для активизации организма на борьбу с патологией. При использовании адекватной и оптимальной физической нагрузки стимулируется активность ведущих механизмов активизации.

Среди нерешенных задач, в современной ситуации развития адаптивной физической культуры, выделяется проблема спортивной деятельности, а также ее реабилитационно-социализирующего потенциала для лиц с нарушением зрения. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что для решения данной

проблемы выделена отдельная категория – адаптивный спорт, являющийся видом АФК. Он удовлетворяет потребность человека в самореализации и самоактуализации при сопоставлении своих способностей со способностями других людей, решая при этом важные задачи социализации и расширения коммуникационного круга лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Оценка содержания адаптивного спорта выявила направленность на формирование спортивного мастерства в избранной спортивной дисциплине для достижения высокого спортивного результата при соотношении своего уровня подготовленности с другими спортсменами, принимающими участие в соревнованиях. Важно при этом соотносить уровень поражения или нарушения функциональных возможностей для создания равных условий соперничества. Таким образом, соревновательная деятельность является основой адаптивного спорта, а тренировочные мероприятия, формирующие уровень подготовленности для соотнесения во время соревновательной деятельности, определяют тактику и стратегию подготовки спортсмена с ограниченными возможностями здоровья. Учет сохранных функций при этом является главным условием планирования системы спортивной подготовки во всех видах спорта, включая спорт слепых.

Ведущей целью адаптивного спорта – построение системы самореализации в виде деятельности, положительно характеризующимся социальным окружением, реализующей реабилитационный потенциал для повышения уровня качества жизни. Это приводит, в конечном счете, к социализации и включению спортсмена-паралимпийца в окружающую жизнь без специальных потребностей в сопровождении с высокими возможностями самореализации при оптимальном учете собственных способностей и усилий.

Система спортивной подготовки паралимпийского спорта, включающая тренировочную и соревновательную деятельность, позволяет приобщить лиц с ОВЗ к участию в значимой сфере спортивной деятельности, познанию ценностей физической культуры (интеллектуальных, мобилизационных и технологических) для формирования собственной спортивной культуры. Высокие достижения спортсменов-паралимпийцев формируют активную жизненную позицию,

установку на здоровый образ жизни. Таким образом, повышение вовлеченности в занятия физической культурой и спортом происходит не только у лиц с ОВЗ, включая инвалидов, но также и у студентов специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. При этом, влияние успешных выступлений может также распространиться и на здоровых людей, ведущих пассивный образ жизни путем формирования дополнительной потребности в саморазвитии с установкой на активный образ жизни (*Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. М. : Сов. спорт, 2001. 320 с.*).

Однако, важно выделить отличительные особенности адаптивного спорта, характеризующие данный вид как отдельную категорию спортивной деятельности. При определении основной цели спортивной деятельности сформирована потребность к достижению максимально возможного результата – рекордного для спортивной дисциплины. Такая же установка становится главным отличием адаптивного спорта от других видов АФК. Реализация индивида в адаптивном спорте невозможна без постоянного участия в соревнованиях для сопоставления показываемых результатов с другими участниками процесса (*Митин А.Е. Возможности применения гуманитарных технологий в адаптивном спорте // Адаптивная физическая культура. 2010. № 2. С. 32–34*). Основной целью соревновательной деятельности также является достижение рекордного результата при выполнении обязательных условий и правил. Данная процедура является регламентированной и публичной. Такой подход позволяет выделить адаптивный спорт в особый вид спортивной культуры лиц с ОВЗ.

Основной отличительной особенностью адаптивного спорта – наличие спортивно-функциональной классификации, базирующейся на результатах предварительного медицинского обследования спортсмена. Первичное обследование позволяет определить уровень поражения функциональных возможностей для распределения спортсмена по спортивно-функциональным классам избранной спортивной дисциплины. В каждом виде спорта лиц с ОВЗ имеются ограничения и противопоказания для соревновательной деятельности. Также правилами четко

определены виды поражений, с которыми спортсмен с ОВЗ может быть вовлечён в соревновательную деятельность.

Тренировочный процесс формирует базовую и специальную подготовленность в адаптивном спорте. Он занимает центральное место при развитии реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, высокий уровень реализации которого становится возможными при показании спортсменом рекордных достижений с учетом имеющихся индивидуально-нозологических особенностей. При этом, организация углублённого медицинского обследования и комплексный контроль должны быть неотъемлемой частью системы спортивной подготовки адаптивного спорта, так как определяют ограничения для максимальных нагрузок в соответствии с видом поражения (*Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса : учеб. пособие / А.Г. Абалян, С.А. Воробьев, А.А. Баряев [и др.]. СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. 78 с.*).

Отсутствие обязательности участия в адаптивном спорте формирует, в частности, у лиц с нарушением зрения особый уровень мотивации и потребности в саморазвитии. Организацией спортивной деятельности в нашей стране занимаются учреждения дополнительного образования либо общественные организации – федерации спорта инвалидов различных нозологий (спорт слепых, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт лиц с интеллектуальной недостаточностью и т.п.).

Таким образом, объединение воздействия специального и массового образования может сократить сроки интеграции лиц с ОВЗ за счет включения их в социальную жизнь и спортивную деятельность. Это обеспечивается также постоянной модернизацией специального и инклюзивного образования, а также развитием системы «доступной среды» в Российской Федерации.

Рассмотрение целей позволяет определить основные задачи, решаемые в системе спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения.

1. Формирование спортивной культуры, ознакомление с особенностями спортивной деятельности и взаимодействия в рассматриваемой сфере.



2. Освоение ценностей физической культуры (интеллектуальных, двигательных, технологических, мобилизационных и т.п.). Особое внимание обращается на освоение мобилизационных ценностей, как на особый вид в адаптивном спорте, формирующий высокий уровень мотивации, потребности в самореализации и саморазвитии. Настойчивость в достижении цели, способность определить особенности развития ситуации позволяют лицам с нарушением зрения переносить получаемые знания в условия окружающей среды.

3. Получение знаний о поведении в различных социальных ролях через освоение различных функций в системе адаптивного спорта (спортсмен, судья, тренер, организатор, администратор) для последующего переноса у условия социального окружения.

4. Совершенствование уровня качества жизни.

5. Вовлечение в активную коммуникативную деятельность с различными группами населения.

Исследованиями определены также основные функции адаптивного спорта:

- в качестве основных определены спортивная и оздоровительная функции. Их влияние, в данном случае, является значительным, так как в условиях соревнований и конкуренции в проявлении технического и тактического мастерства, а также уровня физического развития. Данная функция позволяет формировать у паралимпийцев основные свойства личности, которые значимы при реализации реабилитационно-социализирующего потенциала;

- для достижения максимального результат необходимо максимально мобилизовать сохранные возможности организма, что определяет важность развивающей функции адаптивного спорта;

- для эффективного построения системы спортивной подготовки учитываются знания, умения и навыки, применяемые в технической, тактической и физической подготовке спортсмена, что тесно связано с образовательной функцией данного вида деятельности;

- потребность к саморазвитию и самоактуализации совместно с развитием высокого уровня мотивации позволяет отражать внутренние установки и желание

к самосовершенствованию. Этот процесс определяет ценностно-ориентационную функцию адаптивного спорта;

- при организации системы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения применяются различные воспитательные воздействия со стороны тренера или родителей. Данные воздействия способствуют формированию установок и желаний спортсмена-паралимпийца. При этом, пример успешных спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, включая признание в обществе и присвоение спортивных званий и денежных вознаграждений, особым образом отражается в реабилитационно-социализирующем процессе;

- творческая функция адаптивного спорта позволяет разрабатывать индивидуальную программу подготовки с учетом индивидуально-нозологических особенностей, а также приспосабливать технику и тактику соревновательной деятельности к особенностям физического развития и наличия сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Развитие творческой функции позволяет не только формировать индивидуальные программы подготовки, но и разрабатывать современные технологические инструменты комплексного контроля, применимые в спорте слепых с учетом поражения зрительного анализатора у спортсменов;

- социальная функция является неотъемлемой частью адаптивного спорта. На различных этапах развития лиц с нарушением зрения им предоставляется возможность подобрать подходящую программу тренировки и реабилитационных мероприятий, постоянно взаимодействуя с педагогом и окружающей средой. Данный подход формирует новые подходы к социализации индивида, позволяет им спокойно выполнять установки творческой деятельности, контактируя с другими спортсменами, включая лиц, не имеющих нарушений в развитии, работников спортивных школ и других общественных организации, развивающих систему спортивной подготовки с учетом избранной дисциплины паралимпийского спорта. *(Евсеева О.Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2018. 53 с.)*

Проведенный анализ показал, что адаптивный спорт является таким видом деятельности, в котором невозможно выделить ведущий принцип из следующей группы: социальные, специально-методические и общеметодические принципы.

В группе социальных принципов ведущей является группа микросоциума, формирующая отношения индивида к спортивной деятельности. Специально-методические принципы адаптивного спорта ориентируют тренера на первичное внимание к созданию группы единомышленников, независимо от избранной спортивной дисциплины, основным стремлением которой будет – достижение высокого спортивного результата. Данная группа должна обладать особой спортивной культурой, позволяющей совместно преодолевать возникающие трудности и формировать схожие цели интересы, достижение которых еще больше сплачивает коллектив. Такой дух создает благоприятные условия в рамках повышения мотивация, развития самореализации и саморазвития лиц с нарушением зрения. Реабилитационно-социализирующий потенциал, в таком случае, определяются успешностью развития данных факторов в условиях спортивной деятельности.

Доминирующими в системе спортивной подготовки спорта слепых являются процессы получения знаний, формирования умений и навыков, а также совершенствования физической подготовленности при выполнении общетеоретических принципов, таких как доступность, активность, научность и систематичность организации данного процесса.

Учет индивидуально-физиологических особенностей в спорте слепых создает необходимость следования специально-методическим принципам, включая принципы индивидуализации, диагностирования и адекватности применения педагогических технологий у лиц с ограниченными возможностями здоровья, опираясь на имеющиеся вторичные нарушения и условия компенсации утраченных функций.

Для определения особенностей спортивной деятельности в адаптивном спорте важно сформировать понимание особенностей данного вида. В целом, деятельность - это динамическая система взаимодействия субъекта с миром.

Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, то есть определяет ее цели и задачи. Деятельность человека - очень сложное и многообразное явление, в осуществлении которого задействованы все компоненты иерархической структуры человека (физиологический, психический, социальный)

Спортивная деятельность - упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе. Основные виды спортивной деятельности всегда связаны с определенными двигательными действиями – физическими упражнениями. Их отличительной особенностью является специальная направленность на решение задач физического воспитания (развитие и совершенствование физических качеств человека). Одновременно физические упражнения способствуют совершенствованию и морально-волевых качеств личности. Спортивная деятельность-это всегда специальная деятельность в определенном виде спорта. Спортивные качества, которые вырабатываются в ее процессе, зависят от особенностей данного вида спорта. Спортсмен в процессе своей тренировки старается, прежде всего, развить те качества, которые необходимы для данного вида спорта, а другие развивает параллельно для успешной работы в своем виде спорта. (*Vallerand R.J., Rousseau F.L. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Handbook of Sport Psychology. N.Y. : John Wiley & Sons, 2001. P. 389–416*).

Спортивная деятельность характеризуется специально организованной двигательной активностью и связана с проявлением мышечной работы различной формы при выполнении специальных физических упражнений. Спортивная деятельность представляет собой единство трех факторов: физиологических (физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена и обеспечивающих работу мышц), психологических (индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена) и социальных (общественная значимость спорта показывает, что в ней отражаются интересы не

только отдельных спортсменов, но и общества). Эти три фактора, взаимосвязанные и взаимообусловленные друг другом, образуют единство спортивной деятельности.

Совокупность упражнений, используемых в спортивной деятельности формирует комплекс средств для решения задач, поставленных тренером, для достижения наивысшего спортивного результата. Методы в подготовке спортсмена определяются формами воспроизведения, методически отлаженными на этапе разработки средств и методов спортивной подготовки. Упражнения, в таком случае, могут рассматриваться и как средства, и как методы, согласно исследованиям некоторых авторов. В качестве средств обращается внимание на содержание действий, на основе которых формируются умения и навыки в спортивной деятельности, независимо от формы их реализации. По мнению Л.П. Матвеева, при определении методов воспроизведения, в качестве упражнений, особое внимание обращается на последовательность выполняемых действий, определенном регламенте и режиме двигательной деятельности. *(Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб. : Лань, 2005. 384 с.)*

Таким образом, определенная спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению высоких спортивных результатов в данном виде спорта или спортивной дисциплине.

Привлечение всех доступных средств и методов АФК становится главенствующим принципом организации спортивной деятельности. При этом особенно важно правильно учитывать индивидуально-нозологические характеристики каждого спортсмена для выработки оптимальной программы спортивной подготовки.

Цель спортивной тренировки в таком случае определяется, как максимально эффективное развитие подготовленности спортсмена-паралимпийца для демонстрации высоких результатов соревновательной деятельности при конкуренции с лицами, имеющими схожие поражение, подтвержденные спортивно-функциональной классификацией по результатам предшествующего

медицинского обследования. По мнению Ю.Ф. Курамшина в рамках спортивной деятельности решаются задачи:

- получения знаний, позволяющих опираться на теоретическую и практическую составляющую при планировании тренировочных мероприятий;
- технической и тактической подготовки в избранной спортивной дисциплине;
- развития уровня физической подготовленности для повышения функциональных способностей организма, направленного на повышение спортивного результата;
- психологической подготовки для совершенствования психических процессов и важнейших психических качеств (морально-волевых, морально-эстетических и др.), что позволит мобилизовать усилия спортсмена в необходимый момент;
- стремления к постоянному совершенствованию развитых способностей для реализации в условиях ответственных соревнований (*Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М. : Сов. спорт, 2010. 320 с.*).

В паралимпийских видах спорта для спортивной тренировки характерно:

- углубленная специализация спортсмена в избранном виде спорта;
- тщательный отбор спортсменов на основе своевременной медицинской и спортивно-функциональной классификации;
- увеличенный период тренировочной работы при меньшем количестве спортивных соревнований для проявления своих достижений на максимальном уровне;
- повышенный уровень тренировочных нагрузок при организации системы спортивной подготовки;
- обязательная индивидуализация при планировании тренировочных мероприятий и подготовке к соревновательному периоду;
- реализация мероприятий комплексного контроля уровня подготовленности спортсмена с нарушением зрения;

- руководящая роль тренера при достаточно высокой самостоятельности спортсмена;
- широкое использование неспецифических средств и методов подготовки;
- сочетание учебно-тренировочного процесса с реабилитационным и лечебным процессом.

Организация спортивной подготовки в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (*Гостев Р.Г., Алексеев С.В., Устинович Е.С. Федеральное и региональное законодательство в сфере физической культуры и спорта : проблемы и перспективы // Культура физическая и здоровье. 2016. № 1 (56). С. 3–8*). Согласно Федеральному закону от 06.12.2011 № 412-ФЗ с 01.07.2012 вступили в силу поправки в Федеральный закон, устанавливающие, в числе прочих, понятие «спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку». Система спортивной подготовки, таким образом, является единой организационной системой, использующей задачи, средства, методы и формы подготовки спортсменов всех возрастных категорий. Спортивная деятельность в спорте слепых также регламентируется следующими документами:

- Правила по виду спорта «спорт слепых»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;
- ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация);
- Комплексная программа «Развитие спорта слепых в Российской Федерации до 2020 года»;
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спорт слепых»;
- Целевые комплексные программы подготовки спортсменов к Паралимпийским играм;

- Порядок критериев отбора спортсменов для включения их в состав спортивной сборной команды;

- Методические рекомендации по этике поведения спортсменов по спорту слепых.

В ВРВС включено 295 спортивных дисциплин, сгруппированных по 22 спортивным дисциплинам вида спорта «спорт слепых»:

1. армспорт
2. биатлон
3. борьба
4. боулинг 10
5. велоспорт-тандем - трек
6. велоспорт-тандем - шоссе
7. голбол
8. горнолыжный спорт
9. дзюдо
10. легкая атлетика
11. лыжные гонки
12. настольный теннис
13. пауэрлифтинг
14. плавание
15. пулевая стрельба
16. самбо
17. спортивный туризм
18. торбол
19. триатлон
20. футбол
21. шахматы
22. шашки

Для различных видов сенсорных, двигательных и ментальных нарушений характерной особенностью является искажение оптимальной системы построения



движений, что необходимо принимать во внимание при организации комплексного контроля в адаптивном спорте. Для спорта слепых 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. Следует учитывать также фрагментарность и замедленность зрительного восприятия, искаженность предметных представлений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Анализ нормативно-правовых актов и литературы по проблеме исследования позволил выделить понятия «реабилитация» и «социализация», формирующие основных характерологические особенности реализации реабилитационно-социализирующего потенциала.

В Федеральном законе №181-ФЗ реабилитация трактуется, как система и процесс полного или частичного восстановления способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Социализация рассматривается в контексте развития социальной природы или характера индивида и подготовке человеческого материала к социальной жизни.

В проводимом исследовании опора делается на понимание социализации, исходя из субъект-субъектного подхода, которая представлена А.В. Мудриком. Ученый предлагает определять социализацию как саморазвитие и познание человека, которое происходит при знакомстве с культурой в различных ее проявлениях. При этом, на различных возрастных этапах, взаимодействие характеризуется различными стихийными ли управляемыми условиями жизни.

В.З. Кантор определяет социальную реабилитацию с использованием теоретического понятия «образ жизни». Автором указывается на то, что целью данного процесса является обеспечение лиц с ограниченными возможностями здоровья способностями к поддержанию образа жизни окружающей социальной

среды и выделяется три социально-уровневых измерения: индивидуально-личностный уровень, малая социальная группа, большая социальная группа.

Реабилитация рассматривается в современных исследованиях с позиций мультидисциплинарного подхода и представляет многоаспектный процесс, интегрирующий различные научные и практические исследования. Для целей проводимого исследования перспективно использование положений концепции гуманистической психологии для выявления подходов к реабилитации инвалидов в контексте взаимодействия общества с инвалидом.

Рассмотрение реабилитационного потенциала строится на том, что он характеризуется комплексом биологических, психофизиологических характеристик человека, а также социально-средовых факторов, позволяющих в той или иной степени реализовать его потенциальные способности и определить возможный уровень восстановления нарушенных функций и социальных связей. Важно отметить, что среди факторов, влияющих на проявление отношения спортсменов к спортивной деятельности выделены две группы: эмоциональные (самочувствие, активность, настроение); социально-психологические (удовлетворенность тренировочным процессом, взаимоотношения с тренером и товарищами по группе). Они значимы для рассмотрения реабилитационного процесса у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

В ходе анализа литературы по тифлопедагогике и тифлопсихологии нами выделены данные о результате многолетних исследований компенсаторного приспособления слепых и слабовидящих. Неправильное функционирование зрительного анализатора приводит к нарушениям в физическом и психическом развитии, возникают трудности при подражании и овладении пространственными представлениями и двигательными действиями. Снижение двигательной активности приводит к низкому развитию мышечной силы, нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Данные двигательные нарушения являются ограничением в развитии мелкой моторики. Выявление трудностей у лиц с нарушением зрения важно вести на основе учета их, исходя из того, насколько они

связаны с потерей или нарушением зрения, учитывая сочетанные нарушения и вторичные отклонения в развитии.

Большое значение для успешности и специфики соревновательной деятельности играет уровень зрительного поражения и срок наступления слепоты. Для разделения по функциональным возможностям в спорте слепых введена спортивно-медицинской классификация: Класс Б1 - отсутствие светоощущения в каждом глазу с отсутствием возможности распознать очертания руки классификатора; Класс Б2 – спортсмен обладает возможностью различить очертания руки с остротой зрения 2/60 и максимальным полем зрения 5 градусов; Класс Б3 - острота зрения от 2/60 до 6/60 и максимальным полем зрения до 20 градусов.

Выявлено, что адаптивная физическая культура является важным средством реабилитации и социализации лиц с нарушением зрения. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что для решения данной проблемы выделена отдельная категория – адаптивный спорт, являющийся видом АФК, реализующим потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в самореализации и повышения мотивации к саморазвитию. Это связано с необходимостью постоянного сравнения своих достижений с другими участниками спортивной деятельности, включая спортсменов-паралимпийцев. В таком случае, основной целью адаптивного спорта определяется повышение реабилитационно-социализирующего потенциала с учетом особенностей включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность, которые подробно будут рассмотрены во второй главе. Решение поставленных задач и целей позволяет расширить приспособляемость лиц с нарушением зрения к правилам жизни социального окружения, опираясь при этом на знания и умения, получаемые в системе спортивной подготовки.

## ГЛАВА 2 МЕТОДОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВКЛЮЧЕНИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### 2.1 Теоретико-методологические и организационные основы включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность

Спортивная деятельность у лиц с нарушением зрения активно развивается и расширяется в последнее время. Каждые 4 года организуется Всероссийская спартакиада инвалидов, большой частью которой является спорт слепых (4 спортивные дисциплины: плавание, голбол, дзюдо и легкая атлетика). Ежегодно проводятся спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Министерства спорта Российской Федерации. В программу летних паралимпийских игр также включены приведенные выше дисциплины спорта слепых. В таком случае существенно возрастает значимость проведения исследования теоретико-методологических, организационных основ включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность.

Ценностные ориентации социально-психологической интеграции и адаптации формируют новые мировоззренческие установки у лиц с нарушением зрения, появляется самоконтроль, потребность в саморазвитии, повышается мотивация к различным видам деятельности (*Vanlandewijck Y.C., Thompson W.R. The Paralympic athlete. An IOC Medical Commission publication, 2011. 294 p.*). Мотивы деятельности направлены на достижение социального благополучия и самопонимания. Реабилитационно-социализирующий потенциал включает комплекс характеристик (психофизиологических и биологических) для реализации потенциала развития лиц с нарушением зрения. При этом, социальная и средовая составляющие описывают возможности скорейшего достижения самостоятельности индивида.

Это говорит о том, что современные исследования должны формировать ценности спорта при сопоставлении с личностными и общественными достижениями. Данное определение продиктовано тем, что спортивная

деятельность развивает человека в нескольких аспектах, включая психическое и физическое развитие. Социальная реабилитация и включение лиц с нарушением зрения в систему взаимодействий окружающего общества приобретает особую значимость, так как должна реализовываться неотрывно от реабилитационных мероприятий, для обеспечения интеграции.

Согласно статистическим отчетам, более 100 тысяч лиц с нарушением зрения, имеющих инвалидность, вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность на территории Российской Федерации. Организацией данного вида деятельности занимаются региональные общественные организации – отделения Федерации спорта слепых России. К спортивной подготовке привлечены тренеры и специалисты, имеющие большой опыт работы, как в системе спортивной подготовки, так и с инвалидами по зрению. Основной целью спортивной деятельности определена постоянная организация международных и всероссийских соревнований с привлечением максимального количества участников. При этом, особое внимание уделяется успешному выступлению российских спортсменов на Паралимпийских игр, победители и призеры которых получают существенные материальные вознаграждения, сопоставимые с поощрениями спортсменов, принимающих участие в Олимпийских играх. Можно привести много примеров успешного продолжения профессиональной деятельности среди победителей и призеров крупных международных соревнований, некоторые включаются в общественную и государственную деятельность по поддержке развития спортивного движения у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Проблема коррекции и компенсации нарушенных функций является очень актуальной в спорте слепых, однако в случае определения направления развивающих воздействий приоритетным является определение первичного дефекта для рационального планирования программ спортивной подготовки. Это существенно облегчит работу тренера, так как в данном случае будет снижено или блокировано влияние соматического дефекта (нарушения зрения). Таким образом, можно синхронизировать пути организации тренировочного процесса в

олимпийском и паралимпийском спорте. Данный подход будет способствовать реабилитации спортсменов с нарушением зрения и их скорейшей социализации.

В исследованиях определено, что спортивные игры являются наиболее эффективным средством социальной реабилитации незрячих, средством коррекции и компенсации нарушенных функций, т.к. позволяют развивать физические качества слепых и слабовидящих в быстро изменяющейся игровой обстановке. Спортивная деятельность способствует не только овладению чувством пространства и времени, освоению новых двигательных умений, но и формирует предпосылки к социализации путем самоопределения и самосознания (*Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. М. : Сов. спорт, 2002. 136 с. ; Ростомашвили И.Е., Колосова Т.А. Психологический тренинг партнерского общения подростков с ограниченными возможностями здоровья при инклюзивном обучении : учеб.-методич. пособие. СПб. : КАРО, 2014. 94 с.*). Отмечается, что отличительной особенностью спортивных игр для незрячих являются быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро изменяющиеся игровые ситуации. Высокий эмоциональный настрой в спортивных играх возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий. Занятия спортивными играми способствуют развитию у инвалидов по зрению основных физических качеств и решению вопросов спортивно-физической реабилитации. В процессе спортивных игр у незрячих людей развиваются ловкость, сила, скорость, гибкость – качества, необходимые для всестороннего развития человека (*Горошников Е.Н. Спортивные игры для незрячих. М. : ВОС, 1988. 55 с. ; Самбикин Л.Б. Игры для слепых детей. М. : ВОС, 1979. 231 с.*).

Рассматривая особенности включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность необходимо учитывать, что нарушение зрения обуславливает весь ход психофизического развития слепых и слабовидящих. Нарушение зрения определяет слабое развитие психомоторной сферы. Все это объясняется снижением чувственного опыта, разрывом связи между индивидом и социальным окружением. В зависимости от характера и степени зрительных

патологий надо рассматривать трудности зрительной ориентации и специфику различных отклонений в развитии. Даже при одной и той же остроте зрения, но при различных клинических формах нарушения и аномалиях развития органа зрения, возможности к зрительному восприятию и развитию других высших форм познавательной деятельности различны. Поэтому важно учитывать не только типологические виды отклонений, но и индивидуальные. Знание особенностей сенсорного развития лиц с нарушением зрения необходимо для того, чтобы правильно организовать условия для систематических занятий, направленных на всестороннее развитие (*Плаксина Л.И. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения : учеб. пособие. М. : РАОИКИП, 1999. 39 с. ; Никулина Г.В., Фомичева Л.В., Замашнюк Е.В. Развитие зрительного восприятия : учеб. пособие. СПб. : Изд-во РГПУ, 2003. 188 с. ; Солнцева Л.И. Индивидуальные и групповые различия слепых детей при использовании остаточного зрения // Коррекционная педагогика. 2008. № 5. С. 5–11*).

Чувственное познание окружающего мира базируется на большом количестве анализаторов, однако, «зрение дает нам наиболее совершенное, подлинное восприятие предметов. Зрительные ощущения наиболее отдифференцированы от эффективности, в них особенно силен момент чувственного созерцания. Зрительные восприятия - наиболее “опредмеченные”, объективированные восприятия человека. Именно поэтому они имеют очень большое значение для познания и для практического действия» (*Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. 720 с.*).

Качественные особенности психики лиц с нарушением зрения проявляются во всех проявлениях психической деятельности: меняются процессы различения образов и понятий, нарушается речевая структура, при соотношении понятийного и образного в мыслительной деятельности сдвигаются точки восприятия, корректируются свойства личности и эмоционально-волевое обеспечение двигательной деятельности. Существенное влияние оказывается также на сенсорно-перцептивную сферу деятельности, определяющую способности индивида к ориентировке. По результатам исследований А.Г. Литвак определил, что зрение играет огромное значение в процессах контроля над деятельностью и

процессах отражения. Таким образом, нарушение функционирования зрительного анализатора оказывает существенное влияние на развитие человека (*Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. СПб. : КАРО, 2006. 336 с.*).

При рассмотрении аспектов социализации лиц с нарушением зрения при вовлечении в спортивную деятельность важно учитывать, что при зрительных нарушениях коммуникативный потенциал представляет собой многокомпонентное индивидуально-психологическое образование. Наличие в коммуникативном потенциале лиц с нарушениями зрения специфических динамических характеристик оказывает отрицательное влияние в процессе самореализации на индивидуально-личностном уровне. Содержательной основой коммуникативной культуры личности является её коммуникативный потенциал, базирующийся на опыте индивида, обогащающемся в условиях зрительных нарушений только в результате специально организованных воздействий. Личностными ресурсами, направленными на социальную адаптацию и включение в общество, выступают: личностная автономия, осмысленность жизни, оптимистическое мировосприятие, значимость ценностей социальных контактов и личного благополучия, ответственность, установка на позитивное отношение к себе и другим людям, коммуникативная толерантность. (*Никулина Г.В. Формирование коммуникативной культуры лиц с нарушением зрения : теоретико-экспериментальное исследование. СПб. : КАРО, 2006. 400 с. ; Волкова И.П., Королева Н.Н. Теоретико-методологические и организационные основы психологического сопровождения реабилитации инвалидов по зрению // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. 2005. № 5 (12). С.95–108*). Спортивная деятельность, как вид специально организованного воздействия, может являться серьезным стимулом развития коммуникативной культуры лиц с нарушением зрения, направленного на формирование реабилитационно-социализирующего потенциала с включением личностных ресурсов в процессе тренировки и соревнований.

В ходе изучения реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности было принято решение о проведении анкетирования лиц с нарушением зрения, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность. Основной задачей анкетирования стало выявление влияния спортивной



деятельности и спорта на социализацию инвалидов. Разработанная анкета включает 11 вопросов по важным моментам социализации лиц с нарушением зрения (Приложение Б). Общие вопросы раскрывают возраст, пол и вид спортивной специализации индивида с учетом стажа в данном виде деятельности. Основные вопросы позволяют выявить отношение обследуемых к проблеме вовлечения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность и совместимости понятий «спорт» и «нарушение зрения». Для простоты обработки, каждый из вопросов имеет несколько вариантов ответа, что также сокращает время проведения тестирования. В случае невозможности самостоятельно прочитать вопросы, респонденту помогали, зачитывая вопрос и варианты ответов с последующей фиксацией верного ответа на бланке исследования.

Список вопросов приведен ниже:

- Оцените влияние занятий профессиональным спортом (спортом высших достижений) на Ваше здоровье;
- Как Вы считаете, живете ли Вы полноценной жизнью?
- Что для Вас представляют занятия спортом?
- Как помогают Вам занятия в спортивных клубах, секциях?
- Что для Вас важнее: спортивно-технические результаты или материальные блага в спорте;
- Что Вам дал спорт?
- Что Вы приобрели, занимаясь спортом?
- Можно ли считать, что успехи в спорте являются в настоящее время для Вас целью в жизни?
- Что для Вас самое важное в спорте?
- Сколько среди Ваших друзей инвалидов, занимающихся спортом?
- Уверены ли Вы в своем будущем?

К анкетированию были привлечены 85 человек во время тренировочных сборов и спортивных мероприятий сборных команд России. Дополнительно в анкетировании принимали участие члены региональных организаций ВОС

(Всероссийского общества слепых). При оценке результатов проводилось разделение по уровню спортивной подготовки, возрасту и полу.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что 10% опрошенных не занимаются физической культурой и спортом, 12%, напротив, занимаются спортом больше 8 лет. Остальные респонденты, в равной степени, вовлечены в спортивную деятельность от 0 до 8 лет (40%-до трех лет и 38% от 3 до 7 лет). Такая выборка позволяет объективно оценить уровень влияния исследуемого вида деятельности на социализацию лиц с нарушением зрения. Распределение по половому признаку получилось следующим: 55% - мужчины и 45% - женщины, что также соответствует среднестатистическому распределению. Возраст респондентов распределился следующим образом: 30% - старше 30 лет, 48% - от 18 до 30 лет и 22% обследуемых в возрасте до 18 лет. Анализ соотношения спортивного стажа и возраста показывает нормальное распределение по группе, доказывая информативность полученной выборки анкетирования.

Для целей исследования важно было определить распределение по самооценке собственной вовлеченности в спортивную деятельность и применимости понятия «образ жизни» к данному виду активности. Результаты показали, что для 64% респондентов спорт является «образом жизни», при этом 45% ответили, что спорт позволяет найти новых друзей. Состязательность отметили как привлекающий фактор 39% анкетированных, а 42% принимают спортивную деятельность как способ поддержания здоровья в условиях ограниченных функциональных возможностей. Однако 9% респондентов заявили, что регулярные занятия физической культурой и спортом негативно отразились на уровне здоровья. Предположительно, это связано с тем фактом, что для некоторых спортивных дисциплин имеются медицинские противопоказания и ограничения, которые могли быть не приняты во внимание при выборе дисциплины спорта слепых. Это подтверждается также ответами 67% опрошенных, утверждающих, что регулярные занятия физической культурой и спортом поддерживают их здоровье и улучшают физические способности, позволяющие не только

результативно выступать на соревнованиях, но и эффективнее реализовывать себя в условиях социального окружения.

Оценка полноценности жизни лиц с нарушением зрения выявило высокий уровень самооценки, 93% респондентов охарактеризовали свою жизнь, как полноценную, при этом более 70% из ответивших положительно на данный вопрос занимаются спортом более 3 лет. Мы предположили, что имеющиеся нарушения функционирования зрительного анализатора, требуют дополнительной активности с целью раскрытия реабилитационно-социализирующего потенциала. Применение компенсаторных механизмов должно учитывать возможность проявления межличностных конфликтов на фоне постоянного соперничества, что должно быть нивелировано в условиях системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.

При этом, серьезным мотивирующим фактором участия в спортивной деятельности для 40% респондентов является получение дополнительных материальных благ в случае результативного выступления на различных соревнованиях в рамках системы спортивной подготовки. Остальные опрошенные стремятся к показанию наивысшего спортивного результата, что и является для них первоочередным мотивационным аспектом.

При занятиях в спортивных клубах 60% опрошенных стремятся к преодолению имеющихся нарушений с использованием реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Социализирующий аспект, в данном случае, раскрывается через преодоление одиночества (36%). Равномерность выборки подтверждают ответы 15% лиц с нарушением зрения, для которых физическая культура и спорт не играют первостепенное значение при выборе сферы жизни. Важно отметить, что все респонденты, ответившие подобным образом, имеют спортивный стаж менее 3 лет.

Обращает на себя внимание, что спорт характеризуется как способ расширить круг общения, получить авторитет и уважением в социальном окружении у большинства опрошенных (75%). Для многих (68%) успешные выступления на соревнованиях являются основной целью саморазвития, что

позволяет высоко оценить вовлеченность данной группы лиц с нарушением зрения в социальные взаимоотношения окружающей среды. При этом, 12% опрошенных успешно самореализуются в других сферах деятельности. Круг общения для абсолютного большинства респондентов (95%) характеризуется лицами, вовлеченными в спортивную деятельность, что не снижает эффективности применения полученных знаний и умений по другим направлениям развития личности.

Самым важным в спорте были названы следующие положения (возможно было указать несколько вариантов ответа):

- взаимодействие с другими членами команды (51%);
- победа в соревнованиях (32%);
- тренировки (31%);
- возможность участвовать в соревнованиях (20%).

Уверенность в своем будущем выразили 92% лиц с нарушением зрения, принимавших участие в обследовании, большинство из которых активно занимаются различными видами физической культуры и спорта. Анализ результатов анкетирования позволил сформировать мотивационную структуру реабилитационно-социализирующего процесса в спортивной деятельности. Определено, что на первом месте выделяется стремление к высокому уровню социализации и саморазвитию личности, на втором месте структуры определены физическая реабилитация и восстановление утраченных функций организма, т.е. физическое совершенствование. Мы характеризуем полученные результаты с особенностями психического развития лиц с нарушением зрения, отличающихся высоким уровнем экстравертивности и сниженной эмоциональностью. Сформированная структура будет использоваться для разработки организационно-содержательного компонента реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, подробно описанной в третьей главе исследования.

## 2.2 Изучение технико-тактической подготовки спортсменов с нарушением зрения в спорте слепых

В ходе констатирующего эксперимента проводилось тестирование по трем блокам: психолого-социальное тестирование, тестирование физической подготовленности и тестирование моторно-психических показателей обеспечения двигательной деятельности.

Первый блок – психолого-социальный. Анкетирование самооценок с использованием шкалы ситуативной тревожности по Спилбергеру-Ханину (RX-1) и шкалы мотивации состояния по Сопову (СМ) проводилось среди спортсменов-членов сборных команд России по спорту слепых (дзюдо, голбол) на этапе высшего спортивного мастерства. В обследовании, в рамках тренировочных мероприятий, приняли участие 39 спортсменов (19 женщин и 20 мужчин) в возрасте от 18 до 26 лет. Сформированная, в рамках научно-методического сопровождения шкала модельных характеристик (таблица 1) позволила выявить особенности психологического состояния исследуемых членов сборных команд России.

Таблица 1 – Показатели оценки психологического статуса спортсменов

Показатель	Оценка	Виды спорта	
		игровые	единоборства
Самооценки	Хорошо	7	
	Средне	5-6	
	Плохо	4	
RX -I	Хорошо	5 – 11	5 – 10
	Средне	12 – 13	11 – 13
	Плохо	13	13
СМ	Хорошо	18 – 25	18 – 25
	Средне	16 – 17	16 – 17
	Плохо	16 и 25	16 и 25

Показатель RX-I определяет наличие ситуативной тревожности и должен анализироваться совместно с результатами исследований показателей моторики и самооценки спортсмена (оценка временного интервала, реакция на движущийся объект). В случае, если величина показателя более 12 баллов - определяется наличие ситуативной тревоги. Выявление ситуативной тревожности позволяет

объективно оценить готовность спортсмена выполнять тестирование и характеризует уровень восприятия тренировочного процесса (Озеров В.П. *Психомоторные способности человека*. Дубна : Феникс+, 2002. 320 с.).

Важным показателем, определяющим уровень влияния окружающей ситуации на мотивационный потенциал спортсмена, является показатель СМ (по Сопову В.Ф.). Анализ производится следующим образом:

- средний уровень у женщин -  $21 \pm 2$  балла, у мужчин -  $20 \pm 2$  балла;
- 13-15 баллов характеризуют возможное наличие конфликта с тренером, наличие сомнений в правильности избранной системы и методики тренировочного процесса, а также потерю уверенности в достижении поставленной соревновательной цели;
- 26-28 баллов показывают результаты спортсменов с высоким уровнем тревожности, а также пониженным самоконтролем. К этой группе чаще всего относятся молодые спортсмены с несформированной оптимальной оценкой своих действия и окружающей обстановки.

Анализ результатов тестирования субъективных самооценок состояния спортсменов с нарушением зрения не выявил низких показателей по всем показателям (ясность цели, самочувствие, желание тренироваться, настроение, готовность к максимальному результату, удовлетворенность тренировочным процессом, уверенность в достижении цели), что положительно характеризует как систему спортивной подготовки, так и психологическое состояние обследуемых спортсменов. Ситуативная тревожность при проведении исследования не выявлена. Влияние ситуативных факторов на мотивацию достижения у спортсменов определено у 4 человек, что объясняется плохой оценкой обстановки и своих возможностей у молодых и неопытных спортсменов.

Второй блок – физическая подготовленность, был составлен из тестов на определение специальной и общей физической подготовленности с учетом избранной спортивной дисциплиной спорта слепых. Подбор методов тестирования проводился с учетом необходимости развития определенных физических качеств для повышения эффективности тренировочного процесса и результативности

соревновательной деятельности. Определено, что ведущими физическими качествами в спорте слепых являются: быстрота, координация, выносливость, силовая выносливость и скоростно-силовые способности (Германов Г.Н. *Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2018. 224 с.*). На первом этапе было проведено ранжирование влияния указанных качеств на успешность соревновательной деятельности в голболе, дзюдо и настольном теннисе спорта слепых.

При ранжировании учитывалось влияние факторов, характеризующих уровень физической подготовленности при выполнении основного соревновательного упражнения по результатам тестирования в рамках научно-методического сопровождения в исследуемых спортивных дисциплинах у лиц с нарушением зрения. Было определено, что координационные способности, быстрота и скоростно-силовые способности оказывают наибольшее влияние во всех спортивных дисциплинах. Ранжирование проводилось по шкале от 1 до 3, где показатель, равный «1», означал наименьший вклад в достижение высокого соревновательного результата. В то время, как показатель «3» показывает значительное влияние данного фактора. В результате определено, что координационные способности оказывают значительное влияние в голболе, быстрота – в дзюдо и настольном теннисе, выносливость имеет большое значение при соревновательной деятельности в голболе, в то время как, силовая выносливость необходима в дзюдо. Наименьшим влиянием характеризуются факторы выносливости в настольном теннисе.

Проведенное ранжирование позволило подобрать тесты с учетом их информативности для каждой спортивной дисциплины. Проведенные ранее исследования в системе комплексного контроля спорта слепых позволили определить модельные характеристики уровня подготовленности с учетом этапа подготовки спортсменов. Модельные характеристики подтверждены результатами комплексного контроля в системе научно-методического сопровождения паралимпийского спорта. Общая физическая подготовленность в голболе (спорт

слепых) определялась по следующим нормативам:

- челночный бег 4х9 метров (не более 24 секунд);
- бег на 60 метров (не более 8,6 секунд);
- подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 42 раз);
- бег на 1500 метров (не более 5 минут 10 секунд);
- сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 36 раз);
- прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа, за 2 минуты (не менее 82 раз);
- разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, в течение одной минуты (не менее 45 раз).

В проведении констатирующего эксперимента приняли участие 20 спортсменов (10 женщин и 10 мужчин), входящих в списки сборной команды России по голболу. Статистический анализ не выявил достоверных различий при оценке уровня общей физической подготовленности среди женщин и мужчин (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в голболе

Тесты	Голбол (n=20)	
	мужчины (n=9)	женщины (n=9)
	M±σ	M±σ
Бег на 60 метров (с)	8,7±0,4	9,2±0,3
Челночный бег 10х9 метров (с)	25,3±0,7	27,5±0,9
Бег на 1500 метров (мин, с)	5,50±0,22	6,08±0,25
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	50,8±4,8	46,5±7,4
Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа, за 2 минуты (раз)	96,5±6,3	90,2±6,7
Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 минуту (раз)	51,4±3,8	47,1±4,6

Выполнение нормативов выявило недостатки в уровне общей физической



подготовленности для внесения корректировок в тренировочную работу в каждой из рассматриваемых спортивных дисциплин спорта слепых.

В программу тестирования общей физической подготовленности в дзюдо вошли следующие нормативы:

- бег на 1500 метров (не более 5 минут 20 секунд);
- бег на 60 метров (не более 9,3 секунд);
- подъем ног из виса на перекладине (не менее 7 раз);
- прыжок в длину с места (не менее 1,6 метра);
- лазание по канату, 4 метра, без помощи ног (не менее 2 раз).

В констатирующем эксперименте приняли участие 23 спортсмена (13 мужчин и 10 женщин) из основного и резервного составов сборной команды Российской Федерации по спорту слепых. Статистический анализ не выявил достоверных различий при оценке уровня общей физической подготовленности среди женщин и мужчин (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в дзюдо

Тесты	Дзюдо (n=23)	
	мужчины (n=11)	женщины (n=10)
	M±σ	M±σ
Бег на 60 метров (с)	9,5±0,3	9,8±0,5
Бег на 1500 метров (мин, с)	6,13±0,32	6,45±0,37
Лазание по канату, 4 метра, без помощи ног (раз)	3,8±0,9	2,4±0,6
Подъем ног из виса на перекладине (раз)	10,7±1,4	11,6±2,5
Прыжок в длину с места (м)	1,87±0,15	1,75±0,22

Низкий результат был зафиксирован только по тесту «Бег 1500 метров», остальные показатели находятся в пределах разработанных модельных характеристик уровня подготовленности у лиц с нарушением зрения в дзюдо.

В программу тестирования общей физической подготовленности в

настольном теннисе вошли следующие нормативы:

- В положении стоя сгибание и разгибание рук с гантелями 1 кг (без учета времени);
- Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз);
- Сгибание-разгибание кистевого сустава с применением гантели весом 1 кг и последующем сгибании-разгибании в локтевом суставе (не менее 5 раз);
- Жим штанги двумя руками из положения лежа (не менее 12 кг);
- Приседания (не менее 20 раз).

В констатирующем эксперименте приняли участие 12 спортсменов (7 мужчин и 5 женщин), занимающихся настольным теннисом. Результаты по количественным нормативам приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в настольном теннисе

Тесты	Настольный теннис (n=12)	
	мужчины (n=7)	женщины (n=5)
	M±σ	M±σ
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	7,2±0,3	8,0±0,4
Сгибание-разгибание кистевого сустава с применением гантели весом 1 кг и последующем сгибании-разгибании в локтевом суставе (раз)	4,7±0,4	5,3±0,4
Приседания (раз)	15,2±2,4	13,3±2,7

Анализ результатов в настольном теннисе позволил выявить недостатки в уровне скоростно-силовых способностей. Подбор средств тренировки, в дальнейшем, выполнялся с учетом полученных данных. Контроль указанных нормативов, начиная с группы начальной подготовки, повышает эффективность тренировочного процесса и способствует успешному переходу обучающихся с этапа на этап подготовки.

Для определения специальной физической подготовленности в гольболе были

подобраны упражнения, максимально отражающие соревновательный процесс с возможностью определить игровой потенциал спортсмена. С целью соблюдения условий соревновательной деятельности, все игроки, принимающие участие в тестировании должны были предварительно одеть светонепроницаемые очки и специальные заклейки для глаз, используемые на всех крупнейших международных и всероссийских соревнованиях.

Первое упражнение (голбол): Выполнение бросков по различным направлениям в соответствии с тактической схемой (по диагонали, по прямой). Средний показатель успешности выполнения данного упражнения – 9 попаданий, при этом важно обращать внимание на спортсменов с минимальным уровнем подготовленности по данному упражнению – 5. Указанный уровень не позволит успешно реализовать себя в спортивной деятельности и требует пристального внимания со стороны тренерского состава, вплоть до оперативной коррекции индивидуальной тренировочной программы.

Второе упражнение (голбол): Направлено на выявление особенностей выполнения атакующих и защитных действий. Средний показатель по данному упражнению был определен на уровне «+2» в отношении успешных атакующих действий к защитным передвижениям. Это показывает высокий уровень технико-тактической подготовленности у обследуемой группы спортсменов.

Значимых различий между результатами тестов по специальной физической подготовленности у мужчин и женщин не выявлено.

Для определения специальной физической подготовленности в дзюдо были подобраны упражнения, максимально отражающие соревновательный процесс с возможностью определить потенциал спортсмена (*Педагогический контроль физической и технико-тактической подготовленности слепых и слабовидящих дзюдоистов / А.В. Иванов, А.А. Баряев, С.А. Барченко [и др.]. СПб. : СПбНИИФК, 2014. 44 с.*). Для этого оба упражнения выполнялись на татами:

Первое упражнение (дзюдо): Проводилось для определения минимального времени, затрачиваемого спортсменом на проведение 18 соревновательных бросков на 3 партнерах поочередно. Среднее время выполнения упражнения

составило: у женщин –  $48,3 \pm 5,7$  секунд, у мужчин –  $43,8 \pm 6,5$  секунд. Это характеризует способность к проведению эффективной скоростной работы в условиях соревновательного поединка и показывает высокий уровень подготовленности спортсменов, принимавших участие в констатирующем эксперименте.

Второе упражнение (дзюдо): Определяет уровень специальной выносливости по тесту на ускорение при помощи трех партнеров, работающих поочередно. Показаны следующие результаты за 5 минут: женщины –  $39,5 \pm 3,6$  раз, мужчины –  $43,4 \pm 4,7$  раз. Данный результат характеризует высокий уровень специальной выносливости спортсменов.

В программу тестирования специальной физической подготовленности в настольном теннисе включено основное соревновательное упражнение:

- выполнение классической подачи с фиксированием забитых мячей (из 10 попыток). Уровень технической подготовленности в настольном теннисе на этапе начальной подготовки позволяет успешно выполнить 3 подачи классическим способом из 10 попыток. На этапе высшего спортивного мастерства необходимо показать 100%-ный результат успешности выполнения подачи. При проведении тестирования спортсмены должны надевать светонепроницаемые очки.

По результатам проведенных исследований были сформированы рекомендации по включению данной программы тестирования в нормативы по общей физической подготовленности для зачисления в группы на этапах подготовки Федерального стандарта спортивной подготовки по спорту слепых.

Третий блок – моторно-психический. В ходе его использования определяются статистически значимые показатели моторно-психического обеспечения двигательной деятельности лиц с нарушением зрения с учетом специфики избранной спортивной дисциплины. Изучение проводится на материале показателей моторно-психического обеспечения двигательной деятельности лиц с нарушением зрения, включенными в голбол и дзюдо.

Моторно-психическое обеспечение двигательной деятельности у спортсменов с нарушением зрения определялось по следующим показателям:

### Задание 1. Время простой двигательной реакции (ВРиз).

Тестирование состоит из семи зафиксированных результатов с двумя пробными попытками, по остальным пяти рассчитывается средняя величина. ВРиз характеризует скорость проведения сигнала, а также быстроту восприятия, что является одним из компонентов двигательного качества быстроты. Диапазон вариативности показателя (по средней величине 5 расчетных значений) от 0,1 до 0,3 с. В связи с тем, что различные виды спортивной деятельности предъявляют различные требования к уровню ВРиз, данные оценочной шкалы скорректированы и представлены в таблице.

### Задание 2. Максимальный темп (Т-т макс).

Показатели рассматриваются по абсолютным значениям величины, характеризующие возможности спортсмена к поддержанию в течение 10 секунд максимально возможного темпа движений.

Задание 3. Теппинг-тест за 10 секунд в установленном темпе, равном 50% от максимального темпа, показанного в задании 2 (Т-т 50%).

Показатель, характеризующий возможности спортсмена к поддержанию в течение 10 секунд, замедленного по заданию (в 2 раза медленнее), темпа движений. Показатели рассматриваются по абсолютным значениям величины и рассчитывается отношение поддерживаемого темпа к максимальному темпу (по заданию 2).

### Задание 4. Реакция на время (РВ).

Показатель оценки восприятия и воспроизведения интервалов времени. Тестирование состоит из семи зафиксированных результатов с двумя пробными попытками, по остальным пяти рассчитывается средняя величина. В случае, если средняя ошибка РВ более одной секунды со знаком «плюс» (преобладающий знак зафиксированных отдельных показателей), то можно говорить об утомленности спортсмена; если со знаком «минус», то о его чрезмерном возбуждении.

### Задание 5. Восприятие и воспроизведение линейной величины (Л).

Показатель, характеризующий точность восприятия в воспроизведении пространственной величины по мышечному ощущению. Спортсмену предлагается

при помощи специалиста и измерительного устройства зафиксировать расстояние в 100 сантиметров на вытянутых руках (3 пробных воспроизведения). Далее задание выполняется без контроля зрением, с закрытыми глазами (5 попыток). Определяется отклонение от заданного расстояния (10 см) со знаком плюс или минус в сантиметрах. Результат может считаться на высоком уровне, если средняя ошибка отклонения не превышает +/- 5 сантиметров.

#### Задание 6. Кистевая динамометрия (Д).

Показатели рассматриваются по абсолютным значениям величины, характеризующей максимальную силу, которую может развить спортсмен при сжатии кистевого динамометра.

#### Задание 7. Дозированное усилие (Д 50%).

Показатель, характеризующий возможности спортсмена к воспроизведению усилия, по заданию (в 2 раза слабее), отличного от максимального. Показатели рассматриваются по абсолютным значениям величины и рассчитывается отношение показанного усилия к максимальному усилию (по заданию б).

Для оценки полученных результатов использовалась оценочная шкала, разработанная в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры (таблица 5) и апробированная в рамках научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд России по видам спорта (Баряев А.А. *Научно-методическое сопровождение спортсменов-инвалидов : учеб. пособие. СПб : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2017. 80 с.*).

Подбор заданий по блоку оценки моторно-психических показателей выполнялся с учетом нозологических особенностей в спорте слепых. Задания были модифицированы с использованием звуковых стимулов и направлены на оценку показателей, не связанных с функциями зрительного анализатора, независимо от функционального класса спортсмена.

Таблица 5 – Оценочная шкала показателей моторики, в зависимости от вида спортивной деятельности

Показатель	Оценка	Виды спорта	
		игровые	единоборства
РВ (с)	Хорошо	0,3	0,4
	Средне	0,4-0,8	0,5 – 0,9
	Плохо	0,9	1,0
ВРиз (с)	Хорошо	0,16	0,17
	Средне	0,17 – 0,2	0,18 – 0,2
	Плохо	0,21	0,21
Т-т макс (раз)	Хорошо	70	70
	Средне	61 - 69	61 - 69
	Плохо	60	60
Л (см)	Хорошо	4	3,0
	Средне	5 – 7	4 – 7
	Плохо	9	8

При организации исследования использовались модельные характеристики, полученные в результате реализации комплексного контроля над уровнем подготовленности в системе научно-методического обеспечения паралимпийским сборных команд России по спорту слепых. Это позволило разработать подходы к индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов, а также перспективному отбору в системе спортивного резерва у лиц с нарушением зрения. Например, уточненные модельные характеристики по показателю времени простой реакции в спорте слепых ранжировались от 0,17 до 0,22 секунд. Приведенный диапазон оценки времени простой двигательной реакции получен по результатам комплексного контроля в рамках тренировочных мероприятий со сборной командой России по голболу (спорт слепых), что соответствует хорошему уровню быстроты восприятия и скорости проведения сигнала.

Результаты, показанные спортсменами при тестировании по третьему блоку, приведены в таблице 6.

Показанные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне развития моторного обеспечения двигательной деятельности у спортсменов сборных команд России по спорту слепых (голбол, дзюдо).

Таблица 6 – Результаты тестирования моторно-психических показателей

Тесты	n=39	
	мужчины (n=20)	женщины (n=19)
	M±σ	M±σ
Время простой реакции (ВРиз, с)	0,23±0,02	0,25±0,02
Теппинг-тест (Т-т макс, раз)	49,3±4,7	43,6±6,8
Теппинг-тест в заданном темпе (Т-т 50%, раз)	8,2±1,1	8,4±0,5
Восприятие и воспроизведение линейной величины (Л, см)	5,8±0,7	8,2±1,3
Кистевая динамометрия (Д, кг)	44,8±4,5	39,2±7,3
Реакция на время (ВР, с)	1,4±0,1	1,3±0,1
Дозированное усилие (Д 50%, кг)	8,3±0,7	9,1±1,2

Результаты проведения констатирующего эксперимента позволили оценить уровень подготовленности лиц с нарушением зрения с учетом индивидуальных психолого-социальных особенностей, что позволило сформировать методику основного педагогического эксперимента.

### 2.3 Сравнительный анализ включения лиц с нарушением зрения в различные спортивные дисциплины

Особенностью планирования в спорте слепых является учет спортивно-медицинской классификации: Класс Б1 - отсутствие светоощущения в каждом глазу с отсутствием возможности распознать очертания руки классификатора; Класс Б2 – спортсмен обладает возможностью различить очертания руки с остротой зрения 2/60 и максимальным полем зрения 5 градусов; Класс Б3 - острота зрения от 2/60 до 6/60 и максимальным полем зрения до 20 градусов (Царик А.В., Рожков П.А. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. М. : Сов. спорт, 2011. 1040 с).

При разработке регламентирующих документов проводилось анкетирование тренерского состава, анализ спортивных результатов и анализ развития спортивных дисциплин спорта слепых. Актуализированные документы позволяют



поэтапно и объективно воздействовать на уровень раскрытия потенциала спортсмена с нарушением зрения, что приводит к улучшению спортивного результата и повышению реабилитационно-социализирующего потенциала.

Соревновательная деятельность анализировалась в период с 2004 по 2015 годы. Данный период подобран в связи с постоянным увеличением результатов в спорте слепых, вызванным внедрением новых тренировочных технологий благодаря поддержке Министерства спорта Российской Федерации и расширением системы комплексного контроля ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Анализу были подвергнуты основные дисциплины легкой атлетики с учетом возможности переноса результатов спортсменов на крупнейших соревнованиях на формирование модельных параметров подготовленности и разработку нормативов в упражнениях по общей и специальной физической подготовке. Для анализа были отобраны протоколы соревнований различного уровня (Паралимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы) (таблица 7). Сравнение результатов выполнялось по следующим дисциплинам: бег 60, 100 и 1500 метров и прыжок в длину с разбега. При сопоставлении результатов учитывался спортивно-функциональный класс и пол участников соревнований. Для сравнения также были подобраны результаты первенств и чемпионатов России за период 2010-2016 год (таблица 8, 9). После 2016 года данный анализ усложнился отстранением спортсменов Паралимпийского комитета России от крупнейших международных соревнований.

Рассмотрим каждую дисциплину в отдельности:

Дисциплина «бег 1500 метров». В спорте слепых соревнования на дистанции 1500м включены в программу всех соревнований. Высокий спортивный результат в данной дисциплины обеспечивается развитием специальной выносливости и тактического мышления. В спортивно-функциональных классах В1 и В2 возможно привлечение спортсмена-лидера без нарушений зрения для ориентации слепых и слабовидящих на легкоатлетические дорожки. Во время бега используется веревка для соединения рук бегущих совместно, но никакого ведения по дистанции не

разрешается. Анализ показал, что тотально слепые спортсмены (класс В1) показывают следующий результат на международных соревнованиях:

- мужчины от 3.58,37 до 4.08,58 минут;
- женщины - 4.47,71 минут.

На чемпионатах России:

- мужчины от 4.31,7 до 4.54,9 минут;
- женщины 6.26,9 до 6.30,1 минут.

Слабовидящие спортсмены класса В2 на крупнейших международных соревнованиях:

- мужчины 4.01,52 минут.
- женщины от 4.30,6 до 4.48,1 минут.

На чемпионатах России:

- мужчины от 4.27,2 до 5.27,4 минут;
- женщины от 6.17,3 до 5.29,9 минут.

Спортивно-функциональный класс В3, крупнейшие международные соревнования:

- мужчины от 3.48,31 до 4.08,02 минут;
- от 4.11,00 до 4.54,73 минут.

Чемпионаты России:

- мужчины от 4.11,8 до 4.37,9 минут;
- женщины от 5.18,6 до 5.24,4 минут.

Анализ в дисциплине «бег 1500 метров показал, что данный вид двигательной деятельности доступен для всех спортивно-функциональных классов у лиц с нарушением зрения. Однако, выявлено существенное различие в результатах у мужчин и женщин, а также между классами, что связано с различными возможностями самореализации при различных зрительных нарушениях.

Аналогичный поиск был проведен в дисциплине «бег 100 метров», являющейся базовой для подготовки спортсменов различных спортивных дисциплин, так как связан с проявлением быстроты. В спортивно-функциональных

классах В1 и В2 возможно привлечение спортсмена-лидера без нарушений зрения для ориентации слепых и слабовидящих на легкоатлетические дорожки. Во время бега используется веревка для соединения рук бегущих совместно, но никакого ведения по дистанции не разрешается. Анализ показал, что тотально слепые спортсмены (класс В1) показывают следующий результат на международных соревнованиях:

- мужчины от 11,03 до 11,66 секунд;
- женщины от 12,01 до 13,84 секунд.

Чемпионаты России:

- мужчины от 11,3 до 11,4 секунд;
- женщины от 12,9 до 13,8 секунд.

Слабовидящие спортсмены класса В2 на крупнейших международных соревнованиях:

- мужчины от 10,75 до 11,21 секунд;
- женщины от 11,48 до 12,38 секунд.

Чемпионаты России:

- мужчины от 10,9 до 11,0 секунд;
- женщины от 13,4 до 13,6 секунд.

Спортивно-функциональный класс В3, крупнейшие международные соревнования:

- мужчины от 10,46 до 11,25 секунд;
- женщины от 12,00 до 13,58 секунд.

Чемпионаты России:

- мужчины от 10,6 до 10,8 секунд;
- женщины от 12,9 до 13,2 секунд.

Анализ в дисциплине «бег 100 метров» показал, что данный вид двигательной деятельности доступен для всех спортивно-функциональных классов у лиц с нарушением зрения. Однако, выявлено существенное различие в результатах у мужчин и женщин, а также между классами, что связано с различными возможностями самореализации при различных зрительных

нарушениях. Определенные различия в скорости бега формируют базу для совершенствования тренировочного процесса, а также для правильной оценки уровня подготовленности лиц с нарушением зрения без использования модельных характеристик для спортсменов, не имеющих нарушения зрения. Обратный подход был очень популярен при становлении спорта слепых в Российской Федерации.

Важным стало также провести анализ в дисциплине «60 метров», так как она используется преимущественно у молодых спортсменов и может быть использована для определения перспектив развития системы спортивного резерва. Высокий спортивный результат в данном случае также характеризуется развитием быстроты выполнения двигательных действий, но является более доступным из-за укороченного интервала проявления специальной выносливости. Отсутствие данной дисциплины в программе международных соревнований сделал возможным оценку только по протоколам Первенств России (таблица 9). В итоге выявлены следующие результаты в спортивно-функциональном классе В1:

- юноши от 8,6 до 9,8 секунд;
- девушки от 9,1 до 9,2 секунд.

Слабовидящие спортсмены класса В2:

- юноши от 6,8 до 7,9 секунд;
- девушки от 7,4 до 9,6 секунд.

В спортивно-функциональном классе В3:

- юноши от 7,0 до 7,9 секунд;
- девушки от 8,3 до 9,2 секунд.

Анализ в дисциплине «бег 100 метров показал, что данный вид двигательной деятельности доступен для всех спортивно-функциональных классов у лиц с нарушением зрения. Существенных различий при сравнении между классами не выявлено, что может быть связано с особенностями развития быстроты в юношеском возрасте. Полученные нормы легли в основу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением зрения, который является одним из этапов формирования спортивного

резерва в Российской Федерации, а также служит для отбора перспективных спортсменов.

Анализ дисциплины «прыжок в длину с разбега» показал доступность данного упражнения для лиц с нарушением зрения. Данная дисциплина включена в программу всех крупных соревнований по легкой атлетике спорта слепых, включая Паралимпийские игры, чемпионаты Мира, Европы и России. Тотально слепые спортсмены класса В1 на международных соревнованиях:

- мужчины от 5,96 до 6,6 метров;
- женщины от 4,13 до 5,04 метров.

На чемпионатах России не отмечено участие женщин в классе В1, что может быть связано со спецификой организации тренировочного процесса, а также наличием медицинских противопоказаний у некоторых групп с нарушением зрения к выполнению прыжков. У мужчин зафиксированы следующие результаты: от 4,76 до 5,93 метров.

Слабовидящие спортсмены класса В2 на международных соревнованиях:

- мужчины от 6,76 до 7,31 метров;
- женщины от 5,35 до 6,60 метров.

Чемпионаты России:

- мужчины от 6,25 до 6,52 метров;
- женщины от 4,22 до 4,76 метров.

Спортсмены класса В3 на международных соревнованиях:

- мужчины от 6,67 до 7,54 метров;
- женщины от 4,96 до 5,80 метров.

Чемпионаты России:

- мужчины от 5,25 до 6,15 метров;
- женщины от 4,48 до 5,25 метров.

Полученные результаты выявили существенные различия между спортивно-функциональными классами и половые различия. Данные характеристики связаны с факторами, описанными выше, включающими особенности физического развития лиц с нарушением зрения, медицинскими противопоказаниями и

ограничениями к прыжкам у данной категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В таблицах 7-12 приведены представленные результаты соревновательной деятельности по избранным дисциплинам. Дополнительно, для оценки включения лиц с нарушением зрения в различные спортивные дисциплины приведен анализ протоколов соревнований по плаванию и лыжным гонкам. Это позволило провести разносторонний анализ по основным спортивным дисциплинам у лиц с нарушением зрения для использования полученных данных для актуализации положений разработки организационно-содержательного компонента реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Таблица 7 – Анализ результатов соревновательной деятельности на международных соревнованиях в легкой атлетике (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам

Дисциплина, класс В3	Паралимпийские игры-2004		Паралимпийские игры-2008		Паралимпийские игры-2012		Чемпионат Мира-2011		Чемпионат Мира-2013		Чемпионат Мира-2015		Чемпионат Европы-2012		Чемпионат Европы-2014	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 100м (с)	10,98	12,56	10,62	12,28	10,46	12,00	11,09	12,49	10,61	12,32	10,62	12,37	11,15	12,40	11,25	13,58
Бег 1500м (мин, с)	4,02	X	4,06	4,11	3,48	X	X	4,54	3,53	X	3,54	4,33	3,58	X	4,08	X
Прыжок в длину с разбега (м)	7,15	5,40	X	5,68	7,54	5,70	6,87	5,80	7,33	5,76	7,15	X	6,67	4,96	6,91	X
Дисциплина, класс В2	Паралимпийские игры-2004		Паралимпийские игры-2008		Паралимпийские игры-2012		Чемпионат Мира-2011		Чемпионат Мира-2013		Чемпионат Мира-2015		Чемпионат Европы-2012		Чемпионат Европы-2014	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 100м (с)	10,75	12,32	10,89	12,38	10,81	12,05	11,05	12,73	10,79	12,19	10,82	11,48	10,85	12,55	11,21	12,00
Бег 1500м (мин, с)	X	4,36	X	X	X	4,37	X	4,39	4,01	4,43	X	X	X	4,39	X	4,39
Прыжок в длину с разбега (м)	7,25	5,66	7,31	6,28	X	6,60	X	X	7,28	6,51	7,13	6,25	X	5,83	6,76	5,35

## Продолжение таблицы 7

Дисциплина, класс В1	Паралимпийские игры-2004		Паралимпийские игры-2008		Паралимпийские игры-2012		Чемпионат Мира-2011		Чемпионат Мира-2013		Чемпионат Мира-2015		Чемпионат Европы-2012		Чемпионат Европы-2014	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 100м (с)	11,41	12,55	11,03	12,31	11,17	12,01	11,38	12,38	11,45	12,16	11,03	12,43	11,49	13,22	11,66	13,84
Бег 1500м (мин, с)	4,08	X	4,10	X	3,58	X	4,13	X	4,06	X	4,08	4,47	4,19	X	4,19	X
Прыжок в длину с разбега (м)	6,40	X	6,61	X	6,46	X	6,25	4,47	6,32	4,37	6,38	5,04	5,97	4,13	5,96	4,48

Таблица 8 – Анализ результатов соревновательной деятельности на чемпионатах России в легкой атлетике (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам

Дисциплина, класс В3	Чемпионат России-2011 (зима)		Чемпионат России-2011 (лето)		Чемпионат России-2012 (зима)		Чемпионат России-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 60м (с)	6,7	8,2	X	X	7,0	8,3	X	X	7,3	9,33	7,1	9,0
Бег 100м (с)	X	X	10,8	13,2	X	X	10,6	12,9	X	X	X	X
Бег 1500м (мин, с)	4,37	5,24	4,18	5,19	4,36	X	4,22	5,18	4,11	X	4,16	X
Прыжок в длину с разбега (м)	6,01	5,22	5,98	4,97	5,37	4,95	5,25	4,87	X	4,48	6,15	X



## Продолжение таблицы 8

Дисциплина, класс В2	Чемпионат России-2011 (зима)		Чемпионат России-2011 (лето)		Чемпионат России-2012 (зима)		Чемпионат России-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 60 м (с)	6,9	8,5	X	X	6,9	8,5	X	X	7,3	9,1	7,2	8,7
Бег 100м (с)	X	X	11,0	13,4	X	X	10,9	13,6	X	X	X	X
Бег 1500м (мин, с)	4,30	4,35	5,27	4,30	4,32	4,44	4,41	4,43	4,31	4,48	4,27	4,42
Прыжок в длину с разбега (м)	6,42	4,60	6,41	4,73	6,46	4,22	6,25	4,66	6,42	4,76	6,52	X
Дисциплина, класс В1	Чемпионат России-2011 (зима)		Чемпионат России-2011 (лето)		Чемпионат России-2012 (зима)		Чемпионат России-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 60 м (с)	7,1	8,0	X	X	7,3	8,7	X	X	7,5	9,1	7,4	9,3
Бег 100м (с)	X	X	11,3	12,9	X	X	11,4	X	X	X	X	X
Бег 1500м (мин, с)	4,40	6,30	4,31	6,26	4,39	X	X	4,34	4,54	X	4,50	X
Прыжок в длину с разбега (м)	5,93	X	5,74	X	5,61	X	4,76	X	X	X	5,48	X

Таблица 9 – Анализ результатов соревновательной деятельности на первенствах России в легкой атлетике (спорт слепых) по спортивным основным дисциплинам

Дисциплина, класс В3	Первенство России-2012		Первенство России-2013 (зима)		Первенство России-2013 (лето)		Первенство России-2014 (зима)		Первенство России-2014 (лето)		Первенство России-2015	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60м (с)	7,7	8,3	7,0	8,6	X	X	X	7,9	X	X	7,8	9,2
Бег 100м (с)	X	X	X	X	11,3	X	X	X	X	14,4	X	X
Бег 1500м (мин, с)	X	5,34	5,00	X	4,53	X	5,33	X	5,11	5,29	4,50	5,44
Прыжок в длину с разбега (м)	5,96	4,07	6,38	X	5,99	X	5,84	4,23	6,01	4,40	5,71	X
Дисциплина, класс В2	Первенство России-2011		Первенство России-2012 (зима)		Первенство России-2013 (лето)		Первенство России-2014 (зима)		Первенство России-2014 (лето)		Первенство России-2015	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60м (с)	6,7	9,1	7,8	9,5	X	X	X	7,3	X	X	7,9	9,6
Бег 100м (с)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	14,5	X	X
Бег 1500м (мин, с)	X	5,31	4,57	5,29	4,54	6,02	5,04	6,17	4,49	6,02	4,49	6,10
Прыжок в длину с разбега (м)	6,30	3,90	5,89	4,18	X	X	6,42	X	5,63	X	5,87	X
Дисциплина, класс В1	Первенство России-2011		Первенство России-2012 (зима)		Первенство России-2013 (лето)		Первенство России-2014 (зима)		Первенство России-2014 (лето)		Первенство России-2015	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 60м (с)	9,7	9,1	8,6	9,0	X	X	X	X	X	X	8,8	9,1
Бег 100м (с)	X	X	X	X	13,3	15,8	X	X	X	14,7	X	X
Бег 1500м (мин, с)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7,14	6,13	X
Прыжок в длину с разбега (м)	X	X	X	3,55	X	X	X	X	3,27	X	3,02	X



Таблица 11 – Анализ результатов соревновательной деятельности на чемпионатах и первенствах России в плавании (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам

Дисциплина, класс В3	Чемпионат России-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015		Первенство России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	юн	дев
Вольный стиль 50м (с)	26,40	29,31	26,43	X	25,01	29,46	28,32	30,82
Брасс 50м (с)	33,29	X	32,67	X	32,69	X	X	X
Дисциплина, класс В2	Чемпионат России-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015		Первенство России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	юн	дев
Вольный стиль 50м (с)	24,50	28,54	25,28	28,61	24,72	28,00	28,54	33,99
Брасс 50м (с)	35,06	41,29	X	X	32,26	37,96	X	X
Дисциплина, класс В1	Чемпионат России-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015		Первенство России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	юн	дев
Вольный стиль 50м (с)	28,16	35,31	28,15	36,61	27,54	X	29,18	38,26
Брасс 50м (с)	X	X	X	X	X	46,44	X	X

Таблица 12 – Анализ результатов соревновательной деятельности в лыжных гонках (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам.

Дисциплина, класс В1-В3	Паралимпийские игры-2006		Паралимпийские игры-2010		Паралимпийские игры-2014		Чемпионат Мира-2013		Чемпионат России-2014		Чемпионат России-2015	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Свободный стиль 5км (мин, с)	11,35	15,54	X	17,24	X	13,23	X	16,11	18,58	18,05	13,03	X

Для полного анализа особенностей включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность был проведен анализ Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Отмечается, что, впервые, спорт слепых был включен в ЕВСК в 1997 году, последующие редакции выходили в 2001, 2006, 2010 и 2014 годах. Текущая редакция вступила в силу в 2018 году. Анализ проводился по предыдущим редакциям, что связано со временем проведения педагогического эксперимента. Распределение нормативов приведено в таблицах 13-18 по присвоению различных званий. Согласно Федеральному закону №329-ФЗ в Российской Федерации введены следующие спортивные звания: мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта и разряды: I-III спортивный разряд и I-III юношеский разряд по всем спортивным дисциплинам спорта слепых. Постепенное расширение ЕВСК спорта лиц с нарушением зрения проводилось поэтапно с включением званий и разрядов, а также новых спортивных дисциплин. Для анализа в рамках проводимого исследования были отобраны следующие нормативы, аналогичные указанным в предыдущем разделе. Текущие требования приведены в соответствии с результатами комплексного контроля, а также с учетом развития тренировочных технологий у лиц с нарушением зрения. В спортивно-функциональных классах В1 и В2 возможно привлечение спортсмена-лидера без нарушений зрения для ориентации слепых и слабовидящих на легкоатлетические дорожки в нормативах «бег 60 метров», «бег 100 метров», а также «бег 1500 метров». Во время бега используется веревка для соединения рук бегущих совместно, но никакого ведения по дистанции не разрешается. Для totally слепых спортсменов в плавании обязательно использование светонепроницаемых очков для уравнивания возможного использования остаточного зрения. В лыжных гонках спортсмены класса В1 также могут прибегать к помощи спортсмена-лидера, передвигающегося рядом для правильной ориентации в пространстве.

Таблица 13 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I спортивный разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, мужчины)

Дисциплина, класс ВЗ	1997- 2000			2001-2005			2006-2009				2010-2013				2014 - 2017			
	МС	КМС	I	МС	КМС	I	МС МК	МС	КМС	I	МС МК	МС	КМ С	I	МСМ К	МС	КМС	I
Бег 60м (с)	6,9	7,1	7,3	6,9	7,1	7,3	7,04	7,0	7,1	7,3	7,04	7,0	7,1	7,3	7,04	7,0	7,1	7,3
Бег 100м (с)	11,0	11,3	11,6	11,0	11,3	11,6	10,8	11,0	11,3	11,6	10,8	11,0	11,3	11,6	10,8	11,0	11,3	11,6
Бег 1500м (мин, с)	4,07	4,15	4,22	4,07	4,15	4,22	4,03	4,07	4,15	4,22	4,03	4,07	4,15	4,22	4,03	4,07	4,15	4,22
Прыжок в длину (м)	6,70	6,30	6,00	6,70	6,30	6,00	6,70	6,50	6,30	6,0	6,70	6,50	6,30	6,0	6,70	6,50	6,30	6,0
<b>Класс В2</b>																		
Бег 60м (с)	7,0	7,2	7,5	7,0	7,2	7,5	7,14	7,1	7,2	7,4	7,14	7,1	7,2	7,4	7,14	7,1	7,2	7,4
Бег 100м (с)	11,2	11,5	12,0	11,2	11,5	12,0	11,0	11,2	11,5	12,0	11,0	11,2	11,5	12,0	11,0	11,2	11,5	12,0
Бег 1500м (мин, с)	4,12	4,18	4,25	4,12	4,18	4,25	4,06	4,10	4,16	4,25	4,06	4,10	4,16	4,25	4,06	4,10	4,16	4,25
Прыжок в длину (м)	6,50	6,10	5,70	6,50	6,10	5,70	6,60	6,40	6,10	5,70	6,60	6,40	6,10	5,70	6,60	6,40	6,10	5,70

Продолжение таблицы 13

Дисциплина, класс В1	1997- 2000			2001-2005			2006-2009				2010-2013				2014 - 2017			
	МС	КМС	I	МС	КМС	I	МС МК	МС	КМС	I	МС МК	МС	КМ С	I	МСМ К	МС	КМС	I
Бег 60м (с)	7,3	7,5	7,7	7,3	7,5	7,7	7,44	7,4	7,6	7,8	7,44	7,4	7,6	7,8	7,44	7,4	7,6	7,8
Бег 100м (с)	11,7	12,2	12,6	11,7	12,2	12,6	11,5	11,7	12,3	12,6	11,5	11,7	12,3	12,6	11,5	11,7	12,3	12,6
Бег 1500м (мин, с)	4,16	4,22	4,30	4,16	4,22	4,30	4,15	4,18	4,22	4,30	4,15	4,18	4,22	4,30	4,15	4,18	4,22	4,30
Прыжок в длину с разбега (м)	6,00	5,60	5,30	6,00	5,60	5,30	6,10	6,00	5,60	5,30	6,10	6,00	5,60	5,30	6,10	6,00	5,60	5,30

Таблица 14 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (II и III спортивный разряд, I-III юношеский разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, мужчины)

Дисциплина, класс ВЗ	1997-2000				2001-2005				2006-2009, 2010 - 2013					2014 - 2017				
	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	III юн	II	III	I юн	II юн	III юн
Бег 60м (с)	7,5	7,7	8,1	8,3	7,5	7,7	8,1	8,3	7,5	7,7	8,1	8,3	8,5	7,5	7,7	8,1	8,3	8,5
Бег 100м (с)	12,0	12,6	13,4	13,8	12,0	12,6	13,4	13,8	12,0	12,6	13,4	13,8	14,2	12,0	12,6	13,4	13,8	14,2
Бег 1500м (мин, с)	4,30	4,40	4,55	5,10	4,30	4,40	4,55	5,10	4,30	4,40	4,55	5,10	5,15	4,30	4,40	4,55	5,10	5,15
Прыжок в длину с разбега (м)	5,60	5,10	4,50	4,00	5,60	5,10	4,50	4,0	5,60	5,10	4,50	4,00	3,80	5,60	5,10	4,50	4,00	3,80
<b>Класс В2</b>																		
Бег 60м (с)	7,8	8,0	8,3	8,5	7,8	8,0	8,3	8,5	7,8	8,0	8,3	8,5	8,7	7,8	8,0	8,3	8,5	8,7
Бег 100м (с)	12,5	13,2	13,7	14,2	12,5	13,2	13,7	14,2	12,5	13,2	13,7	14,2	14,5	12,5	13,2	13,7	14,2	14,5
Бег 1500м (мин, с)	4,35	4,48	5,05	5,18	4,35	4,48	5,05	5,18	4,35	4,48	5,05	5,18	5,22	4,35	4,48	5,05	5,18	5,22
Прыжок в длину с разбега (м)	5,20	4,90	4,40	3,80	5,20	4,90	4,40	3,80	5,20	4,90	4,40	3,80	3,60	5,20	4,90	4,40	3,80	3,60



## Продолжение таблицы 14

Дисциплина, класс В1	1997-2000				2001-2005				2006-2009, 2010 - 2013					2014 - 2017				
	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	III юн	II	III	I юн	II юн	III юн
Бег 60м (с)	8,0	8,3	8,5	8,8	8,0	8,3	8,5	8,8	8,1	8,4	8,7	9,0	9,4	8,1	8,4	8,7	9,0	9,4
Бег 100м (с)	13,0	13,6	14,0	14,6	13,0	13,6	14,0	14,6	13,0	13,6	14,0	14,6	15,1	13,0	13,6	14,0	14,6	15,1
Бег 1500м (мин, с)	4,40	4,55	5,10	5,24	4,40	4,55	5,10	5,24	4,40	4,55	5,10	5,24	5,40	4,40	4,55	5,10	5,24	5,40
Прыжок в длину с разбега (м)	4,80	4,50	4,00	3,50	4,80	4,50	4,00	3,50	4,80	4,50	4,00	3,50	3,30	4,80	4,50	4,00	3,50	3,30

Таблица 15 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I спортивный разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, женщины)

Дисциплина, класс В3	1997- 2000			2001-2005			2006-2009, 2010-2013				2014-2017			
	МС	КМС	I	МС	КМС	I	МС К	МС	КМС	I	МС МК	МС	КМС	I
Бег 60м (с)	7,8	8,0	8,3	7,8	8,0	8,3	7,84	7,8	8,0	8,3	7,84	7,8	8,0	8,3
Бег 100м (с)	12,8	13,2	13,8	12,8	13,2	13,8	12,5	12,8	13,2	13,8	12,5	12,8	13,2	13,8
Бег 1500м (мин, с)	4,52	5,10	5,20	4,52	5,10	5,20	4,45	4,52	5,10	5,20	4,45	4,52	5,10	5,20
Прыжок в длину с разбега (м)	5,40	5,10	5,20	5,40	5,10	4,80	5,40	5,30	5,10	4,80	5,40	5,30	5,10	4,80

## Продолжение таблицы 15

Дисциплина, класс В2	1997- 2000			2001-2005			2006-2009, 2010-2013				2014-2017			
	МС	КМС	I	МС	КМС	I	МСМ К	МС	КМС	I	МС МК	МС	КМС	I
Бег 60м (с)	7,9	8,2	8,5	7,9	8,2	8,5	7,94	7,9	8,2	8,5	7,94	7,9	8,2	8,5
Бег 100м (с)	13,0	13,7	14,2	13,0	13,7	14,2	12,6	13,0	13,7	14,2	12,6	13,0	13,7	14,2
Бег 1500м (мин, с)	4,58	5,15	5,25	4,58	5,15	5,25	4,50	4,58	5,15	5,25	4,50	4,58	5,15	5,25
Прыжок в длину с разбега (м)	5,20	4,90	4,60	5,20	4,90	4,60	5,30	5,20	4,90	4,60	5,30	5,20	4,90	4,60
<b>Класс В1</b>														
Бег 60м (с)	8,2	8,5	8,8	8,2	8,5	8,8	8,24	8,2	8,5	8,8	8,24	8,2	8,5	8,8
Бег 100м (с)	13,7	14,2	14,7	13,7	14,2	14,7	13,4	13,7	14,2	14,7	13,4	13,7	14,2	14,7
Бег 1500м (мин, с)	5,12	5,25	5,40	5,12	5,25	5,40	5,05	5,12	5,25	5,40	5,05	5,12	5,25	5,40
Прыжок в длину с разбега (м)	4,60	4,40	4,10	4,60	4,40	4,10	4,80	4,60	4,40	4,10	4,80	4,60	4,40	4,10

Таблица 16 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (II и III спортивный разряд, I-III юношеский разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, женщины)

Дисциплина, класс ВЗ	1997-2000				2001-2005				2006-2009, 2010-2013					2014 - 2017				
	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	III юн	II	III	I юн	II юн	III юн
Бег 60м (с)	8,6	9,0	9,2	9,4	8,6	9,0	9,2	9,4	8,6	9,0	9,2	9,4	9,6	8,6	9,0	9,2	9,4	9,6
Бег 100м (с)	14,5	15,2	15,5	16,0	14,5	15,2	15,5	16,0	14,5	15,2	15,5	16,0	16,5	14,5	15,2	15,5	16,0	16,5
Бег 1500м (мин, с)	5,25	5,35	5,40	5,55	5,25	5,35	5,40	5,55	5,25	5,35	5,40	5,55	6,10	5,25	5,35	5,40	5,55	6,10
Прыжок в длину с разбега (м)	4,50	4,30	3,70	3,30	4,50	4,30	3,70	3,30	4,50	4,30	3,70	3,30	3,10	4,50	4,30	3,70	3,30	3,10
<b>Класс В2</b>																		
Бег 60м (с)	8,8	9,2	9,4	9,7	8,8	9,2	9,4	9,7	8,8	9,2	9,4	9,7	9,9	8,8	9,2	9,4	9,7	9,9
Бег 100м (с)	15,0	15,5	16,0	16,5	15,0	15,5	16,0	16,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
Бег 1500м (мин, с)	5,30	5,40	5,55	6,10	5,30	5,40	5,55	6,10	5,30	5,40	5,55	6,10	6,15	5,30	5,40	5,55	6,10	6,15
Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,10	3,60	3,20	4,20	4,10	3,60	3,20	4,20	4,10	3,60	3,20	3,00	4,20	4,10	3,60	3,20	3,00

Продолжение таблицы 16

Дисциплина, класс В1	1997-2000				2001-2005				2006-2009, 2010-2013					2014 - 2017				
	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	II	III	I юн	II юн	III юн	II	III	I юн	II юн	III юн
Бег 60м (с)	9,2	9,5	9,7	10,0	9,2	9,5	9,7	10,0	9,2	9,5	9,7	10,0	10,5	9,2	9,5	9,7	10,0	10,5
Бег 100м (с)	15,5	16,2	16,6	17,0	15,5	16,2	16,6	17,0	15,5	16,2	16,6	17,0	17,5	15,5	16,2	16,6	17,0	17,5
Бег 1500м (мин, с)	5,45	5,55	6,10	6,25	5,45	5,55	6,10	6,25	5,45	5,55	6,10	6,25	6,30	5,45	5,55	6,10	6,25	6,30
Прыжок в длину с разбега (м)	3,80	3,50	3,20	2,80	3,80	3,50	3,20	2,80	3,80	3,50	3,20	2,80	2,50	3,80	3,50	3,20	2,80	2,50

Таблица 17 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (I-III спортивный разряд) по основным спортивным дисциплинам (лыжные гонки)

Стиль, дистанция женщины	класс	1997- 2000			2001-2005			2006-2009			2010-2013			2014-2017		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Классический 3 км (мин, с)	B3	13,18	14,35	16,34	13,18	14,35	16,34	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	B2	14,13	15,80	16,29	14,13	15,80	16,29	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	B1	17,28	19,25	20,38	17,28	19,25	20,38	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Классический 5 км (мин, с)	B3	21,40	23,09	27,17	21,40	23,09	27,17	25,34	28,03	31,07	21,40	23,09	27,17	21,40	23,09	27,17
	B2	23,03	25,32	28,40	23,03	25,32	28,40	23,03	25,32	28,40	23,03	25,32	28,40	23,03	25,32	28,40
	B1	25,34	28,03	31,07	25,34	28,03	31,07	25,34	28,03	31,07	25,34	28,03	31,07	25,34	28,03	31,07
Свободный 3 км (мин, с)	B3	12,48	14,15	16,04	12,48	14,15	16,04	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	B2	13,43	15,10	16,59	13,43	15,10	16,59	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	B1	16,58	18,25	19,38	16,58	18,25	19,38	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Свободный 5 км (мин, с)	B3	21,10	23,39	26,47	21,10	23,39	26,47	21,40	23,09	27,17	21,40	23,09	27,17	21,40	23,09	27,17
	B2	22,33	25,02	28,10	22,33	25,02	28,10	22,33	25,02	28,10	22,33	25,02	28,10	22,33	25,02	28,10
	B1	25,04	27,33	30,37	25,04	27,33	30,37	25,04	27,33	30,37	25,04	27,33	30,37	25,04	27,33	30,37
<b>мужчины</b>																
Классический 5 км (мин, с)	B3	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06
	B2	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51
	B1	20,20	23,57	26,39	20,20	23,57	26,39	20,20	23,57	26,39	20,20	23,57	26,39	20,20	23,57	26,39
Свободный 5 км (мин, с)	B3	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06	17,17	19,24	22,06
	B2	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51	18,38	20,45	23,51
	B1	20,50	22,57	25,39	20,50	22,57	25,39	20,50	22,57	25,39	20,50	22,57	25,39	20,50	22,57	25,39

Таблица 18 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I-III спортивный разряд, I-III юношеский разряд) по основным спортивным дисциплинам (плавание)

способ, дистанция женщины	кл асс	1997- 2000					2001-2005						2006-2009								
		МС	КМС	I	II	III	МС	КМС	I	II	III	Юн	МС МК	МС	КМ С	I	II	III	Юн	Пюн	Шюн
Вольный стиль 50м (с)	<b>В3</b>	X	X	X	X	X	37,0	39,0	41,5	45,5	51,0	61,0	28,6	30,1	32,0	34,4	38,0	43,5	48,0	55,0	69,0
	<b>В2</b>	X	X	X	X	X	32,5	34,0	36,5	40,0	45,0	53,5	29,3	30,8	32,8	35,4	39,0	44,5	49,0	56,0	70,5
	<b>В1</b>	38,5	41,0	44,0	48,0	53,0	31,0	33,0	35,5	38,5	43,0	51,5	33,8	35,6	37,8	40,8	45,0	51,5	56,5	64,5	81,5
Брасс 50м (с)	<b>В3</b>	X	X	X	X	X	39,0	41,5	44,0	48,0	54,0	64,5	37,6	39,6	42,1	45,3	50,0	57,5	63,0	62,5	91,5
	<b>В2</b>	X	X	X	X	X	40,5	43,0	46,0	50,0	56,5	67,5	40,6	42,7	45,5	49,1	54,0	62,0	68,0	78,0	98,5
	<b>В1</b>	49,0	52,5	56,5	61,5	1,08,0	42,5	45,0	48,0	52,5	58,5	70,0	43,5	45,8	48,6	52,4	57,5	66,0	72,5	83,0	105,0
<b>мужчины</b>																					
Вольный стиль 50м (с)	<b>В3</b>	X	X	X	X	X	27,5	29,0	31,0	34,0	38,0	45,5	25,8	27,1	28,8	31,0	34,0	39,0	43,0	49,5	62,0
	<b>В2</b>	31,0	33,0	36,0	39,5	44,0	29,0	30,5	33,0	36,0	40,5	48,0	25,9	27,3	29,0	31,2	34,5	39,5	43,5	49,5	62,5
	<b>В1</b>	X	X	X	X	X	31,0	32,5	35,0	38,0	43,0	51,5	26,6	28,1	29,9	32,3	35,5	40,5	45,0	51,5	65,0
Брасс 50м (с)	<b>В3</b>	X	X	X	X	X	35,0	37,0	40,0	43,5	48,5	58,0	33,2	35,0	37,2	40,0	44,0	50,5	55,5	63,5	80,0
	<b>В2</b>	39,0	42,5	46,0	50,5	56,0	36,0	38,0	40,5	44,5	50,0	59,5	34,5	36,3	38,6	41,6	45,5	52,5	57,5	66,0	83,0
	<b>В1</b>	X	X	X	X	X	37,0	39,0	41,5	45,5	51,0	61,0	35,8	37,7	40,1	43,3	47,5	54,5	60,0	69,0	87,0

Продолжение таблицы 18

способ, дистанция женщины	кл асс	2010- 2013									2014 - 2017								
		М С М К	МС	КМ С	I	II	III	Июн	Июн	Июн	М С М К	МС	КМС	I	II	III	Июн	Июн	Июн
Вольный стиль 50м (с)	<b>В3</b>	28,6	30,1	32,0	34,4	38,0	43,5	48,0	55,0	69,0	28,6	30,1	32,0	34,4	38,0	43,5	48,0	55,0	69,0
	<b>В2</b>	29,3	30,8	32,8	35,4	39,0	44,5	49,0	56,0	70,5	29,3	30,8	32,8	35,4	39,0	44,5	49,0	56,0	70,5
	<b>В1</b>	33,8	35,6	37,8	40,8	45,0	51,5	56,5	64,5	81,5	33,8	35,6	37,8	40,8	45,0	51,5	56,5	64,5	81,5
Брасс 50м (с)	<b>В3</b>	36,0	37,9	40,2	43,4	47,5	54,5	60,0	69,0	86,5	36,0	37,9	40,2	43,4	47,5	54,5	60,0	69,0	86,5
	<b>В2</b>	41,1	43,2	45,5	46,0	49,6	54,5	62,5	78,5	99,0	41,1	43,2	45,5	46,0	49,6	54,5	62,5	78,5	99,0
	<b>В1</b>	43,5	45,8	48,6	52,4	57,5	66,0	72,5	83,0	105,0	43,5	45,8	48,6	52,4	57,5	66,0	72,5	83,0	105,0
<b>мужчины</b>																			
Вольный стиль 50м (с)	<b>В3</b>	25,8	27,1	28,8	31,0	34,0	39,0	43,0	49,5	62,0	25,8	27,1	28,8	31,0	34,0	39,0	43,0	49,5	62,0
	<b>В2</b>	25,9	27,3	29,0	31,2	34,5	39,5	43,5	49,5	62,5	25,9	27,3	29,0	31,2	34,5	39,5	43,5	49,5	62,5
	<b>В1</b>	27,1	28,6	30,4	32,8	36,0	41,0	45,5	52,0	65,5	27,1	28,6	30,4	32,8	36,0	41,0	45,5	52,0	65,5
Брасс 50м (с)	<b>В3</b>	32,8	34,5	37,2	40,0	44,0	50,5	58,0	73,5	80,0	32,8	34,5	37,2	40,0	44,0	50,5	58,0	63,5	80,0
	<b>В2</b>	34,5	36,3	38,6	41,6	45,5	52,5	57,5	66,0	83,0	34,5	36,3	38,6	41,6	45,5	52,5	57,5	66,0	83,0
	<b>В1</b>	36,3	38,2	40,6	43,8	48,0	55,0	60,5	69,5	87,5	36,3	38,2	40,6	43,8	48,0	55,0	60,5	69,5	87,5

Для полноценной характеристики особенностей вовлечения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность был проведен анализ федеральных стандартов спортивной подготовки, вступивший в силу согласно статье 1 Федерального закона от 06.11.2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в уточнении понятия «федеральные стандарты спортивной подготовки»: «...для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки». Анализ был проведен по следующим нормативам перехода между этапами подготовки: прыжок в длину с места, бег 1500 метров, бег 100 метров, бег 60 метров, а также нормативы общей физической подготовки (сгибание-разгибание рук в различных основных положениях и подъем туловища из положения лежа на спине. В действующий стандарт спортивной подготовки включены только дисциплины, включенные в программу Паралимпийских игр, что делает возможным анализ уровня подготовленности у высококвалифицированных спортсменов с нарушением зрения. Федеральным стандартом регламентируются 3 функциональные группы:

- *Первая группа.* К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К первой группе рекомендуется относить тотально незрячих лиц (спортивно-функциональный класс В1);

- *Вторая группа.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями. Ко второй группе рекомендуется относить лиц, соответствующих спортивно-функциональному классу В2.

- *Третья группа.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней



помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К III группе рекомендуется относить лиц, соответствующих спортивно-функциональному классу В3.

В ходе работы анализировались нормативы для перехода с этапа на этап (таблица 19).

С целью анализа влияния различных аспектов спортивной деятельности на реабилитационно-социализирующий потенциал спорта слепых в различных странах было проведено международное анкетирование специалистов по голболу (Приложение В). В анкетировании приняли участие представители 21 страны мира (11-Европа, 5-Азия/Австралия, 4-Африка и 1-Америка). Основной целью анкетирования было выявление уровня развития голбола и основных факторов, характеризующих успешность привлечения спортсменов и их дальнейшего совершенствования.

Вопросы:

- укажите количество спортсменов (мужчины/женщины), участвующих в круглогодичном тренировочном процессе;
- укажите количество молодых спортсменов (до 19 лет), участвующих в круглогодичном тренировочном процессе;
- укажите количество тренеров и судей, обеспечивающих развитие спортивной дисциплины;
- перечислите основные соревнования в годичном цикле подготовки;
- охарактеризуйте наличие спортивного оборудования и инвентаря для полноценной организации тренировочных мероприятий;
- сформулируйте рекомендации по совершенствованию реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в спорте слепых.

Таблица 19 – Анализ нормативов перехода с этапа на этап спортивной подготовки федеральных стандартов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки							
Спортивная дисциплина	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м
Биатлон	I	В координации	-	Не менее 1 раза	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	-
	II,III	В координации	-	Не менее 3 раза	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз	-
велоспорт	I,II,III	Не менее 150 см	Не более 10,8 с	Не менее 4 раза	-	Не менее 25 раз	-
Горнолыжный спорт	I	В координации	-	Не менее 1 раза	Не менее 5 раз	Не менее 5 раз	-
	II	В координации	-	Не менее 1 раза	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	-
Дзюдо	I,II,III	Не менее 140 см	-	Не менее 6 раз	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз	-
Голбол	I,II,III	-	-	-	Не менее 15 раз	Не менее 10 раз	-
Л/А прыжки, короткие дистанции мужчины	I	Не менее 180 см	Не более 11,4 с	-	-	-	-
	II, III	Не менее 185 см	Не более 10,5 с	-	-	-	-
Л/А прыжки, короткие дистанции женщины	I	Не менее 150 см	Не более 13,5 с	-	-	-	-
	II, III	Не менее 160 см	Не более 13,0 с	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции	I	Не менее 170 см	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 180 см	-	-	-	-	-
Л/А метания мужчины	I	Не менее 170 см	-	Не менее 6 раз	-	-	-
	II,III	Не менее 180 см	-	Не менее 8 раз	-	-	-
Л/А метания женщины	I	Не менее 150 см	-	-	Не менее 15 раз	-	-
	II,III	Не менее 170 см	-	-	Не менее 18 раз	-	-
Лыжные гонки	II,III	Без учета результата	-	Не менее 1 раза	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	-

## Продолжение таблицы 19

Спортивная дисциплина	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м
Плавание мужчины	I	Не менее 0,4 см	-	-	От скамьи не менее 3 раз	-	-
	II, III	Не менее 0,5 см	-	-	От скамьи не менее 5 раз	-	-
Плавание женщины	I	Не менее 0,4 см	-	-	От скамьи не менее 2 раз	-	-
	II, III	Не менее 0,4 см	-	-	От скамьи не менее 4 раз	-	-
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>							
дисциплина	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м
Биатлон мужчины, женщины	I	Не менее 1,2 м	Не более 15 с	Не менее 2 раз	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	-
	II, III	Не менее 1,3 м	Не более 11с	Не менее 3 раз	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз	-
Велотандем мужчины, женщины	I II, III	Не менее 1,6 м	Не более 10,3 с	Не менее 6 раз	-	Не менее 30 раз	-
Голбол мужчины, женщины	I, II, III	-	-	-	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	-
Горнолыжный спорт	I	Не менее 1,2 м	Не более 15 с	Не менее 2 раз	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	-
	II,III	Не менее 1,3 м	Не более 11 с	Не менее 3 раз	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз	-
Дзюдо мужчины, женщины	I, II, III	Не менее 1,6 м		Не менее 15 раз	Не менее 20 раз	-	Не более 7 мин

Продолжение таблицы 19

дисциплина	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м
Л/А короткие дистанции, прыжки мужчины	I	Не менее 2,7 м	Не более 9,7 с	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,15 м	Не более 9,5 с	-	-	-	-
Л/А короткие дистанции, прыжки женщины	I	Не менее 1,7 м	Не более 10,5 с	-	-	-	-
	II,III	Не менее 1,8 м	Не более 10,0 с	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции мужчины	I	Не менее 1,9 м	Не более 10,2 с	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,0 м	Не более 10,8 с	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции женщины	I	Не менее 1,7 м	Не более 11,5 с	-	-	-	-
	II,III	Не менее 1,8 м	Не более 10,7 с	-	-	-	-
Л/А метание мужчины	I	Не менее 2 м	-	Не менее 10 раз	-	-	-
	II,III	Не менее 2,1 м	-	Не менее 12 раз	-	-	-
Л/А метание женщины	I	Не менее 1,7 м	-	Не менее 4 раза	-	-	-
	II,III	Не менее 1,8 м	-	Не менее 6 раз	-	-	-
Льжные гонки мужчины, женщины	I	Не менее 1,2 м	Не более 15 с	Не менее 2 раз	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	-
	II, III	Не менее 1,2 м	Не более 15 с	Не менее 2 раз	Не менее 10 раз	Не менее 7 раз	-
Плавание мужчины	I	Не менее 0,5 см	-	-	От скамьи не менее 5 раз	-	-
	II, III	Не менее 0,6 см	-	-	От скамьи не менее 6 раз	-	-
Плавание женщины	I	Не менее 0,45 см	-	-	От скамьи не менее 3 раз	-	-
	II, III	Не менее 0,5 см	-	-	От скамьи не менее 4 раз	-	-

## Продолжение таблицы 19

Этап совершенствования спортивного мастерства							
Вид спорта	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м
Биатлон мужчины, женщины	I	Не менее 1,3 м	Не более 12 с	Не менее 9 раз за 20 с	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз	Не более 7 мин
	II, III	Не менее 1,5 м	Не более 9 с	Не менее 9 раз за 20 с	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	Не более 6 мин
Велоспорт мужчины, женщины	I II, III	Не менее 1,65 м	Не более 10,1 с	Не менее 8 раз за 20 с	-	Не менее 30 раз	-
Голбол мужчины, женщины	I, II, III	-	Не более 9 с	-	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз	Не более 6 мин
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	I	Не менее 1,3 м	Не более 12 с	Не менее 9 раз	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз	Не более 7 мин
	II, III	Не менее 1,5 м	Не более 9 с	Не менее 9 раз	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	Не более 6 мин
Дзюдо мужчины, женщины	I, II, III	Не менее 1,8 м	-	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	-	Не более 5 мин
Л/А короткие дистанции, прыжки мужчины	I	Не менее 2,25 м	Не более 8,3 с	-	-	-	-
	II, III	Не менее 2,35 м	Не более 8,0 с	-	-	-	-
Л/А короткие дистанции, прыжки женщины	I	Не менее 1,95 м	Не более 9,3 с	-	-	-	-
	II, III	Не менее 2 м	Не более 9 с	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции мужчины	I	Не менее 2,2 м	Не более 8,6 с	-	-	-	-
	II, III	Не менее 2,0 м	Не более 8,4 с	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции женщины	I	Не менее 1,9 м	Не более 9,2 с	-	-	-	-
	II, III	Не менее 2 м	Не более 8,9 с	-	-	-	-

## Продолжение таблицы 19

Вид спорта	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м	Бег 100 м
Л/А метание мужчины	I	Не менее 2,2 м	-	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,5 м	-	-	-	-	-	-
Л/А метание женщины	I	Не менее 2 м	-	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,1 м	-	-	-	-	-	-
Лыжные гонки мужчины, женщины	I	Не менее 1,3 м	Не более 12 с	Не менее 9 раз	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз	Не более 7 мин	Не более 17 с
	II, III	Не менее 1,5 м	Не более 9 с	Не менее 9 раз	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	Не более 6 мин	Не более 14 с
Плавание мужчины	I	Не менее 0,7 см	-	-	От скамьи не менее 7 раз	-	-	-
	II, III	Не менее 0,9 см	-	-	От скамьи не менее 8 раз	-	-	-
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>								
Вид спорта	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м	Бег 100 м
Биатлон мужчины, женщины	I	Не менее 1,5 м	Не более 9 с	Не менее 9 раз за 20 с	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	-	-
	II, III	Не менее 2 м	Не более 8,5 с	Не менее 12 раз за 20 с	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз	-	-

## Продолжение таблицы 19

Вид спорта	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м	Бег 100 м
Велоспорт мужчины, женщины	I, II, III	Не менее 1,8 м	Не более 10,0 с	Не менее 10 раз за 20 с	-	Не менее 30 раз	-	-
Голбол мужчины, женщины	I, II, III	-	Не более 8,5 с	-	Не менее 35 раз	Не менее 40 раз	Не более 5 мин	-
Горнолыжный спорт мужчины, женщины	I	Не менее 1,5 м	Не более 9 с	Не менее 9 раз	Не менее 20 раз	-	Не более 6 мин	Не более 14 с
	II,III	Не менее 2 м	Не более 8,5 с	Не менее 12 раз	Не менее 25 раз	-	Не более 5 мин	Не более 13 с
Дзюдо мужчины, женщины	I, II, III	Не менее 1,8 м	Не более 8,5 с	Не менее 11 раз за 20 с	Не менее 16 раз за 20 с	Не менее 12 раз за 20 с	Не более 5 мин	-
Л/А короткие дистанции, прыжки мужчины	I	Не менее 2,45 м	Не более 7,5 с	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,55 м	Не более 7,2 с	-	-	-	-	-
Л/А короткие дистанции, прыжки женщины	I	Не менее 2,15 м	Не более 8,2 с	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,25 м	Не более 8 с	-	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции мужчины	I	Не менее 2,35 м	Не более 7,7 с	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,45 м	Не более 7,6 с	-	-	-	-	-
Л/А средние и длинные дистанции женщины	I	Не менее 2 м	Не более 8,6 с	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,1 м	Не более 8,4 с	-	-	-	-	-
Л/А метание мужчины	I	Не менее 2,4 м	-	-	-	-	-	-
	II,III	Не менее 2,5 м	-	-	-	-	-	-

## Продолжение таблицы 19

Вид спорта	Функциональная группа	Прыжок в длину с места	Бег 60м	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Бег 1500 м
Лыжные гонки мужчины, женщины	I	Не менее 1,5 м	Не более 9,0с	Не менее 9 раз	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз	-
	II, III	Не менее 2 м	Не более 8,5с	Не менее 12 раз	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз	-
Плавание мужчины	I	Не менее 0,9 м	-	-	От скамьи не менее 8 раз	-	-
	II, III	Не менее 1,1 м	-	-	От скамьи не менее 12 раз	-	-
Плавание женщины	I	Не менее 0,6 м	-	-	От скамьи не менее 6 раз	-	-
	II, III	Не менее 1 м	-	-	От скамьи не менее 9 раз	-	-



Полученные результаты показали большие различия в уровне привлечения спортсменов в зависимости от региона и уровня материально-технического обеспечения спортивной подготовки. Так, в Германии в круглогодичном тренировочном процессе принимают участие более 350 спортсменов и отмечается высокий уровень материально-технического обеспечения (25 пар ворот). Важным фактором развития гольфа в Германии является то, что страна является единственным производителем игровых мячей на промышленном уровне. В календаре годичной подготовки указано более 10 внутренних и международных соревнований. Это позволяет охарактеризовать Германию, как самую быстроразвивающуюся страну в гольфе (спорт слепых). Спортсмены из этой страны являются победителями молодежного чемпионата Мира, вице-чемпионами Европы и постоянными участниками Паралимпийских игр. Изучение опыта работы в Германии позволит эффективнее раскрыть реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности спорта слепых. Соотнесение результатов анализа литературных источников и исследования опыта развития спорта слепых в Соединенных Штатах Америки показало отсутствие различий в системе спортивной подготовки между мужскими и женскими командами с опорой на требуемое материально-техническое обеспечение (*Bowen J. The Americans with a Disabilities Act and its application to sport // Journal of the Philosophy of Sport. 2002. Vol. 29. P. 66–74*).

С другой стороны, в Словении к спортивной подготовке привлечено только 11 человек, обеспеченных минимальным комплектом оборудования и инвентаря. В календаре годичной подготовки указано только 2 соревнования. Данные характеристики не позволяют раскрыть потенциал спортсменов. Например, сборная команда Словении заняла последнее место на чемпионате Европы.

Результаты анкетирования были сопоставлены с позицией женской и мужской сборных команд страны в мировом рейтинге Международной Федерации спорта слепых (по данным на 31 июля 2018 года) (*IPC Historical Results Database. URL: <http://www.paralympic.org/results/historical> (дата обращения: 31.07.2018)*). Сводная таблица результатов приведена ниже (таблица 20).

Таблица 20 – Показатели развития голбола в различных странах

Страна	Игроки (мужчины), чел	Игроки (женщины), чел	Игроки (до 19 лет), чел	Судьи, чел	Тренеры, чел	Соревнования в год	Ворота (пара), шт	Позиция в рейтинге ИБСА (мужчины)	Позиция в рейтинге ИБСА (женщины)
Россия	80	40	100	7	30	5	5	38	7
Германия	250	100	200	16	25	10	25	4	11
США	150	100	200	43	60	11	10	6	4
Иран	450	210	250	136	150	4	120	7	18
Турция	427	274	163	169	291	6	53	8	1
Украина	80	40	30	8	20	8	4	10	16
Словения	10	1	4	3	2	3	2	11	-
Япония	50	15	13	29	15	10	20	14	6
Алжир	255	50	36	13	29	3	40	15	15
Израиль	60	30	30	0	10	5	12	16	8
Португалия	60	15	25	20	20	7	5	17	48
Великобритания	370	140	100	20	30	10	18	20	12
Греция	30	24	4	3	6	5	3	22	13
Испания	160	100	50	12	30	5	15	24	29

Продолжение таблицы 20

Страна	Игроки (мужчины), чел	Игроки (женщины), чел	Игроки (до 19 лет), чел	Судьи, чел	Тренеры, чел	Соревнования в год	Ворота (пара), шт	Позиция в рейтинге ИБСА (мужчины)	Позиция в рейтинге ИБСА (женщины)
Дания	10	10	12	5	12	4	4	26	14
Египет	150	20	15	36	30	3	8	35	24
Саудовская Аравия	80	0	18	31	14	2	12	41	-
Кот д'Ивуар	96	25	31	6	10	2	0	59	-
Новая Зеландия	20	12	15	2	2	1	5	94	54
Гонконг	8	0	0	1	1	4	1	-	-

Специалисты разных стран отмечают, что для развития спорта слепых важными моментами являются: организация образовательных семинаров и разработка обучающих программ, привлечение большего количества молодых спортсменов (до 19 лет) и постоянное проведение соревнований и мастер-классов, снижение стоимости и повышение доступности оборудования и экипировки, финансовая поддержка начинающих программ по развитию гольфа.

Данные, полученные в ходе анкетирования, показывают, что успешность соревновательной деятельности зависит от факторов материально-технического обеспечения и количества спортсменов, активно участвующих в круглогодичном процессе тренировки, включая молодых (до 19 лет) спортсменов. Сравнение результатов международного развития гольфа позволило охарактеризовать уровень материально-технического обеспечения как один из важнейших факторов реализации реабилитационно-социализирующего потенциала, так как успешность соревновательной деятельности напрямую связана с социальным статусом спортсмена и возможностями улучшения реабилитационного процесса в спорте слепых.

В последние годы, в России большое внимание оказывается, именно, этому аспекту спортивной подготовки. ФГБУ «Центр спортивной подготовки» и Федерация спорта слепых России постоянно закупают современное оборудование для поставки на учебно-тренировочные базы Всероссийского и регионального уровня.

Аналогичное анкетирование среди специалистов в регионах России также показало большое различие уровня развития спорта слепых. Многие специалисты утверждают, что для совершенствования спортивной подготовки необходим высокий уровень тренировочной и соревновательной деятельности с использованием современного материально-технического оборудования. Привлечение большего количества молодых спортсменов может быть достигнуто включением гольфа в основную и дополнительную образовательную программу специальных (коррекционных) школ для слепых и слабовидящих, а также

разработкой программ популяризации спортивной дисциплины для школьников общеобразовательных школ.

Совершенствование нормативно-правовой базы с учетом особенности спортивной подготовки спорта слепых сделало занятия спортом более доступными, показывая целевые ориентиры для достижения различного уровня подготовленности.

Повышение профессионального уровня проведения соревнований, по аналогии с международными соревнованиями, дает возможность спортсменам и специалистам развиваться в единой системе подготовки, учитывая изменения в правилах и особенности судейства соревнований на различном уровне.

Использование данных целевых ориентиров позволит максимально раскрыть реабилитационно-социализирующий потенциал спорта слепых, привести к повышению спортивных результатов на международном уровне, что приведет к материальному стимулированию системы спортивной подготовки, в целом, так и каждого спортсмена, в отдельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Вторая глава посвящена рассмотрению научно-методических подходов к изучению особенностей включения лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность, включающие теоретико-методологические, организационные основы вовлечение в спортивную деятельность лиц с нарушением зрения и анализ технико-тактической подготовки спортсменов в спорте слепых и сравнительный анализ включения лиц с нарушением зрения в различные спортивные дисциплины.

Спортивная деятельность лиц с нарушением зрения постоянно развивается, разрабатываются регламентирующие нормативно-правовые акты. Согласно статистическим исследованиям, до 100 000 лиц с нарушением зрения, признанных инвалидами, включая детей и подростков, занимаются физической культурой и спортом на постоянной основе. Организацией данного вида деятельности

занимаются региональные отделения Федерации спорта слепых. К работе привлечены опытные тренеры и специалисты, которые занимаются подготовкой спортсменов на различных этапах подготовки. На федеральном уровне спортивная деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья управляется Министерством спорта Российской Федерации, Паралимпийским комитетом России и Федерацией спорта слепых. Успехи спортсменов с нарушением зрения формируют новый уровень мотивации к занятиям спортивной деятельности, их пример показывает эффективность реабилитационно-социализирующего потенциала. Многие из успешных спортсменов после окончания карьеры продолжают профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта. Существуют примеры активного участия бывших спортсменов-паралимпийцев в общественной и государственной деятельности.

Совершенствование нормативно-правовой базы с учетом особенностей спортивной подготовки спорта слепых сделало занятия спортом более доступными, показывая целевые ориентиры для достижения различного уровня подготовленности.

Проведенное анкетирование позволило сформировать подходы к разработке реабилитационно-социализирующего потенциала с учетом мотивационной структуры занятий спортивной деятельности. Определено, что социализирующий и реабилитационный аспекты данного вида деятельности дополняют друг друга и выражены в стремлении человека к полноценному физическому развитию на фоне успешной социализации к условиям окружающей среды. В ходе констатирующего эксперимента проводилось тестирование по трем блокам: психолого-социальное тестирование, тестирование физической подготовленности и тестирование моторно-психических показателей обеспечения двигательной деятельности.

Результаты проведения констатирующего эксперимента позволили оценить уровень подготовленности лиц с нарушением зрения с учетом индивидуальных психолого-социальных особенностей, что позволило сформировать методику основного педагогического эксперимента.

Анализ вовлеченности лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность показал, что реабилитационно-социализирующий потенциал может быть раскрыт при соблюдении условий организации тренировочного процесса, учитывающих индивидуально-физиологические особенности развития, а также требования нормативно-правовых актов, регламентирующих организацию спортивной деятельности в спорте слепых. Определено, что формирование требований в Российской Федерации осуществляется на основе результатов многолетнего комплексного контроля тренировочной и соревновательной деятельности. Построение оптимальной системы спортивной подготовки позволит описать реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения и сформировать концептуальные положения описания данного вида деятельности с учетом принципов организации спортивной подготовки, описанных в следующей главе диссертационного исследования.

### ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

#### 3.1 Принципы организации системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения

Проведенный анализ теоретико-методологических основ реабилитации и социализации, а также особенностей системы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения позволил выявить и уточнить категории, необходимые для обоснования разработки организационно-содержательного компонента реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Системно-функциональный подход к организации исследования определил состав компонентов реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, обеспечивающих целостность его структуры:

- определение особенностей планирования системы спортивной подготовки, включающих учет индивидуально-нозологических характеристик спортсменов в тренировочных мероприятиях и соревновательной деятельности;
- разработка тренировочных программ, направленных на эффективное использование особенностей спортивных дисциплин у лиц с нарушением зрения;
- формирование модельных характеристик уровня подготовленности с объединением по различным нозологическим признакам;
- материально-техническое обеспечение, позволяющее оказывать преимущественное тренировочное воздействие на сохранные способности лиц с нарушением зрения;



- расширение комплексного контроля, направленного на выявление потенциала развития уровня подготовленности спортсменов с использованием современных информационно-технологических систем;

- совершенствование нормативно-правовых документов спорта слепых с целью оптимизации и объективизации построения системы спортивной подготовки на различных этапах и разработки оптимальных методов оценки и контроля состояния спортсменов;

- расширение антидопинговых образовательных программ, позволяющих своевременно сформировать у спортсменов отрицательное отношение к применению допинга в системе спортивной подготовки, а также повысить грамотность при использовании разрешённых медицинских препаратов в любой из периодов подготовки с учетом квалификации спортсменов;

- постоянное повышение квалификации специалистов с использованием современных образовательных технологий, направленное на повышение осведомленности о современных тренировочных программах для лиц с нарушением зрения.

Перечисленные направления позволяют сформулировать приоритетный принцип организации системы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения – принцип индивидуализации. Принцип индивидуализации считается основой системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов на любом этапе. Использование данного принципа приводит к созданию оптимальных условий и подбору адекватных средств спортивной тренировки. Формирование высокого уровня мотивации к достижению высокого спортивного результата проводится по результатам выявления индивидуальных особенностей спортсмена. Использование групповых уровневых моделей подготовленности не позволяет раскрыть индивидуальный потенциал спортсмена, что приводит к снижению соревновательного потенциала и ограничивает возможности его реализации в тренировочном процессе.

Индивидуализация тренировочного процесса является одновременно важнейшим принципом обучения и тренировки, способом управления, резервом спортивного совершенствования и ключевым фактором повышения эффективности тренировочного процесса. Отличительной чертой паралимпийского спорта является необходимость индивидуализации на всех этапах многолетней подготовки, что объясняется особенностями повреждений, состоянием здоровья атлетов и фактическим отсутствием спортивного резерва сборных команд. Организация комплексного контроля должна учитывать нозологические особенности спортсмена, так как индивидуальная реакция организма на тренировочную нагрузку характеризуется особенностями влияния раздражающих факторов на пораженные системы организма. При формировании модельных характеристик в паралимпийском спорте необходимо опираться на уровень подготовленности каждого спортсмена в отдельности. Различные показатели могут значительно отличаться даже при одинаковом уровне тренированности и спортивной квалификации (*Kohe G.Z., Peters D.M. High Performance Disability Sport Coaching. Routledge, 2016. 218 p.*).

Важно понимать, что роль индивидуализации спортивной подготовки возрастает по мере повышения уровня подготовленности спортсменов. В тренировочном процессе у высококвалифицированных спортсменов необходимо учитывать индивидуальные особенности при планировании объема, а также интенсивности нагрузки для предотвращения перенапряжения и повышенного травматизма.

Спортивная деятельность у лиц с нарушением зрения опирается также на базовые принципы спортивной подготовки, формируемые соразмерно индивидуально-нозологическим особенностям. В частности, принцип направленности к высшим достижениям корректируется особенностями определения «высшего достижения» в работе со спортсменами-инвалидами. Построение тренировочного процесса в каждом случае носит индивидуальный подход к оценке уровня достижений спортсмена, лимитируемым имеющимся

поражением зрения и вторичными функциональными нарушениями.

Принцип углубленной специализации в спорте слепых реализуется в рамках групп видов спорта, так как спортсмены могут эффективно тренироваться в нескольких спортивных дисциплинах. Данная особенность определяется особенностями реализации принципа направленности к высшему достижению, описанному выше, а также с недостаточной развитостью системы подготовки спортивного резерва у лиц с нарушением зрения.

В спорте слепых возможен также перенос универсальных принципов спортивной подготовки без дополнительных корректировок, таких как:

- учет постепенности формирования нагрузок при стремлении к максимальным нагрузкам;
- вариативный подход к нагрузкам и волнообразность их подбора;
- тренировочный процесс должен быть непрерывным, согласно предварительному планированию;
- процесс подготовки должен быть организован согласно принципам цикличности;
- обязательный контроль соревновательной деятельности для определения единства его взаимосвязи с тренировочным процессом.

Организация спортивной подготовки лиц с нарушением зрения дополняется использованием принципов адаптивной физической культуры, тифлопедагогики и социализации, как ключевых факторов успешности педагогического воздействия. Из принципов тифлопедагогики, важными для реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности являются следующие:

- принцип формирования сенсорного опыта, характеризующий особенности тренировочной работы и соревновательной деятельности лиц с нарушением зрения. Актуальность применения данного принципа возрастает в прямой зависимости от тяжести нарушения зрения и времени наступления поражения. Например, обучение тотально незрячего с рождения спортсмена любому

двигательному навыку невозможно без предварительной работы по формированию сенсорного опыта с использованием современных методик работы тифлопедагога.

- принцип развития осязательной деятельности является дополняющим фактором восприятия окружающей среды для лиц с нарушением зрения. Особенности восприятия пространства и времени у слепых и слабовидящих спортсменов делают необходимым разработку индивидуальных подходов к системе спортивной подготовки с использованием дополнительной экипировки и оборудования, расширяющих возможности реабилитационно-социализирующего процесса.

Успешное овладение приёмами и способами перцептивной деятельности приводит к развитию умственной деятельности, сопряженной с социализацией лиц с нарушением зрения. Это диктует необходимость применения принципов социализации, направленных на объективизацию спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. В данном случае, следует выделить следующие принципы:

- принцип гуманистической направленности, отражающий признание человека, его физическое и психическое здоровье как высшие человеческие ценности.

- принцип толерантности, предполагающий признание правомерности различий между личностями, терпимое отношение к проявлениям непохожести во внешнем виде и поведении.

- принцип субъектности, выделяющий человека как активного субъекта процесса социализации, исходящий из субъект-субъектных отношений.

- принцип активной жизнедеятельности, требующий постоянной активности, стремления и умения познать особенности окружающей среды, влиять на отношения в ней, проявлять инициативу, самоорганизацию и самостоятельность.

- принцип осознанности характеризует способности человека к осознанному включению в спортивную деятельность и способности к внесению корректировок в свой стиль поведения, а также восприятия особенностей данной деятельности

(например, способности объективно воспринимать неудачи и физические трудности в тренировочной и соревновательной деятельности).

Обязательным принципом организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения будет принцип педагогического сопровождения процесса, требующий присутствия педагогический компонента, оказывающего целесообразное и своевременное педагогическое влияние (социализация, реабилитация, коррекция и др.).

В дополнение к основным принципам организации спортивной деятельности легли некоторые принципы адаптивной физической культуры, разработанные С.П. Евсеевым:

- «научности, предполагающий организацию спортивной деятельности на основе достижений науки, методологии, биологических и психологических закономерностей функционирования организма лиц с нарушениями зрения, а также теории и практики педагогики, физической культуры, тифлопедагогики, социализации;

- доступности, предполагающий выбор средств, методов, методических приемов, сбалансированных психофизических нагрузок, соответствующих индивидуальным особенностям занимающегося и его функциональному состоянию;

- диагностирования, предполагающий первостепенный учет специфики основного дефекта, занимающегося (структуры, времени поражения, медицинского прогноза и др.) и противопоказаний к применению средств физической культуры;

- компенсаторной направленности, заключающейся в том, чтобы подбором специальных физических упражнений, методов и методических приемов стимулируются компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.» (Евсеев С.П. *Теория и организация адаптивной физической культуры* : учебник. М. : Спорт, 2016. 616 с.).

Согласно Л.П. Матвееву «проблема спортивной подготовки сводится к рациональному планированию различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме спортсменов, и условиями для их реализации» (Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб. : Лань, 2005. 384 с.*). При организации планирования обучающего эксперимента в спорте слепых необходим учет нозологических особенностей спортсменов, медицинских ограничений и противопоказаний к тренировочной и соревновательной нагрузке. Нами учитывалось то, что различные нарушения зрения оказывают влияние на функционирование управляющих систем организма, что характеризует специфические требования к обучению и тренировке спортсмена. Так, в частности, учитывалось то, что в спорте слепых простой показ упражнений является малоинформативным и должен быть обязательно расширен другими способами передачи информации, например, тактильным и вербальным.

В микроцикл включается серия занятий, проводимых в течение нескольких дней. В спорте слепых наиболее распространенным является 7-дневная система планирования, которая хорошо согласуется с общим режимом жизни спортсмена. Однако, во время централизованных тренировочных мероприятий их продолжительность может варьироваться от 3 до 7 дней в зависимости от планирования периода годичной подготовки. В голболе основным является 3-х дневная схема, связанная с особенностями игровых видов спорта, а в дзюдо чаще используют 5-дневную систему планирования микроцикла. Различные требования организации системы спортивной подготовки формируют особые требования к планированию тренировочного мероприятия с учетом не только задач предсоревновательной работы, но и ограничений в продолжительности тренировочного мероприятия. Данный фактор приводит к оперативным

изменениям в планировании с учетом результатов комплексного контроля, направленным на достижение оптимального уровня подготовленности.

При организации работы в спорте слепых были использованы следующее разделение по типам микроциклов:

- втягивающие микроциклы, характеризующиеся небольшой суммарной нагрузкой, направленной на подведение спортсмена к основной тренировочной работе.

- ударные микроциклы, характеризующиеся большим объемом работы для решения главных задач физической, технико-тактической и психологической подготовки.

- подводящие микроциклы, зависящие от системы подведения спортсмена к соревнованиям и особенностей подготовки на заключительном этапе.

- восстановительные микроциклы, направленные на активизацию процессов восстановления спортсмена после окончания соревновательного периода с широким применением средств активного отдыха.

- соревновательные микроциклы, строящиеся в соответствие с программой соревнований.

В ходе обучающего эксперимента учитывалось, что организация мероприятий комплексного контроля позволяет своевременно оценивать воздействие нагрузки с возможностью оперативно вносить корректировки в планирование микроцикла.

Чередование интервалов работы и восстановления в микроцикле может привести к реакциям трех типов: максимальному тренировочному эффекту, незначительному эффекту и переутомлению спортсмена.

В спорте слепых основная организованная работа проходит во время тренировочных мероприятий различного уровня продолжительностью от 1 до 3 недель. Основную роль в этой работе играют групповые занятия (от 1 до 3 раз в день). Продолжительность занятий варьируется в зависимости от особенности спортивной дисциплины, уровня подготовленности и самочувствия спортсменов

(от 1 до 3 часов). Интенсивность тренировки является ключевым фактором, влияющим на продолжительность для предотвращения переутомления спортсмена и срыва планируемой работы на тренировочном мероприятии (*Training and coaching the Paralympic athlete : Handbook of sport medicine and science / Y.C. Vanlandewijck, W.R. Thompson. Chichester, West Sussex, UK ; Ames, Iowa, USA : John Wiley & Sons Inc., 2017. 245 p.*).

Основные занятия дополняются, в обязательном порядке, ежедневной утренней зарядкой, проводимой на улице или в закрытом помещении в зависимости от погодных условий. Работа, как правило, выполняется с малой нагрузкой для подготовки организма спортсмена к тренировочному дню.

В тренировочном процессе спорта слепых занятие строится из трех частей (разминки, основной и заключительной). Любое занятие должно начинаться с разминки, которая проводится с целью подготовить организм к предстоящей работе и снизить травмоопасность основной части тренировки. Мероприятия комплексного контроля подтвердили необходимость проведения разминки в спорте слепых. Доказано, что частота сердечных сокращений, минутный объем крови и потребление кислорода достигают максимума через 3-5 минут после начала работы. Таким образом, выполнение соревновательного упражнения без разминки малоэффективно, что приводит к снижению спортивного результата. Общая продолжительность разминки должна быть не менее 25-30 минут с постепенным переходом от общих упражнений к специальным. В ходе разминки прорабатываются все группы мышц, начиная с малых групп мышц. Специальная работа подразумевает выполнение упражнений, связанных со спецификой спортивной дисциплины: в голболе-работа с мячом на спортивной площадке, в дзюдо-спарринг-работа на татами, в настольном теннисе-работа с ракеткой и мячом у игрового стола. При этом тренер должен учитывать степень поражения зрения во время объяснения заданий и контролировать ход их выполнения, дублируя команды для направления движений и озвучивая возможные препятствия и ошибки, что способствует повышению эффективности разминки. Нельзя пренебрегать средствами разминки перед работой любой интенсивности, так как любая тренировочная работа должна выполняться при оптимальной возбудимости



центральной нервной системы и при раскрытых функциональных возможностях спортсмена за счет правильно спланированной разминочной работы.

Построение основной части тренировочного занятия должно быть направлено на совершенствование техники и тактики, развитию скоростных способностей, мышечной силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также обучению самостоятельного выполнения заданий и, что самое важное для спорта слепых – формирование умения ориентироваться в различных изменяющихся условиях выполнения соревновательного упражнения. В основной части занятий в условиях централизованного тренировочного мероприятия спорта слепых целесообразно сконцентрироваться на интегральной подготовке, так как, в остальное время, сложно подобрать достаточное количество квалифицированных спарринг-партнеров. Это связано со слабым уровнем подготовки спортивного резерва на региональном уровне. В большинстве случаев спорта слепых, спортсмен достигает более высокого уровня подготовленности только в условиях централизованных тренировочных мероприятий, в рамках которых работы планируется с учетом индивидуальных и нозологических особенностей спортсмена. Направленность работы на повышение спортивного результата в данных условиях позволяет в максимально быстрые сроки подготовить спортсмена с нарушением зрения для перехода на последующий этап работы. Так, например, упражнения для обучения тактике и технике должны наступать до наступления утомления спортсмена, их целесообразно включать в основную часть сразу по окончании разминки. Упражнения, направленные на развитие выносливости, наоборот, должны быть включены в конец основной части. Определенный порядок построения основной части позволяет более эффективно воздействовать на различные стороны подготовленности. Важнейшим элементом комплексного контроля в данной части тренировки является оценка частоты сердечных сокращений для предотвращения переутомления спортсмена и контроля за восстановлением после выполнения серий упражнений той или иной преимущественной направленности.

Заключительная часть – важнейший элемент тренировочного занятия, направленный на снижение нагрузки с целью эффективного восстановления и снижения субъективных ощущений после проделанной работы. Отказ от проведения заключительной части приводит к замедлению восстановления и снижает скорость повышения уровня подготовленности спортсмена с нарушением зрения. В данной части тренировки должны использоваться упражнения малой интенсивности, частота сердечных сокращений по окончании заключительной части должна быть ниже, чем после основной части. Необходимо учитывать основную задачу выполняемой работы – постепенный переход организма к исходному состоянию и отказаться от упражнений, которые могут способствовать развитию утомления и получению травм на данном фоне.

Типичное распределение времени тренировочного занятия в спорте слепых (голбол, дзюдо, настольный теннис): разминка – 25%, основная часть- 70% и заключительная часть – 5% от общей продолжительности. Данное распределение может быть скорректировано в зависимости от условий проведения и уровня подготовленности спортсменов.

При общем планировании тренировочной работы необходимо акцентировать внимание на основных задачах и определении преимущественной направленности работы. Кроме нее, во время тренировочного занятия могут решаться и другие задачи, но внимание спортсмена должно быть сосредоточено на решении основной задачи во время каждого отдельного занятия (например, общая физическая подготовка, техническая подготовка и пр.).

Опираясь на полученные результаты тренировочной и соревновательной деятельности было предложено примерное распределение содержания подготовки и средств тренировки в годичном цикле спортивной дисциплины голбол (приложение Г). Мы учитывали то, что при переходе между этапами или периодами не должно наблюдаться скачков. В дальнейшем, данное примерное распределение было использовано для планирования годичного цикла подготовки в различных дисциплинах спорта слепых, так как оно определяется особенностями

спортивной дисциплины, уровнем подготовленности и условиями тренировочного процесса. В случае необходимости, по результатам комплексного контроля, вносятся коррективы для перераспределения средств подготовки в тренировочном процессе.

В содержание подготовки вошли:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- интегральная подготовка;
- восстановительные мероприятия.

Распределение основных средств выполнено в годичном цикле (12 месяцев), согласно периодичности системы спортивной подготовки спорта слепых. В ходе обучающего эксперимента опора делалась на то, что базовым для дзюдо и голбола и настольного тенниса может считаться работа в годичном цикле с двумя подготовительными, двумя соревновательными и одним восстановительным периодом. Нами также учитывалось то, что календарь международных соревнований ежегодно корректируется и оказывает большое влияние на расположение этапов подготовки в годичном цикле, так как основным стартом для спортивных сборных команд России считаются чемпионаты Европы и Мира, являющиеся отборочными соревнованиями к основному старту 4-хлетнего цикла – Паралимпийским играм.

Основное значение отведено подготовительному периоду, так как в это время закладываются основы успешного выступления в соревновательном периоде. С этой целью произведено дополнительное разделение на общеподготовительный и специально-подготовительный периоды. Начало

годового цикла подготовки привязывалось, строго к единому календарному плану спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации.

Задачи в программе развития общей физической подготовленности решались последовательно или параллельно. В соревновательном периоде необходимо лишь поддерживать ОФП на достигнутом уровне, значительно снижая объем и интенсивность работы. В зависимости от спортивной дисциплины необходимо развивать слабые места в подготовленности спортсмена, укреплять телосложение с учетом индивидуальных и типологических особенностей. Уровень нагрузок варьируется в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, основываясь на результаты комплексного контроля. Средства ОФП включаются в различные составные части тренировочного процесса.

К числу основных средств в общей физической подготовке отнесены:

- общеразвивающие подготовительные упражнения;
- бег по пересеченной местности;
- упражнения, выполняемые с максимальной быстротой;
- упражнения, развивающие гибкость;
- упражнения для развития координации движений.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие функциональных возможностей и двигательных качеств в соответствии с требованиями спортивной дисциплины. Так, в голболе, работа должна быть направлена на совершенствование атакующих и защитных действий, в дзюдо-повышение эффективности технико-тактических действий во время схватки, в настольном теннисе-формированию устойчивых двигательных действий в условиях игрового поединка. В целом, специальная физическая подготовка включает:

- повторяющееся выполнение элементов спортивной дисциплины;
- основное упражнение спортивной дисциплины с уменьшенной интенсивностью;

- специальные упражнения с отягощениями и с преодолением различных сопротивлений;

- быстрое выполнение элементов техники спортивной дисциплины;

- упражнения на развитие специальной выносливости;

- специальные упражнения с максимальной амплитудой.

При формировании программ спортивной подготовки в разделе «техническая подготовка» необходимо учитывать особенности выполнения основного соревновательного упражнения. С этой целью используются следующие основные средства:

- специальные упражнения на развитие техники;

- выполнение элементов техники;

- выполнение техники спортивной дисциплины в целом;

- Овладение техникой выполнения специальных упражнений.

Тактическая подготовка является одним из основных элементов предсоревновательного этапа, а также должна применяться в ходе соревновательной деятельности. Для всех средств разработана шкала влияния на ход тренировочного процесса. Показатели изменяются от 1 (низкий уровень) до 5 (высокий уровень), в зависимости от значимости для развития уровня подготовленности спортсменов с нарушением зрения.

В психологической подготовке выделена подготовка, в специальных условиях, соответствующих соревновательному периоду. Данный вид подготовки с учетом принципа индивидуализации позволяет подготовить спортсмена к условиям и особенностям проведения соревнований. Это является важным условием подготовки в спорте слепых, так как работа должна производиться с учетом сохраненных или компенсированных функций организма.

Особое внимание в тренировочном процессе спорта слепых необходимо уделять интегральной подготовке - выполнение технических и тактических действий повторно и многократно с сохранением особенностей соревновательной деятельности. Во всех исследуемых дисциплинах отмечается большое количество

изменяющихся факторов во время игровых поединков. В данном случае, интегральная подготовка является основным средством совершенствования мастерства, так как использование специальных средств и методов не раскрывает в полной мере уровень взаимодействий во время соревнований. В голболе, только в игре возможно полностью раскрыть свои возможности, наладить и закрепить игровые связи и усовершенствовать тактические действия. В дзюдо и настольном теннисе, невозможно подготовить спортсмена без игровой и соревновательной практики со спарринг-партнерами во многих состязаниях.

Взаимосвязь между общей и интегральной подготовкой определяется степенью психического напряжения и величиной энергетических затрат при целостном исполнении основного соревновательного действия. Место и объем интегральной подготовки может варьироваться в течение годового цикла подготовки в зависимости от целей и задач, решаемых на текущем этапе подготовки (уровень подготовленности спортсменов, календарь соревнований).

С целью расширения реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности проведена работа по оптимизации программы развития по спорту слепых, Единой Всероссийской спортивной классификации, Федеральных стандартов спортивной подготовки, разработаны Единая Всероссийская классификация судей по виду спорта, Целевые комплексные программы подготовки спортсменов к Паралимпийским играм, включая порядок критериев отбора спортсменов для включения их в состав спортивной сборной команды. Указанные документы прошли согласование в Федерации спорта слепых и утверждены Министерством спорта Российской Федерации.

За период работы над диссертационным исследованием в ЕВСК было внесено 2 новые спортивные дисциплины (самбо и настольный теннис), что расширило потенциал применения спортивной деятельности в работе с лицами, имеющими нарушение зрения. Для внесения данных спортивных дисциплин автором разрабатывались нормативные документы, включающие программу развития по каждой спортивной дисциплине.

Цели и задачи программы развития настольного тенниса (спорт слепых) полностью отражают потребность в привлечении лиц с нарушением зрения к спортивной деятельности и учитывают все необходимые критерии развития спортивной дисциплины.

Цель программы - создание условий, обеспечивающих возможность для лиц с нарушением зрения, занимающихся физической культурой и спортом систематически заниматься настольным теннисом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также представлять российский настольный теннис на международной арене.

Задачи программы:

- формирование интереса лиц с нарушением зрения Российской Федерации к занятиям настольным теннисом;
- создание материально-технической базы в регионах Российской Федерации для игры в настольный теннис;

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

- привлечение к занятиям настольным теннисом в Российской Федерации инвалидов по зрению не менее чем в 10 регионах;
- проведение ежегодных всероссийских и региональных спортивных соревнований, массовых спортивных мероприятий по настольному теннису;
- создание системы подготовки, повышения квалификации кадров и научно-методического обеспечения занимающихся настольным теннисом в Российской Федерации;
- создание условий для занятий настольным теннисом среди лиц с нарушением зрения, привлечению широкого круга инвалидов по зрению путем создания секций по месту жительства, учебы и работы;
- формирование учебно-тренировочной базы настольного тенниса; обеспечение подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего класса.
- проведение учебно-тренировочных сборов по подготовке сборных команд России к участию во всероссийских и международных соревнованиях.

- Улучшение информационно-пропагандисткой деятельности по вовлечению в игру; создание и внедрение специализированной информационной системы о настольном теннисе, размещенной в сети Интернет.

Завершая рассмотрение принципов организации системы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения, необходимо отметить, что они должны лечь в основу общих положений и закономерностей реализации реабилитационно-социализирующего потенциала, формирование которой описано в следующем параграфе данной главы.

### 3.2 Концептуальные положения организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых

Важным этапом педагогического исследования является глубокое всестороннее концептуальное осмысление разрабатываемых положений. «Концепция – система взаимосвязанными вытекающих один из других взглядов на те или иные явления, процессы; способ понимания, трактовки явлений, событий; основополагающая идея какой-либо теории; общий замысел, главная мысль» (*Современный словарь по педагогике / сост. Е.С. Рапацевич. Мн. : Современное слово, 2001. 928 с.*).

Иерархия концепций относит педагогические концепции к начальному уровню, так как они используются как источник формирования практической деятельности. Они разрабатывают общие подходы формирования цели, достижение которой будет заложено в концепции. Таким образом, разработка концепции, как в образовании, так и спортивной деятельности, является концептуализацией в системе проектных работ, производимая для оптимизации, модификации и эволюции вида деятельности, запланированными для этого действиями. Педагогическая теория, в свою очередь, относится к слабой версии науки, согласно определению «концепции» по А.М. Новикову, так как опирается на описание явлений и выступает в виде комплекса понятий, идей и представлений, целью которых является описание и интерпретация изучаемого феномена (*Новиков*



*А.М. Докторская диссертация: пособие для докторантов и соискателей ученой степени доктора наук. М. : Эгвес, 2003. 120 с.).*

В процессе формирования проекта и его внедрения концептуализация используется для расширения проектной деятельности в 2 направлениях разработки: стратегического и понятийно-категориального. В первом случае, речь идет о понимании процесса в общем виде. В то время, как во втором – это описание явлений, используемых в проекте. Педагогическая концепция, в таком случае понимается как, образованная при использовании фундаментального подхода, система для исследования динамики явлений в исследуемой области, со сложной иерархией, основной целью которой является достижение цели. Концепция изучает и описывает природу, содержание рассматриваемого явления и технологии его применения в современной системе подготовки спортсменов. Кинезиологический подход А.И. Загrevской, используемый в физкультурно-спортивном образовании использует следующие составляющие: подходы, основные положения, методология, база разработки концепции, современные требования и учет особенностей реализации в предлагаемых условиях окружающей среды (*Загrevская А.И. Концепция физкультурно-спортивного образования студентов на основе кинезиологического подхода // Культура физическая и здоровье. 2016. Т. 1. № 1 (56). С. 30–32*). Данный подход является наиболее актуальным для цели нашего исследования. Однако, анализ разноплановых концепций в сфере образования выделяет следующие инвариативные блоки: проблемный блок, базисный блок, содержательный компонент и практическая составляющая.

Е.В. Яковлев также указывает на необходимость научного обоснования, описания содержания и ядра концепции, а также оценку условий реализации разрабатываемой концепции (*Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция : методологические аспекты построения. М. : ВЛАДОС, 2006. 239 с. ; Яковлев Е.В. Педагогическая концепция как результат современного научно-педагогического исследования // Педагогическое образование и наука. 2012. № 12. С. 90–94*). Таким образом, концепция представляет собой систему взаимообусловленных аспектов:

- теоретико-педагогический, указывающий на цели, задачи, содержание, принципы, перспективы и результаты развития;
- методологический, определяющий научно-методологические основы изучаемого объекта;
- технологический, раскрывающий технологию реализации основных положений для внедрения в практическую деятельность (*Дмитриева Л.В. Подходы к экспертизе философских оснований образовательных концепций // Экспертиза инновационных процессов в образовании : Подходы к проблеме экспертизы в образовании. Томск, 1999. Кн. 1. С. 101–105*).

Исходя из перечисленных положений, сформированы концептуальные положения организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых.

Актуальность разработки концептуальных положений обусловлена необходимостью совершенствования существующих подходов, обусловленных ими форм, структуры, методов, в системе спортивной подготовки при условии реализации форм и средств реабилитационно-социализирующего потенциала.

Исследование социально-исторических предпосылок создания концепции позволило выявить 4 группы факторов.

Первая группа составляет актуальный социальный заказ на раскрытие реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, связанного с активным развитием паралимпийского спорта в последнее время. Спортсмены-паралимпийцы получают возможность показывать свои достижения на крупнейших международных соревнованиях и, несмотря на ограничения со стороны Международного паралимпийского комитета, постоянно демонстрируют повышение спортивного результата.

Вторая группа факторов характеризует специфику социокультурной и общественно-политической жизни, что может быть связано с увеличением вовлеченности лиц с ограниченными возможностями здоровья, в целом, и лиц с нарушением зрения, в частности, в общественную деятельность. Развитие принципов «доступной среды» позволяет расширять возможности спортсменов-

паралимпийцев к поддержанию основного принципа спортивной подготовки – непрерывности тренировочного процесса, вне зависимости от места нахождения индивида.

Третья группа включает оценку уровня теоретического осмысления проблемы реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности и проблемы подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры по профилю «спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями». Ежегодно увеличивается количество специалистов, окончивших специализированную подготовку, что формирует развитие спорта слепых с использованием профессионального подхода к организации системы спортивной подготовки.

Четвертая группа охватывает факторы практического характера, которые формируют квалифицированную оценку внедрения потенциала с последующей коррекцией предложенных методов и средств. Направленная коррекция должна учитывать индивидуальные и нозологические особенности спортивной тренировки и соревновательной деятельности лиц с нарушением зрения.

Предложенные концептуальные положения обобщают педагогические наработки в системе спортивной подготовки спорта слепых и дают возможность внедрять инновационные подходы и современные информационные технологии, направленные на использование факторов и условий реабилитационно-социализирующего процесса.

Назначение состоит в совершенствовании системы спортивной подготовки, включающей научно-методическое сопровождение при помощи:

- получения и систематизации результатов комплексного контроля в исследуемых спортивных дисциплинах, установления методов получения информации об уровне подготовленности спортсменов, отражающих повышение качества тренировочного процесса и, соответственно, результативности соревновательной деятельности;

- разработки модельных характеристик уровня подготовленности в различных спортивных дисциплинах спорта слепых с учетом квалификации, возрастных и нозологических особенностей спортсменов;

- влияния на целевые ориентиры, содержание и методики, используемые в системе спортивной подготовки.

Методологическими основаниями формирования концептуальных положений являются:

- теоретико-методологическая стратегия, сформированная с использованием системного и культурологического подходов с целью выявления общего направления теоретического материала и разработки плана исследования;

- практический подход реализации концепции, обобщающий потенциал реабилитационно-социализирующих форм и средств в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.

Нормативно-правовой основой формирования концептуальных положений организации реабилитационно-социализирующего процесса спортивной деятельности лиц с нарушением зрения являются законы, акты, правила, регламентирующие данный вид деятельности в Российской Федерации и формирующие параметры усовершенствования. Такие как:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Правила вида спорта «спорт слепых»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;

- Целевые комплексные программы подготовки спортсменов к Паралимпийским играм;

- Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК);

- Программа «Развитие спорта слепых в Российской Федерации до 2020 года»;

- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спорт слепых»;
- Порядок критериев отбора спортсменов для включения их в состав спортивной сборной команды;
- Методические рекомендации по этике поведения спортсменов по спорту слепых.

Технологические основаниям соответствуют научно-обоснованным требованиям к организации научно-методического сопровождения спортивной подготовки спорта слепых, принципам моделирования уровня подготовленности, использование которых позволяет максимально раскрыть и оценить реабилитационно-социализирующий потенциал исследуемой деятельности лиц с нарушением зрения.

Понятийно-категориальный аппарат, определяющий концептуальные положения, сформирован для познания и интерпретации педагогических явлений, находящихся в ее границах, при этом тезаурус определяет основные понятия, терминологию для связей между ними с использованием принципов научной обоснованности и логичности, охватывая такие понятия, как: «реабилитационно-социализирующий потенциал», «модельные характеристики», «соревновательная деятельность», «спортивная подготовка». Данные категории отражают отношение автора к педагогическому объекту и его научному содержанию.

Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности определяется как комплекс педагогических, психологических и социальных факторов возможности восстановления нарушенных функций и способностей организма посредством участия в спортивной деятельности с учетом особенностей спортивных дисциплин.

Введение, определение и использование базовых понятий осуществлялось в соответствии с требованиями дидактической терминологии (*Железовская Г.И., Еремина С.В. Принципы формирования дидактических терминов // Методология педагогики. Ч. III / под ред. В.О. Кутьева. М. : Педагогика, 1999. С. 31–32*). В данном случае каждый термин характеризует строгое определение содержания для обеспечения

однозначности его понимания. Применяемые термины создают среду для благоприятного внедрения концептуальных положений и формированию терминологической базы исследования.

Также представлены термины с вспомогательной функцией. Эта группа охватывает различные концепты, раскрывающие суть проводимого исследования. Данные терминологические понятия помогают детализации разрабатываемых положений и раскрытию их связей с другими научными направлениями. В настоящую группу входят: тренер, спортсмен, научно-методическое сопровождение, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, результаты обследования, практика, опыт, деятельность, проект, реабилитация, социализация, нарушение зрения и другие, при этом все понятия совпадают с базовыми разделами и этапами проводимого исследования в соответствии с методологической базой.

Теоретико-методологические основания представляют собой важный компонент разрабатываемых концептуальных положений для установления стратегически значимых направлений объекта, выявления его характеристик и особенностей. Это обеспечивает необходимое обоснование теоретического описания основных положений при реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Для формирования методологии использованы положения различных научных дисциплин, находящих применение в работе с данной группой лиц, что позволяет рассмотреть реабилитационно-социализирующий потенциал с междисциплинарных позиций.

Теоретическую платформу составляют:

- фундаментальные положения системного подхода (Анохин П.К., Блауберг И.В., Юдин Э.Г. и др.);
- теория построения движений (Бернштейн Н.А.);
- социология физической культуры и спорта (Закревская Н.Г., Захаров М.А., Лубышева Л.И., Передельский А.А.);

- биомеханика двигательной деятельности (Зациорский В.М., Попов Г.И., Самсонова А.В., Уткин В.Л. и др.);
- концепция модельных характеристик (Кузнецов В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. и др.);
- спортивная метрология (Годик М.А., Коренберг В.Б. и др.);
- теория физической культуры (Ашмарин Б.А., Бальсевич В.К., Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Пономарев Г.Н.);
- теория спорта (Верхошанский Ю.Ф., Булкин В.А., Матвеев Л.П., Никитушкин В.Г., Озолин Н.Г., Пилюян Р.А., Платонов В.Н., Суслов Ф.П., Denison J.);
- теория двигательных тестов (Благуш П., Бриль М.С., Зациорский В.М.);
- система комплексного контроля в спорте (Абалян А.Г., Hughes M., Franks I., McGuigan M. и др.);
- принцип коррекционной направленности на физическое развитие специально организованного педагогического воздействия у лиц с нарушением зрения (Маллаев Д.М., Плаксина Л.И., Солнцева Л.И., Фомичева Л.В.);
- теория и методика адаптивной физической культуры (Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Евсеева О.Э., Шелков О.М., Auxter D., Pyfer J., Huettig C. и др.);
- учение о компенсации зрительного дефекта и возможности всестороннего развития людей со зрительной патологией в специально организованном процессе обучения и воспитания, в котором человек, находящийся в условиях зрительной депривации, выступает как активный субъект образовательного взаимодействия (Волкова И.П., Земцова М.И., Зотов А.И., Кантор В.З., Литвак А.Г., Никулина Г.В., Плаксина Л.И., Солнцева Л.И., Феоктистова В.А. и др.).

Данные исследования определили замысел ведущую идею, определяющие объект изучения с целью его усовершенствования.

Основополагающая идея заключается в реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности как системной инновации и необходимого научно-методического сопровождения системы

спортивной подготовки лиц с нарушением зрения, ориентированного на повышение эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности – базовым условиям реабилитации и социализации в спорте слепых для повышения уровня подготовленности спортсмена.

Ядро концептуальных положений должно базироваться на условиях реализации и закономерностях реабилитационно-социализирующего потенциала в спортивной деятельности. В современной научной литературе встречаются закономерности разных видов: теоретические и эмпирические, количественные и качественные, вероятностные и однозначные (*Ильин В.В. Теория познания. Введение. Общие проблемы. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. 168 с.*). В.А.Сластенин к закономерностям целостного педагогического процесса относит:

- содержание, методы и формы исследуемой деятельности при развитии и соотношении производительных сил и производственных отношений в условиях окружающей среды;

- соотношение характера воздействия и педагогического результата деятельности;

- воздействие полученного результата на деятельность обучающихся;

- соответствие задач и методов для оценки имеющейся педагогической ситуации (*Сластенин В.А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 576 с.*). Классификация закономерностей по И.П. Подласому разделяет общие (закономерности методов и целей) и особенные (социологические, психологические, организационные, дидактические и другие) (*Подласый И.П. Педагогика. Новый курс : учебник для студ. пед. вузов : Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения. М. : Владос, 1999. 567 с.*).

Анализ исследований показал, что каждое исследование может характеризоваться своим числом и характеристикой закономерностей, которые соответствуют целям и задачам проводимого исследования. Отобранный набор может корректироваться для оптимизации ценностно-смысловых и парадигмальных характеристик процесса с актуализацией, обладающих большим



потенциалом, закономерностей для внесения изменений в организацию педагогического эксперимента.

Для выявления закономерностей Н.М. Яковлева определяет следующие эффективные способы:

- анализ становления развития исследуемого явления;
- анализ процессов, возникающих и протекающих при оценке исследуемого явления (индивидуально-нозологические характеристики, содержание, особенности функционирования);
- анализ теоретико-методологических подходов к определению особенностей исследуемого явления (*Яковлева Н.М. Педагогическая закономерность как результат научно-педагогического исследования // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. 2012. № 4. С. 18–21*).

Таким образом, исходя из вышесказанного, в проводимом исследовании к первой группе относятся следующие закономерности:

- обусловленность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной подготовки лиц с нарушением зрения к успешности соревновательной деятельности социальным контекстом и характером решаемых задач спортивной подготовки;
- взаимосвязь результатов научно-методического сопровождения с разработкой реабилитационно-социализирующих факторов и условий системы спортивной подготовки в спорте слепых (*Баряев А.А., Черная А.И. Система подготовки спортсменов-инвалидов в паралимпийском и сурдлимпийском спорте : учеб. пособие. СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 183 с.*);
- обусловленность успешности спортивной подготовки к реабилитационно-социализирующему процессу посредством формирования модельных характеристик уровня подготовленности спортсмена, а также современными возможностями в организации тренировочного процесса и создания условий для использования информационных технологий (*Совершенствование модельных характеристик спортсменов сборных команд страны в различных видах спорта : методич. рек.*

*/ А.А. Баряев, И.Н. Ворошин, Е.А. Гаврилова [и др.] ; под ред. К.Г. Короткова. СПб : ФГБУ СПбНИИФК, 2014. 139 с.).*

Оценка индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов позволяет определить предрасположенность к тем или иным видам деятельности, приоритетным дисциплинам или амплуа, а также непосредственно корректировать тренировочные планы и общую структуру подготовки. Достижение высоких результатов возможно спортсменами с различными морфологическими особенностями, техникой, тактикой и индивидуальными стилями деятельности. В настоящее время в паралимпийском спорте считается необходимым первоочередное развитие доминирующих сторон подготовленности атлетов с учётом особенностей инвалидности и спортивно-медицинской классификации. Организация комплексного контроля показывает, что для повышения эффективности тренировочного процесса необходим непрерывный (круглогодичный) индивидуальный учет выполненных нагрузок, контроль средств и методов тренировочного процесса, оценка соответствия запланированной и выполненной нагрузки. В ходе исследования выявлено, что сформировалась неопределённость в формировании взглядов на спортивную деятельность лиц с нарушением зрения, с одной стороны, как необходимость активного включения данного контингента в систему спортивной подготовки, с другой, проявляется в недостаточной проработанности указанной системы, не используя полифакторность ее реабилитационного воздействия на социальное развитие. Концептуальные положения организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых заключаются в следующем:

1. Структура и содержание реабилитационно-социализирующего потенциала у лиц с нарушением зрения отражают диалектическую взаимозависимость и целостность методологической, теоретической, методической и практической составляющих, обуславливающих создание сложной совокупной взаимосвязи компонентов - ценностных ориентаций, социально-значимых, личностно-развивающих интересов, знаний, умений, навыков и способностей.

В структуре определены компоненты реабилитации и структурные характеристики социализации, важные для определения реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Для определения уровня развития указанных параметров использует комплексный контроль уровня подготовленности, организация которого является необходимым условием управления в реализуемой структуре. Содержание методик комплексного контроля в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения описано в последующих главах. Полученные результаты позволяют оперативно вносить корректировки в тренировочный процесс и соревновательную деятельность для повышения их эффективности и результативности. Подобное взаимодействие в реализации реабилитационно-социализирующего потенциала приведет к возможности контролировать уровень его развития в условиях исследуемой деятельности.

2. Ядром концептуальных положений выступит модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, учитывающая особенности данной системы. Построение модели использует компонентный подход с распределением основных задач по целевому, содержательному, контрольно-оценочному и организационному компоненту. Взаимодействие между компонентами должно быть направлено на повышение эффективности использования рассматриваемого потенциала и предусматривает создание системы замкнутого цикла для достижения максимального результата. Наполнение каждого из компонентов должно базироваться на актуальных потребностях процессов реабилитации и социализации лиц с нарушением зрения в системе спортивной деятельности. В целевом компоненте должны быть сформированы цели и задачи предполагаемой работы для правильного формирования подходов, принципов и факторов, определяющих направление работы специалистов, согласно поставленным задачам. При организации контроля необходимо подобрать комплекс оценки, максимально раскрывающий реабилитационно-социализирующий потенциал

спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Организация работы должна осуществляться через различные уровни управления, включая федеральный, региональный и местный с формированием необходимым нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность в спорте слепых. Формирование модели подробно рассматривается в следующей главе.

3. Принципы реабилитационно-социализирующего потенциала формируются с учетом особенностей спортивной подготовки лиц с нарушением зрения. Базовыми принципами при организации системы спортивной подготовки спорта слепых являются принцип индивидуализации и принцип педагогического сопровождения процесса, использование которых направлено на учет индивидуально-физиологических особенностей спортсменов и требований избранной дисциплины.

### БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

### СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ

#### ПРИНЦИПЫ

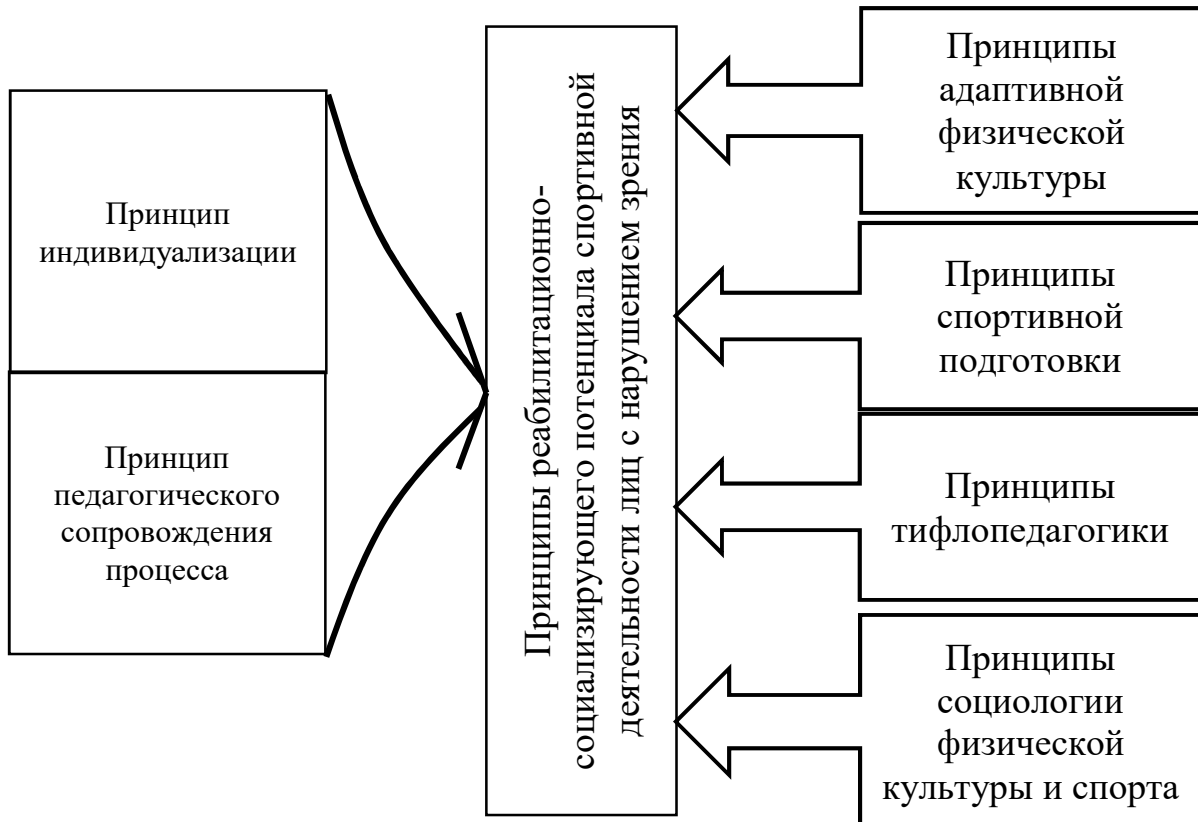


Рисунок 1 – Формирование принципов реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

При построении принципов, в данном случае, наиболее эффективным является комплексный подход. Комплексность подразумевает использование принципов из различных областей, оказывающих воздействие на успешность реализации реабилитационно-социализирующего процесса. Разработка принципов базируется на базовых принципах спортивной подготовки, принципах адаптивной физической культуры, принципах тифлопедагогики и принципах социологии физической культуры и спорта (рисунок 1). Из принципов спортивной подготовки основными являются: принцип направленности к высшим достижениям, принцип углубленной специализации, принцип постепенности формирования нагрузок, принцип вариативности, принцип непрерывности и принцип цикличности. К принципам реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушениями зрения также можно отнести принцип формирования зрительного опыта и принцип развития осязательной деятельности, являющиеся базовыми принципами тифлопедагогики. Учет принципов адаптивной культуры, таких как принцип научности, принцип доступности, принцип диагностирования и принцип комплексной направленности, позволит описать рассматриваемое явление с учетом базовых подходов к спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья. В свою очередь, необходимо также использование следующих принципов социологии физической культуры и спорта: принцип гуманистической направленности, принцип толерантности, принцип субъектности, принцип осознанности и принцип активной жизненной позиции. При этом, возможен перенос указанных принципов без дополнительных корректировок (рисунок 2).

4. Факторы реабилитационно-социализирующего потенциала определяются межфакторными связями смежных дисциплин, вовлеченных в формирование и реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. К числу применимых факторных групп относятся:

- педагогические, характеризующие содержание, организацию и построение тренировочного процесса;



Рисунок 2 – Принципы реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

- психологические, определяемые изменяющимися условиями окружающей среды. К числу таких факторов относятся мотивация, восприятие, усвоение и отношение к тренировочной и соревновательной деятельности;

- социальные, описывающими условия социального окружения: статус, семья, окружение спортсмена.

Межфакторное взаимодействие определяет этапы реализации реабилитационно-социализирующего потенциала, базирующиеся на постоянном определении успешности его внедрения и реализации в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

5. Построение реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых должно учитывать последовательность этапов для эффективного использования определенных подходов, принципов и факторов смежных областей науки. Внесение оперативных корректировок в данный процесс позволит определить успешность проделанной работы на различных этапах и изменение задач с учетом особенностей спортивной дисциплины и индивидуально-нозологических характеристик лиц с нарушением зрения. Построение процесса должно включать следующие этапы: проектирование, формирование, реализация, внедрение, развитие. На каждом из этапов необходимо осуществлять контроль и корректировку выполняемых действий с возможностью обратной связи и постоянного взаимодействия (рисунок 3).

Раскрытые нами теоретико-методологические предпосылки организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых составили основу для разработки и внедрения усовершенствованной системы комплексного контроля, на которой и реализовывалась экспериментальная часть по проверке представленных в исследовании концептуальных положений – подходов к решению данной проблемы.



Рисунок 3 – Этапы организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых

Организационно-методические условия, которые будут раскрыты в следующем разделе главы позволят актуализировать подходы к реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в систему спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.



### 3.3 Организационно-методические условия эффективной реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

В последние годы спорт слепых в Российской Федерации выходит на новый уровень развития, заметно выросло количество спортивно-массовых мероприятий, у лиц с нарушением зрения имеется поддержка региональных общественных организаций для участия в соревнованиях по различным спортивным дисциплинам, постоянно совершенствуется нормативно-правовая основа, предлагаются новые спортивные дисциплины. Практически во всех дисциплинах спорта слепых изменилась структура организационных условий подготовки, увеличилось количество тренировочных и соревновательных мероприятий, возросли объемы и интенсивность тренировочных нагрузок. Однако рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок уже не может гарантировать достижение высокого спортивного результата на соревнованиях любого уровня, что позволяет эффективно реализовать реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в современных условиях развития спорта слепых, способных к профессиональному росту, не возможна без создания инновационной многоуровневой системы подготовки спортсменов-инвалидов. Потребность в разработках теоретико-методологических основ подготовки спортсменов спорта слепых с использованием системного подхода определяет актуальность данного организационно-управленческого направления.

Заинтересованность общества и отношение государственных органов к развитию спортивной деятельности лиц с нарушением зрения сформулированы в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, одним из ориентиров которой является задача по достойному выступлению паралимпийских спортивных сборных команд на Паралимпийских играх в период с 2010 по 2020

годы. В статье 31 Федерального закона от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дается содержательная оценка реализации адаптивной физической культуры, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и паралимпийского спорта.

Отношение государства к необходимости совершенствования нормативно-правовых актов в области спортивной деятельности лиц с нарушением зрения выражено в статье 1 Федерального закона от 06.11.2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в конкретизации терминологии «федеральные стандарты спортивной подготовки»: «...для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, устанавливаются специальные федеральные стандарты спортивной подготовки».

На основании пунктов 6 и 10.3 части I Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 тренировочный процесс в организациях осуществляется:

- по образовательным программам, реализуемым на основании требований локальных нормативных актов организации;
- по программам спортивной подготовки, разработанным в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки, опираясь на федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) были разработаны на основании статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 с

целью обеспечения унифицированных требований к разработке и реализации программ спортивной подготовки.

Действующий федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых содержит унифицированные требования для дисциплин: биатлон, велоспорт-тандем, голбол, горнолыжный спорт, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание.

Федеральные стандарты по видам адаптивного спорта включают в себя следующее:

- требования к структуре и содержанию программ тренировочной и соревновательной деятельности, к допуску лиц, принимающих участие в спортивной подготовке, к оценке результатов спортивной деятельности;

- нормативные требования к физической подготовке, объему тренировочной нагрузки;

- влияние физических качеств и телосложения на результативность по видам спорта;

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, входящим в состав адаптивного спорта.

ФССП регламентируют для различных спортивных дисциплин:

- минимальный возраст для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых;

- продолжительность этапов подготовки;

- соотношение объемов тренировочного процесса;

- планируемые показатели соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки;

- модельные характеристики общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивной подготовки – начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ);

- перечень тренировочных мероприятий;

- материально-техническое обеспечение, необходимое для прохождения спортивной подготовки.

Требования ФССП к различным составляющим программы спортивной подготовки подразумевают последовательную схему системы спортивного отбора, представляющую собой поиск и определение состава перспективных спортсменов.

Нормативно-правовые акты, регулирующие подготовку в спорте слепых:

- Приказ Минспорта России от 25.10.2017 N 920 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков»;

- Приказ Минспорта РФ от 13 ноября 2017 г. N 990 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»;

- Приказ Минспорта России от 16 декабря 2013 года N 1059 «Об утверждении Порядка отбора кандидатов на получение стипендий Президента Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр» (с изменениями приказ Минспорта России от 27 апреля 2018 года);

- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (с изменениями на 19 марта 2019 года);

- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Иные документы, регулирующие подготовку спортсменов-инвалидов:

- Правила соревнований по спорту слепых;
- Методические рекомендации 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;
- Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов (утверждены министром спорта РФ 20 октября 2017 г.);
- Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта.
- Постановление Правительства РФ «О Министерстве спорта Российской Федерации».

Первая часть Федеральных стандартов спортивной подготовки, определяет требования по составлению, структуре и содержанию программ спортивной подготовки, имеющие четкую последовательность: титульный лист, пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения и план физкультурно-спортивных мероприятий.

Согласно анализу существующих программ спортивной подготовки ФССП, титульный лист у ряда программ содержит:

- название дисциплины спорта слепых;
- название организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва;
- название программы;
- указание ФССП, содержащего нормативные требования к организации системы подготовки по конкретному виду спорта;
- год составления программы.

При соблюдении требований ФССП к последовательности программ спортивной подготовки дисциплин спорта слепых в разделе «Пояснительная записка» должно быть указано следующее:

- Нормативно-правовая база, на основании которой реализуется программа спортивной подготовки в организации;

- Характеристика вида спорта, включающая в себя историческую справку и отличительные особенности;

- Структура системы спортивной подготовки, в которой излагается организационная система, обеспечивающая единство задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов.

При анализе ряда существующих программ спортивной подготовки была выявлена следующая нормативно-правовая база, на основании которой организация осуществляет подготовку лиц с нарушением зрения:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

3) Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (с изменениями и дополнениями) "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации";

4) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований;

5) Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) и правила вида спорта спорт слепых;

6) Всероссийский реестр видов спорта;

7) Федеральные стандарты спортивной подготовки;

## 8) Локальные нормативно-правовые акты.

Несмотря на то, что подготовка спортивного резерва по виду спорта спорт слепых должна осуществляться по программе, разработанной на основании государственных требований ФССП, адаптированного под вид спорта спорт слепых, некоторые программы спортивной подготовки были разработаны в соответствии с требованиями федеральных стандартов для олимпийских дисциплин, что делает невозможным индивидуализацию реабилитационно-социализирующего процесса у лиц с нарушением зрения

К нормативной части программ предъявлены следующие требования:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт слепых;

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структура годичного цикла.

Анализ раздела «Методическая часть» программ спортивной подготовки показал, что данный раздел имеет рекомендательный характер по организации и проведению тренировочных занятий; объемам тренировочных и соревновательных

нагрузок; организации и осуществлению врачебно-педагогического контроля; организации психологической подготовки, планам применения восстановительных средств; календарю антидопинговой работы; планированию практики судей и инструкторов, нормированных приложениями ФССП для дисциплин спорта слепых.

В ФССП к разделу «Система контроля и зачетные требования» даются следующие указания по содержанию:

- конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт слепых;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

В соответствии с пунктом 4 статьи 33 и статьей 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку лиц с ограниченными возможностями здоровья, обязаны разрабатывать и утверждать программы спортивной подготовки в соответствии с установленными специальными стандартами спортивной подготовки. Согласно пункту 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ, организации должны обеспечить свободный доступ к ознакомлению с локальными нормативными актами, к которым в том числе



относятся программы спортивной подготовки. Анализ соблюдения данного нормативного предписания показал, что в свободном доступе для ознакомления на территории Российской Федерации организациями представлены шесть программ спортивной подготовки, разработанных на основании положений ФССП.

Указанные факты свидетельствуют о необходимости усовершенствования нормативно-правовых актов, включая ФССП с учетом индивидуально-нозологических характеристик лиц с нарушением зрения и особенностей спортивных дисциплин. Формирования организационно-методических условий эффективной реализации реабилитационно-социализирующего потенциала невозможно без получения данных комплексного контроля в сравнении с результатами, показываемыми спортсменами, не имеющими нарушения зрения.

Проведенный анализ показывает, что при нарушении зрения (остроты и полей зрения), использование зрительного анализатора, как ведущего при вовлечении в спортивную деятельность, как у лиц, не имеющих нарушения зрения, становится невозможным. В таком случае спортсмен опирается на доступные формы восприятия информации (сенсорно-перцептивный канал, слуховой анализатор, вестибулярный и кинестетический каналы) в ходе тренировочного процесса для обучения технико-тактическим навыкам избранной спортивной дисциплины (*Case studies in adapted physical education : empowering critical thinking / S.R. Hodge, N.M. Murata, M.E. Block, L.J. Lieberman. Scottsdale, Arizona : Holcomb Hathaway, Publishers, 2003. 269 p. ; Scherer R. L. Morphological profile of goalball athletes // Motricidad : European Journal of Human Movement. 2013. Vol. 28. P. 1–13*). Такой подход существенно корректирует систему подготовки в спорте слепых для повышения эффективности тренировочных мероприятий и результативности соревновательной деятельности.

Исследования, организованные в системе комплексного контроля, были направлены на определение подходов к снижению модельных параметров подготовленности и нормативов для лиц с нарушением зрения с учетом избранной спортивной дисциплины. Такие данные существенно усовершенствуют пути повышения уровня подготовленности по показателям общей и специальной физической подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о снижении

результатов на 10-16% при сравнении между слабовидящими спортсменами и лицами без нарушений зрения. Организация исследования в самых распространенных дисциплинах спорта слепых (легкая атлетика и плавание) позволит, в дальнейшем, осуществить перенос нормативов в других дисциплины при схожести выполняемых двигательных действий в условиях ограниченного использования зрительного анализатора. Результаты свидетельствуют о следующем:

- в беге на 100 метров и плавании на 50 метров снижение результата зафиксировано на уровне 9-11 процентов;

- в беге на 400 метров снижение результата на 11-13 процентов;

- в беге на 800 и 5000 метров снижение результатов на 14-16 процентов.

Определено, что весомый вклад вносят особенности проявления выносливости. Двигательные действия, связанные с проявлением сложно-координационных действий, также выполняются лицами с нарушением зрения со снижением результата. Так, в прыжке в длину исследуемый показатель составил 19-21 процент. Это можно объяснить особенностями развития двигательной сферы в спорте слепых.

Успешность выполнения физических упражнений характеризуется оптимальным энергообеспечением при правильно организованной двигательной программе в условиях спортивной деятельности. Данное утверждение верно и при организации работы с лицами, имеющими нарушение зрения. При определении основных факторов, описывающих высокую результативность соревновательной деятельности, выделяются:

- морфологические особенности;

- психологические показатели;

- физиологические механизмы обеспечения двигательной деятельности.

Развитие психофизиологических качеств существенно ограничено в условиях слабого функционирования зрительного анализатора или полного его отсутствия. Снижение уровня восприятия окружающего мира оказывает отрицательное

воздействие на психоэмоциональную сферу лиц с нарушением зрения. Замедленность указанных процессов влияет на мотивационную структуру и особенности переключения внимания, что немаловажно для построения тренировочных программ спортивной подготовки. При необходимости совместной работы с лицами, не имеющими нарушения зрения, слепые и слабовидящие спортсмены должны обладать повышенной самостоятельностью для правильной самооценки в текущих условиях окружающей среды (*Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М. : Питер, 2008. 512 с.*).

Освоение новых движений требует наблюдения за выступлением успешных спортсменов для полного анализа структуры двигательного действия, необходимого для успешного выступления в избранной спортивной дисциплине. Использование результатов комплексного контроля способствует разработке подходящих программ подготовки с учетом индивидуально-нозологических особенностей. Таким образом, удастся построить модельную характеристику успешного соревновательного упражнения для эффективного программирования моторной деятельности в спорте слепых. Использование зеркальных нейронов при восприятии позволяет эффективно развивать различные физические качества, такие как быстрота, точность, сила. Однако, невозможность прямо копировать поведение других людей при нарушении зрения, в следствие отсутствия механизма активации зеркальных нейронов, требует развития других сенсорных систем, используемых для формирования двигательных навыков и умений. Совершенствование технологического обеспечения соревновательной деятельности в спорте слепых позволяет активизировать другие сохранные анализаторные системы для программирования новых двигательных действий. Например, формирование ощущений с использованием звуковых или тактильных индикаторов в различных условиях спортивной деятельности. Таким образом, программируется самостоятельность при обучении технико-тактическим действиям у данной категории спортсменов. При этом, требуется высокий уровень активации центральной нервной системы для сосредоточения тренировочной

работы при сохранении внимания и самоконтроля. Применение элементов идеомоторной тренировки у спортсменов с нарушением зрения позволит индивидуализировать систему обучения технико-тактическим действиям. Однако, необходимо заменить образную идеомоторную тренировку методами самоподготовки с учетом особенностей функционирования сохранных анализаторных систем, что определяет самостоятельное направление в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Отмечается, что недостатки в развитии двигательной деятельности влекут расстройства психического развития и интеллектуальные нарушения. В связи с этим возрастает роль тренера при работе со спортсменами, имеющими нарушения зрения. Обучение навыкам становится шире, благодаря необходимости формирования системы подводящих упражнений для сенсорно-перцептивного развития человека. При разработке программ спортивной подготовки, тренеры должны применять различные методы обучения двигательному действию (раздельный, совместный, поэлементный). Процесс обратной связи должен использовать имеющиеся возможности сохранных анализаторных систем: слуховой, проприоцептивной, тактильной, кинестетической. Соревновательные упражнения при нарушении зрения должны изучаться поэлементно с выделением различных фаз и этапов для последующего соединения их в единое соревновательное упражнение. Для этого спортсмен также должен обладать навыками разделения двигательного действия для обеспечения эффективности тренировочного процесса.

Успешность спортивной деятельности определяется способностью освоить многообразие сложно-координационных двигательных действий с умением сохранять внимание и высокий уровень концентрации в любой момент выполнения соревновательного упражнения. Навыки распределения внимания помогают лицам с нарушением зрения использовать информацию, получаемую от сохранных анализаторов, для максимально эффективного использования ее условиях тренировочного процесса и соревнований. Концентрация внимания на

особенностях выполнения соревновательного упражнения в текущих условиях окружающей среды позволяет максимально раскрыть реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Одной из методик, внедренных в систему спортивной подготовки спорта слепых, базирующихся на описанных выше особенностях тренировочного процесса, является программно-аппаратный комплекс СИГВЕТ-РИТМ. Данный комплекс позволяет разрабатывать тренировочные программы, рассчитанные на развитие зрительно-моторной координации в условиях слухового контроля и проприорецепции (*Баряев А.А., Голуб Я.В. Программно-аппаратный комплекс «СИГВЕТ-РИТМ» для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих). Развивающие игры для тренировки распределенных процессов внимания и тонкой моторики : учеб.-методич. пособие для педагогов, психологов и родителей. СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2017. 24 с.*)

Таким образом, выявленные различия показали, необходимость усовершенствования федерального государственного стандарта спортивной подготовки спорта слепых, разработка которого предназначена для единообразия требований, предъявляемых к системе спортивной подготовки спорта слепых, включая планомерность развития технико-тактической подготовленности в избранной спортивной дисциплине у высококвалифицированных спортсменов паралимпийских сборных команд Российской Федерации. Такой подход направлен на повышение эффективности тренировочных мероприятий и результативности соревновательной деятельности, что позволит совершенствовать программы спортивной подготовки с учетом результатов комплексного контроля и принципов индивидуализации для лиц с нарушением зрения в различных дисциплинах спорта слепых, что также является основой для эффективной реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Результаты работы в данном направлении приведены в следующих главах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

Предлагаемое обоснование разработки содержания организационно-содержательного компонента реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения представляет собой содержательное единство идей, обеспечивающих реабилитационно-социализирующую направленность всех процессов, реализуемых в спортивной подготовке спорта слепых, на развитие уровня подготовленности спортсменов. Актуальность разработки концептуальных положений организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых обусловлена необходимостью совершенствования существующих подходов, обусловленных ими форм, структуры, методов, в системе спортивной подготовки при условии реализации форм и средств реабилитационно-социализирующего потенциала.

Назначение организационно-содержательного компонента состоит в совершенствовании системы спортивной подготовки, включающей научно-методическое сопровождение при помощи:

- получения и систематизации результатов комплексного контроля в исследуемых спортивных дисциплинах, установления методов получения информации об уровне подготовленности спортсменов, отражающих повышение качества тренировочного процесса и, соответственно, результативности соревновательной деятельности;

- разработки модельных характеристик уровня подготовленности в различных спортивных дисциплинах спорта слепых с учетом квалификации, возрастных и нозологических особенностей спортсменов;

- влияния на целевые ориентиры, содержание и методики, используемые в системе спортивной подготовки.

В ходе исследования выявлено, что сформировалась неопределённость в формировании взглядов на спортивную деятельность лиц с нарушением зрения, с одной стороны, как необходимость активного включения данного контингента в

систему спортивной подготовки, с другой, проявляется в недостаточной проработанности указанной системы, не используя полифакторность ее реабилитационного воздействия на социальное развитие. Основные концептуальные положения организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых заключаются в следующем:

1. Структура и содержание реализации реабилитационно-социализирующего потенциала у лиц с нарушением зрения отражают диалектическую взаимозависимость и целостность методологической, теоретической, методической и практической составляющих, обуславливающих создание сложной совокупной взаимосвязи компонентов - ценностных ориентаций, социально-значимых, личностно-развивающих интересов, знаний, умений, навыков и способностей.

2. Ядром выступает модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, формирование которой рассмотрено в следующей главе.

3. Принципы реабилитационно-социализирующего потенциала формируются с учетом особенностей спортивной подготовки лиц с нарушением зрения. Базовыми принципами при организации системы спортивной подготовки спорта слепых являются принцип индивидуализации и принцип педагогического сопровождения процесса, использование которых направлено на учет индивидуально-физиологических особенностей спортсменов и требований избранной дисциплины.

4. Факторы реабилитационно-социализирующего потенциала определяются межфакторными связями смежных дисциплин, вовлеченных в формирование и реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала. К числу применимых факторных групп относятся:

- педагогические, характеризующие содержание, организацию и построение тренировочного процесса;

- психологические, определяемые изменяющимися условиями окружающей среды. К числу таких факторов относятся мотивация, восприятие, усвоение и отношение к тренировочной и соревновательной деятельности;

- социальные, описывающими условия социального окружения: статус, семья, окружение спортсмена.

Межфакторное взаимодействие определяет этапы реализации реабилитационно-социализирующего потенциала, базирующиеся на постоянном определении успешности его внедрения и реализации в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

5. Построение реабилитационно-социализирующего процесса учитывает последовательность этапов для эффективного использования определенных подходов, принципов и факторов смежных областей науки. Внесение оперативных корректировок в данный процесс позволит определить успешность проделанной работы на различных этапах и изменение задач с учетом особенностей спортивной дисциплины и индивидуально-физиологических характеристик лиц с нарушением зрения. Построение организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых должно включать следующие этапы: проектирование, формирование, реализация, внедрение, развитие. На каждом из этапов необходимо осуществлять контроль и корректировку выполняемых действий с возможностью обратной связи и постоянного взаимодействия.

Раскрытые нами теоретико-методологические предпосылки реализации реабилитационно-социализирующего потенциала составили основу для разработки и внедрения усовершенствованной системы комплексного контроля, на которой и реализовывалась экспериментальная часть по проверке представленных в исследовании концептуальных положений – подходов к решению данной проблемы.

Разработанные концептуальные положения сформированы с учетом целей и предпосылок исследуемого явления, включает характеристику нормативных, методологических обоснований и технологических особенностей.



Организационно-методические условия, которые будут раскрыты в следующем разделе главы позволят актуализировать подходы к реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения.

В ходе обучающего эксперимента опора делалась на то, что базовым для дзюдо и голбола и настольного тенниса может считаться работа в годичном цикле с двумя подготовительными, двумя соревновательными и одним восстановительным периодом. Нами также учитывалось то, что календарь международных соревнований ежегодно корректируется и оказывает большое влияние на расположение этапов подготовки в годичном цикле, так как основным стартом для спортивных сборных команд России считаются чемпионаты Европы и Мира, являющиеся отборочными соревнованиями к основному старту 4-хлетнего цикла – Паралимпийским играм.

Особое внимание в тренировочном процессе спорта слепых необходимо уделять интегральной подготовке - выполнение технических и тактических действий повторно и многократно с сохранением особенностей соревновательной деятельности. Во всех исследуемых дисциплинах отмечается большое количество изменяющихся факторов во время игровых поединков. А данном случае, интегральная подготовка является основным средством совершенствования мастерства, так как использование специальных средств и методов не раскрывает в полной мере уровень взаимодействий во время соревнований. В голболе, только в игре возможно полностью раскрыть свои возможности, наладить и закрепить игровые связи и усовершенствовать тактические действия. В дзюдо и настольном теннисе, невозможно подготовить спортсмена без игровой и соревновательной практики со спарринг-партнерами во многих состязаниях.

С целью расширения реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности проведена работа по совершенствованию нормативно-правовых документов, включающих программу развития по виду спорта-спорт слепых, Единой Всероссийской спортивной классификации, Федеральных

стандартов спортивной подготовки, разработаны Единая Всероссийская классификация судей по виду спорта, Целевые комплексные программы подготовки спортсменов к Паралимпийским играм, включая порядок критериев отбора спортсменов для включения их в состав спортивной сборной команды. Указанные документы прошли согласование в Федерации спорта слепых и утверждены Министерством спорта Российской Федерации.

## ГЛАВА 4 НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

### 4.1 Разработка модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

Процесс моделирования в педагогическом исследовании позволяет собрать новую информацию об исследуемом объекте, используя принципы конструирования его модели. Модель – схематичное описание какого-либо объекта, явления или процесса. «Педагогическая модель представляет собой знаковую систему, которая служит для репрезентации образовательного процесса с сохранением всей его целостности и особенностей функционирования на всех этапах изучения» (*Мажар Е.Н. Практико-ориентированная модель профессиональной подготовки студентов-лингвистов к межкультурному взаимодействию // Известия БГАРФ. Калининград, 2017. № 1 (39). С. 93–100*). В нашем исследовании целесообразно конструирование модели, отражающей определенную педагогическую систему с анализом функционирования для нахождения оптимального решения исследуемой педагогической проблемы. «Под моделью принято понимать образец (стандарт, этап) того или иного объекта, процесса или явления. Модель в спорте – это совокупность различных параметров, обуславливающих достижения соответствующего уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов» (*Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.*). Основными показателями описываемого явления служат модельные характеристики, входящие в состав моделей. Чаще всего они бывают представлены в числовом формате для определения результативности тренировочного процесса в спортивной деятельности, описывающими уровень развития морфологических, функциональных, технико-тактических способностей, а также других свойств, определяющих успешность соревновательной деятельности. При отсутствии, четко

выраженных в числовом формате, модельных характеристик затрудняется процесс управления спортивной подготовкой, становится невозможным внесение оперативных корректировок, что, в свою очередь, существенно снижает эффективность планирования и контроля в спортивной деятельности (*Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002. 264 с.*).

Исследователями разделяются модели двух уровней:

- первый уровень описывает особенности спортивной дисциплины для формирования структуры в системе подготовки спортсмена;
- второй уровень сформирован модельными характеристиками уровня подготовленности по различным критериям, таким как развитие физических качеств, свойств нервной системы, программирования спортивных достижений относительно запланированного результата соревновательной деятельности (*Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М. : ИКА, 1998. 288 с.*).

Моделирование – процесс построения моделей с целью их использования в исследуемом виде деятельности (*Леванова Е.А., Петрина З.И. О научном обосновании модели формирования готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности // Глобальный научный потенциал. 2017. № 2 (71). С. 8–12*). Для целей проводимого исследования важно, что формирование моделей направлено на изучение и уточнение характеристик спортивной деятельности для оптимизации описываемого процесса с учетом индивидуально-нозологических особенностей лиц с нарушением зрения.

Первая группа раскрывает:

- модели, описывающие морфофункциональные особенности спортсменов для определения их влияния на результативность соревновательной деятельности и эффективность тренировочных мероприятий;
- модели, определяющие структуру и особенности соревновательной деятельности;

- модели подготовленности спортсмена в соответствие с уровнями определенными модельными характеристиками по результатам комплексного контроля.

Во вторую группу моделей входят:

- модели этапов подготовки;
- модели становления спортивного мастерства на различных этапах подготовки в зависимости от уровня подготовленности спортсмена;
- модели тренировочных этапов годичного цикла подготовки;
- модели занятий в системе спортивной подготовки;
- модели средств физической культуры и спорта.

По типу вовлечения в спортивную деятельность модели можно разделить следующим образом:

- групповые;
- индивидуальные;
- обобщенные.

Групповые модели базируются на предварительном изучении групп спортсменов, объединенных по какому-либо признаку (спортивная дисциплина, нозология, возраст, пол). Разработки индивидуальных моделей учитывает особенности каждого спортсмена в системе комплексного контроля уровня подготовленности по способности к восстановлению, реакции на нагрузку и психологические характеристики. При таком подходе, индивидуальные модели могут разнообразны в соответствие с целями и задачами цикла подготовки. Разработка индивидуальных моделей должна проводится для каждого этапа спортивной подготовки в отдельности. *(Ворошин И.Н., Воробьев С.А. Уровневая модель паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах (на примере спринтерских дистанций) // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72). С. 48–52).*

Обобщенные модели строятся для описания тренировочного процесса по результатам исследования большой группы лиц, вовлеченных в спортивную деятельность, и могут различаться в зависимости от уровня подготовленности, нозологии, пола и возраста. К таким моделям можно отнести модели

соревновательной деятельности, характеризующим особенности данного вида деятельности по многим независимым параметрам, включая уровень подготовленности ближайших конкурентов, отражая общие закономерности тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности (Щетинина С.Ю. *Моделирование системного взаимодействия в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде // Теория и практика физической культуры. 2011. № 7. С. 55–60*).

Для достижения различных задач исследования возможно применение различных типов педагогических моделей: концептуальная, прогностическая, инструментальная, практико-ориентированная модель (Борытко Н.М. *Моделирование в психолого-педагогических исследованиях // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2006. № 1. С. 11–14*). Выбор концептуальной модели может быть связан с тем, что она конструируется для проверки эффективности разработанной модели, включая проектирование, систему методологических подходов, понятийно-категориальный аппарат, принципы. При помощи прогностической модели проводится тщательная проработка прогнозируемого варианта исследуемого объекта с корректировкой целевых ориентиров, направленная на утилизацию имеющихся ресурсов. Использование инструментальной модели позволяет подбирать средства и ресурсы для реализации программы, формирую навыки работы с педагогическими технологиями.

Для целей проводимого исследования подобрана практико-ориентированная модель. Использование данного типа модели позволит быстро оценить эффект реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Данная модель выполняет следующие функции:

- нормативную – представление в общем виде структурных элементов формирования реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности;

- интегративную – объединение практического, познавательного и ценностного опыта реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности;

- ориентировочную – формирование основы действий, направленных на реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Создаваемая модель раскрывает предполагаемый вид деятельности и проводит прогнозирование действий для эффективного решения поставленных задач.

В различных исследованиях представлены медицинские, образовательные и психосоциальные модели, раскрывающие различные подходы к раскрытию реабилитационно-социализирующих факторов у лиц с нарушением зрения. Большое влияние на содержание моделей оказывает период наступления заболевания. Однако, проведенный анализ показал, что в спортивной деятельности данный фактор не является ведущим. Так, федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту слепых не регламентируют период начала занятий спортом и характеризуют подготовку по времени занятий спортивной деятельности между этапами годичного цикла. В этой связи, практико-ориентированная модель описывает модель спортсмена, подготовленного в соответствие с индивидуальными и нозологическими особенностями, для достижения максимального спортивного результата, опираясь на выявленные реабилитационно-социализирующие условия и факторы. Практико-ориентированный характер отражает возможность использования сочетания различных видов деятельности, так как именно совокупность обеспечивает базу для реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Рассмотрим этапы разработки, разработанной в данном исследовании, модели с учетом индивидуальных и нозологических характеристик. На первом этапе были сформулированы задачи, направленные на определение факторов и условий в процессе реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Анализ научно-практического опыта по подготовке спортсменов с нарушением зрения показал, что реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности используется

недостаточно. Для реализации данного потенциала и получения значимых достижений в спорте слепых необходимо формирование системы подготовки с учетом систем управления физической, технической и тактической подготовленности. Также предварительно было проанализировано развитие спорта слепых в Российской Федерации и мире. В ходе анализа выделена проблема, сущность которой состоит в необходимости реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения на основе использования индивидуальных и нозологических особенностей, обеспечивающей спортсмену повышение результативности тренировочных мероприятий и успешности соревновательной деятельности. Мы также пришли к выводу о необходимости разработки искомой модели из-за противоречия между целью работы и результатами, которое мешает определению всех особенностей педагогического объекта.

На втором этапе было выполнено конструирование модели для достижения максимальной степени соответствия данной модели системе спортивной подготовки лиц с нарушением деятельности с учетом разработанных ранее концептуальных положений исследования. В ходе работы был подобран вид модели, отвечающий поставленным целям реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Структура модели содержит все элементы, необходимые для эффективного управления спортивной деятельностью в спорте слепых.

С учетом основных уровней моделирования (цели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, компонентного состава исследуемого потенциала, критериев и условий эффективности реализации), проектируемая модель реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения включает в себя рассмотрение процесса реализации как целостной системы, содержащей целевые установки:



- определение условий и факторов реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности;
- проектирование модели реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности;
- определение основных структурных компонентов процесса реализации и определение их содержания;
- обоснование критериев реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Основами проектирования модели реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения являются: потребности общества, профессиональные и личностные потребности лиц с нарушением зрения, практический опыт системы спортивной подготовки в области реализации потенциала реабилитации и социализации инвалида; повышающиеся требования к качеству профессиональной подготовки специалиста в области адаптивной физической культуры; теоретические предпосылки реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

*Модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения как научно-теоретическое структурирование системы спортивной подготовки представлена: целевым компонентом, определяющим ее основные цели и задачи; содержательным компонентом, включающим теоретико-методологический блок, характеризующий методологические подходы (системный, личностно-деятельностный, индивидуально-типологический), принципы (целеполагания, научности, непрерывности, систематичности, самореализации) и факторы ее реализации и тренировочно-методический блок, включающий используемые формы организации тренировочного процесса, методы, средства и приемы обучения, а также этапы подготовки, методики тестирования и материально-техническую базу; контрольно-оценочным компонентом, обуславливающим критерии оценки, уровни*

сформированности исследуемых показателей для применения педагогических условий, направленных на повышение эффективности данного процесса и оцениваемые показатели.

При разработке модели использовались два основных метода:

- графический метод, подразумевающий создание схем структурных компонентов модели;
- сценарный метод с использованием конструирования, направленного на критический анализ вариантов реализации модели.

Апробация модели осуществлялась в ходе педагогического эксперимента. Полученные результаты позволили подтвердить значимые характеристики модели:

- адекватность, подтверждающая способность к повышению реабилитационно-социализирующего потенциала посредством внедрения разработанной модели;
- ингерентность, характеризуемая согласованностью и сочетаемостью модели с окружающей средой и осуществляемой спортивной подготовкой лиц с нарушением зрения.

В ходе исследования были определены сильные стороны модели, внесены необходимые изменения по ходу ее реализации с учетом ресурсных возможностей и условий организации спортивной деятельности спорта слепых. Применение экспериментальной модели помогло получить значимые научные результаты: установить новые корреляции и взаимоотношения, выявить реабилитационно-социализирующие условия и факторы для развития потенциала в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Такой подход позволил определить целесообразность внедрения разработанной модели в систему спортивной подготовки.

Полученная по результатам апробации, усовершенствованная модель стала ядром концептуальных положений проводимого исследования. Структура и содержание модели даны на рисунке 4.

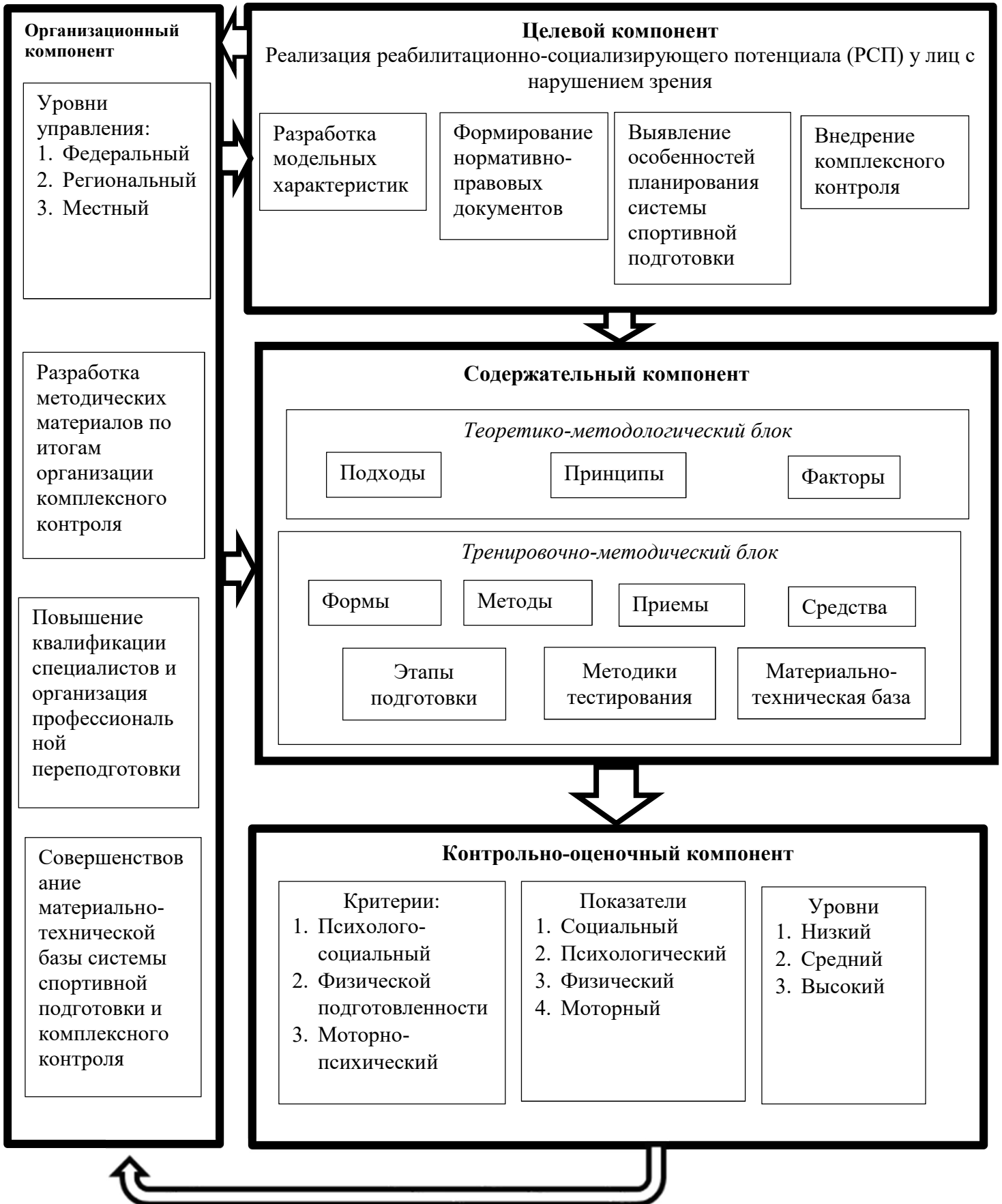


Рисунок 4 – Модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

Основными элементами разработанной модели стали следующие компоненты: целевой, содержательный, контрольно-оценочный и организационный. Содержательный компонент, в свою очередь, разделен на два блока: теоретико-методологический и тренировочно-методический. Спроектированная модель является методологическим вектором проводимого исследования и определила его стратегию.

Блок формирования играет ведущую роль, так как выполняет управляющую функцию. Поставленные цели позволяют разрабатывать весь реабилитационно-социализирующий процесс в системе спортивной подготовки. Это обосновывает необходимость первоочередного внимания грамотной формулировке целей с учетом всех основных факторов спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Важно было так сформировать целевой компонент модели, чтобы сделать возможным решением наибольшее количества задач, включая реабилитацию и социализацию лиц с нарушением зрения путем вовлечения их в организованную спортивную деятельность. При постановке целей ориентиры должны выстраиваться с опорой на потенциал роста спортсмена и выявленные особенности психофизиологического развития, так как успешность выполнения поставленных целей прямым образом будет влиять на социализацию и самосознание лиц с нарушением зрения в условиях окружающей среды.

Организация спортивной деятельности должна соответствовать нормативно-правовым документам, включая «Федеральный закон о физической культуре и спорту» и Федеральные стандарты спортивной подготовки, особенности применения которых были тщательно описаны в третьей главе.

Описанные выше условия, характеризующие эффективность разрабатываемой модели, ставят на первый план согласование содержания целевого компонента разрабатываемой модели с требованиями реализации системы спортивной подготовки и возможностью практического применения реализуемых параметров тренировочной деятельности.

Исходя из этого, реализация реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения невозможна без многофакторного взаимодействия специалистов, работающих с данной категорией спортсменов. При этом, взаимовыгодное сотрудничество специалистов приведет к успешному решению задач разработки модельных характеристик, формирования нормативно-правовых актов, выявления особенностей планирования системы спортивной подготовки и внедрения комплексного контроля.

Грамотное формулирование целей ведет к управлению содержательным компонентом, как напрямую, так и через организационный компонент разрабатываемой модели. Любая система, и спортивная подготовка лиц с нарушением зрения в том числе, для обеспечения целостности и устойчивости в развитии нуждается в эффективном управлении, которое осуществляется в разработанной модели на различных уровнях взаимодействия. Например, на федеральном уровне формируются концепции развития, создаются центры спортивной подготовки, позволяющие существенно усилить прикладной характер развития системы. Спорт слепых в Российской Федерации управляется Федерацией спорта слепых при взаимодействии с Министерством спорта России, Паралимпийским комитетом России и ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Так, на уровне Федерации спорта слепых решаются серьезные стратегические задачи, формируются предложения по включению новых спортивных дисциплин в ВРВС, совершенствуются правила спорта, разрабатываются нормативы и методические материалы для оценки уровня подготовленности спортсменов с нарушением зрения и организации комплексного контроля, позволяющие повысить эффективность тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

На уровне региональных отделений федерации спорта слепых обеспечивается внедрение разрабатываемых предложений в практику подготовки спортсменов, организуются обучающие семинары для специалистов, вовлеченных в данный процесс. Важной задачей на региональном уровне функционирования

данной модели является материально-техническое обеспечение не только процесса подготовки, но и всех сопутствующих процессов, так как необходимость сопровождения лиц с нарушением зрения намного шире. Региональный уровень модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала также предполагает формирование обучающей среды, в которой может реализоваться во различных спортивных дисциплинах с условием обеспечения подготовки достаточным уровнем оснащения специфической экипировкой и оборудованием. На местном уровне, в первую очередь, необходимо выделить связи с их значимостью для реализуемой модели реабилитационно-социализирующего потенциала и соответствия используемых методов для приведения тренировочного процесса в соответствие с требованиями организации спортивной деятельности, согласно требованиям нормативно-правовых документов.

Взаимодействие является важным элементом авторской модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала и носит трехсторонний характер для всех компонентов, кроме контрольно-оценочного блока для формирования устойчивых связей, направленных на рост уровня подготовленности спортсменов с нарушением зрения. Разделение содержательного компонента на связанные блоки (теоретико-методологический и тренировочно-методический) также подразумевает их взаимодействие по вопросам наполнения тренировочного процесса в соответствие с современными научными подходами и принципами, опирающимися, в свою очередь, на специфические факторы, возникающие в работе со спортсменами, имеющими нарушение зрения.

Благодаря тому, что организационный компонент имеет связи и подчинение со всеми перечисленными в авторской модели компонентами, создается благоприятная среда для реализации всей совокупности характеристик организации спортивной деятельности. Структурная композиция модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения определяет ее стабильность и

регулируемость в плане подчиненности и согласованности деятельности всех участников образовательного процесса.

Опираясь на полученные результаты анализа теоретико-методологических основ реабилитации и социализации лиц с нарушением зрения в системе адаптивной физической культуре, приведенным в первой главе, можно заключить, что предлагаемая модель описывает реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения с различных позиций. Вся представленная структура сбалансирована и подобрана в соответствие с постепенным, поэтапным формированием важных компонентов, характеризующих уровень подготовленности в спорте слепых, а также позволяет повысить уровень социализации.

Контрольно-оценочный компонент разработанной модели демонстрирует процесс комплексного контроля, раскрывает механизм получения данных, характеризующих реабилитационно-социализирующий процесс, путем подбора адекватных критериев и показателей. Все полученные результаты могут быть разделены по трем уровням (низкий, средний и высокий) для внесения оперативных корректировок в проектирование и реализацию спортивной подготовки, что будет описано в следующем разделе главы. Благодаря контрольно-оценочному компоненту в модели создаются условия для оперативного получения и анализа обратной связи, мониторинга динамики уровня подготовленности спортсменов с нарушением зрения. Оценка строится на основе разработанных критериев психолого-социального, моторно-психического компонентов двигательной деятельности, а также уровня физической подготовленности. Критерий определяется как факт, который показывает особенности той или иной характеристики, а также о возможные изменения в исследуемом объекте. В то же время, показателю свойственна более точная оценка, так как его основная функция заключается в определении уровня сформированности критерия, имея однозначную интерпретацию полученного результата.

Контрольно-оценочный компонент выполняет свою функцию в соответствии со следующими принципами:

- объективность, что характеризует вероятность качественных или количественных изменений, предписывая однозначную терминологию в тренировочном процессе;

- гуманизм. Данный принцип особенно актуален при разработке критериев в адаптивной физической культуре, так как предписывает формировать исследование с привлечением лиц с нарушением зрения в процесс оценивания и исключить показатели, акцентирующие внимание на имеющихся нарушениях и физиологическом поражении организма.

В основу выработки критериев легли следующие характеристики:

- валидность, что определяет достоверность тех или иных изменений;
- практичность оценивается путем определения доступности и практической возможности выполнения необходимых изменений;

- актуальность. Данная характеристика показывает соотнесенность с потребностями получения результатов конкретном контексте исследования;

- надежность показывает применимость критерия для многократного использования и получения объективных результатов, подвергающихся оценке достоверности с помощью методов математико-статистического анализа.

Необходимая достоверность обеспечивается использованием современных методик оценки, внедренных в практику научно-методического сопровождения паралимпийского спорта. По каждой спортивной дисциплине разработаны модельные характеристики уровня подготовленности, а также индивидуальные показатели, позволяющие разделить параметры оценки по трем уровням: низкий, средний и высокий. При работе со спортсменами, имеющими нарушения зрения, индивидуализированный подход является системообразующим, так как индивидуально-физиологические характеристики вносят существенные различия и не позволяют использовать групповые модельные характеристики в спортивной



деятельности. При этом, оценивание может производиться как с использованием технических средств, так и методов анкетирования.

Разработанный контрольно-оценочный компонент соотносит поставленную в модели цель с теми результатами, которых достигли спортсмены в ходе тренировочного процесса, в результате чего вся модель приобретает необходимую завершенность и логичность.

По результатам рассмотрения структуры и содержания компонентов разработанной модели, можно сделать вывод о возможности схематичного и полного представления системы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения. Представленная модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности обладает необходимыми характеристиками и качествами для воспроизведения ее в условиях реальной практики специалистов по подготовке спортсменов с нарушением зрения, что позволяет существенно оптимизировать данный процесс.

#### 4.2 Проектирование и реализация содержания спортивной подготовки лиц с нарушением зрения

При построении программ спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения основополагающим является учет спортивно-медицинской классификации. В исследуемых спортивных дисциплинах не происходит деления на классы во время соревнований, спортсмен должен только соответствовать требованиям классов Б1-Б3. В голболе и настольном теннисе необходимо использовать специальные светонепроницаемые очки, что создает равные условия и формирует требования к процессу обучения и тренировки. В дзюдо спортсмены не используют дополнительный инвентарь и соревнуются совместно, не учитывая нозологические особенности (*Tweedy S., Vanlandewijck Y. International Paralympic Committee Position Stand : Background and scientific principles of classification in Paralympic sport // British Journal of Sports Medicine. 2011. Vol. 45 (4). P. 259–269*). В правилах каждой из спортивных дисциплин

указаны требования к поведению тренерского и судейского персонала для обеспечения условий «доступной среды» для каждого из участников:

- все команды должны произноситься четко и однообразно;
- каждое результативное действие или нарушение правил должно быть озвучено с указанием спортсмена (команды);
- допускается дублирование судейских команд или замечаний тактильным способом (поглаживанием ладони, похлопыванием по плечу);
- во время соревновательного поединка в голболе и дзюдо должна соблюдаться тишина в игровом зале;
- перед схваткой в дзюдо спортсмены должны встать в захват, разрыв которого в ходе поединка приводит к немедленной остановке борьбы.

Система спортивной подготовки в спорте слепых предусматривает рациональное распределение средств и методов тренировочных воздействий на этапах многолетнего и круглогодичного циклов. При планировании спортивной подготовки разделено три основных уровня: первый уровень - микроструктурный, к нему относятся структуры отдельных тренировочных занятий и их совокупностей; второй - мезоструктурный, который состоит из структур, включающих относительно законченный ряд микроциклов; третий – макроструктурный: он вбирает в себя структуры макроциклов, годовых и многолетних циклов спортивной подготовки. Для эффективной организации и построения тренировочного процесса период спортивной подготовки на различных этапах подготовки необходимо рассматривать с позиций целостности, поскольку только при системном подходе к планированию структурных подразделений появляется реальная возможность для его оптимизации, направленной на реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности.

Каждая спортивная дисциплина характеризуется своими требованиями к уровню подготовленности спортсмена и особенностями соревновательной деятельности. Отобранные спортивные дисциплины (дзюдо, голбол и настольный

теннис) различаются как видом соревновательной деятельности (индивидуальный, командный), так и спецификой проведения турниров с особенностями ступенчатой системы квалификации. Календарь всероссийских и международных соревнований формируется ежегодно, что требует особого внимания при планировании годичного цикла подготовки.

В голболе и дзюдо система спортивной подготовки строилась с учетом того, что основной старт проходит 1 раз в 4 года (Паралимпийские игры). Для успешной квалификации необходимо принимать участие в чемпионатах Европы (1 раз в 2 года) и чемпионате Мира (1 раз в 4 года). В ежегодном календаре сборных команд России запланировано от трех до пяти международных соревнований. Для включения в основной и резервные списки сборной команды России необходимо успешно выступить на чемпионате России, который проводится ежегодно. Таким образом, план подготовки и комплексного контроля на год должен формироваться заранее с учетом задач, поставленных для спортсмена (команды) в годичном цикле подготовки.

Настольный теннис, на данный момент, не входит в программу Паралимпийских игр. В связи с этим, основной старт-чемпионат Мира, проводится 1 раз в 2 года, чемпионаты Европы-ежегодно. Чемпионат России в настольном теннисе проводится в 1 этап, 1 раз в году.

Для участия в чемпионате России спортсмену необходимо выполнить квалификационные нормативы на региональных чемпионатах, предшествующих главному старту.

Пример планирования годичного цикла подготовки с указанием мероприятий комплексного контроля приведен в таблицах 21, 23.

Структура многолетней подготовки зависит от многих факторов, как общих, так и специфических для вида спорта и отдельных спортивных дисциплин. К общим факторам в спорте слепых относятся:

- закономерности становления различных сторон подготовленности спортсменов с поражением зрения;

- индивидуальные особенности спортсменов (возраст, пол, уровень подготовленности).

Таблица 21 – Календарь годичного цикла подготовки в дзюдо

№	Вид спорта	Спортивной мероприятие *	Место проведения (Страна, город)	Сроки проведения		Вид мероприятия		
				Начало	Конец	ЭКО, (чел.)	ТО, (чел.)	ОСД, (чел.)
1	Дзюдо	МС	Германия	13.02.16	16.02.16			15
2	Дзюдо	МС	Венгрия	21.02.16.	25.02.16.			25
3	Дзюдо	ТМ	Россия, Сочи	21.03.16.	08.04.16.	25		
4	Дзюдо	ТМ	Россия, Кисловодск	15.05.16.	29.05.16.		25	
5	Дзюдо	МС	Испания	16.06.16.	21.06.16.			12
6	Дзюдо	ТМ	Россия, Сочи	21.07.16.	08.08.16.			
7	Дзюдо	МС	Россия, Подольск	21.08.16.	31.08.16.		25	
8	Дзюдо	МС	Бразилия	01.09.16.	15.09.16.			15
9	Дзюдо	ТМ	Россия, Сочи	25.09.16.	10.10.16.		15	
10	Дзюдо	ЧР	по назначению	21.10.16.	24.10.16.			30
11	Дзюдо	КР	по назначению	23.11.16.	25.11.16.			30

\*: МС-международные соревнования; ТМ-тренировочные мероприятия; ЧР-чемпионат России; КР-кубок России.

К специфическим факторам в каждой отдельной спортивной дисциплине нами были отнесены:

- структуру соревновательной деятельности (рисунок 5);
- распределение максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 22);
- содержание тренировочного процесса (таблица 24).

Указанные факторы определяли продолжительность многолетней подготовки, основные этапы (макро-, мезо- и микроциклы) и целевые ориентиры (время достижения высших спортивных результатов). При организации системы спортивной подготовки проводился постоянный контроль за тенденциями развития спортивных дисциплин, изменениями в правилах и особенностями оценки соревновательной деятельности. Учет возрастных границ не являлся определяющим в ходе обучающего эксперимента у лиц с нарушением зрения. Это связано с тем, что Федеральными стандартами спортивной подготовки

предусмотрены только минимальные возрастные ограничения для зачисления на этапы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения. Мы исходили из того, что особенности развития паралимпийского спорта связаны с возможностью привлечения спортсменов различного возраста из-за особенностей протекания поражения зрения с обязательным учетом медицинских противопоказаний и ограничений.

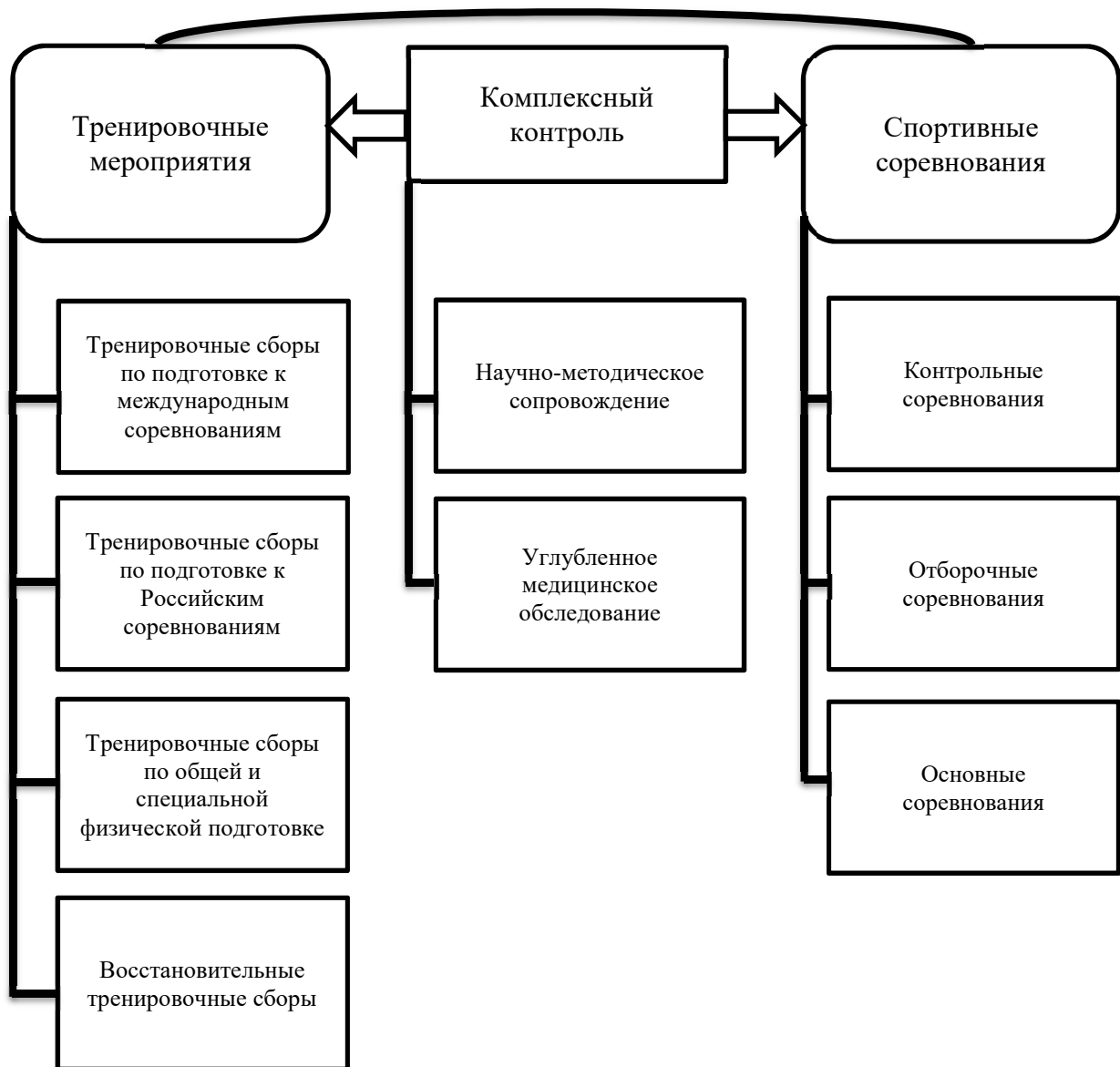


Рисунок 5 – Структура спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

Таблица 22 – Распределение максимального объема тренировочной нагрузки в паралимпийском цикле для сборной команды России по голболу

	Показатели	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год*
1.	Количество тренировочных дней	215	230	245	205
2.	Количество тренировочных занятий	386	462	490	410
3.	Количество часов тренировочных занятий	1158	1388	1472	1240
4.	Количество соревновательных дней	10	23	32	32
5.	Количество соревнований	3	5	8	8

\* – до начала Паралимпийских игр.

В ходе обучающего эксперимента, большое значение уделялось выделению периодов наиболее напряженной тренировки, направленных на достижение высокого спортивного результата без выделения зон оптимального возраста.

Организуя и осуществляя обучающий эксперимент, мы учитывали то, что несмотря на омоложение спорта слепых и постоянное повышение спортивного результата, специфической особенностью является отсутствие спортивного резерва высокого уровня подготовленности, что формирует особый подход к участию опытных и возрастных спортсменов в крупнейших соревнованиях без снижения уровня соревновательной деятельности. Нами были учтены данные о том, что это позволяет многим спортсменам успешно выступать на протяжении 10-15 лет, что предъявляет особые требования к планированию тренировочных нагрузок. Возрастное развитие таких спортсменов под влиянием тренировочной нагрузки должно постоянно находиться в системе комплексного контроля.

Таблица 23 – Календарь годовичного цикла подготовки в голболе.

№	Вид спорта	Спортивной мероприятие (ТМ, ЧМ, ЧЕ, КМ и т.д.)	Место проведения (Страна, город)	Сроки проведения		Вид мероприятия		
				Начало	Конец	ЭКО (чел.)	ТО (чел.)	ОСД (чел.)
1	Голбол	ТМ	Россия, Алексин	10.01.2016	20.01.2016	9		
2	Голбол	МС	Финляндия, Паюлахти	21.01.2016	25.01.2016			6
3	Голбол	ЧР	Россия, Раменское	10.04.2016	20.04.2016			30
4	Голбол	ТМ	Россия, Алексин	19.04.2016	04.05.2016		9	
5	Голбол	МС	Швеция, Мальме	28.05.2016	02.06.2016			6
6	Голбол	ТМ	Россия, Алексин	15.05.2016	30.05.2016	9		
7	Голбол	МС	Турция, Анкара	31.05.2016	04.06.2016			6
8	Голбол	ТМ	Россия, Алексин	16.06.2016	29.06.2016		9	
9	Голбол	МС	Испания, Мадрид	30.06.2016	04.07.2016			6
10	Голбол	ТМ	Россия, Кисловодск	16.07.2016	29.07.2016	9		
11	Голбол	ТМ	Россия, Алексин	16.08.2016	31.08.2016		9	
12	Голбол	ПИ	Бразилия, Рио-де-Жан	01.09.2016	17.09.2016			6

Для эффективной организации и построения тренировочного процесса период спортивной подготовки в паралимпийских видах спорта от новичка до мастера спорта международного класса необходимо рассматривать с позиций целостности, поскольку только при системном подходе к планированию структурных подразделений появляется реальная возможность для его оптимизации.

В ходе обучающего эксперимента учитывалось, что, согласно методическим рекомендация по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, тренировочный процесс в паралимпийском спорте строится по этапам.

Обратим внимание на эти этапы:

- Этап начальной подготовки (НП). Отбор на данный этап проходят желающие, имеющие соответствующий врачебный допуск. На данном этапе

основной вектор работы в обучающем эксперименте был направлен на воспитательную и физкультурно-оздоровительную составляющую.

Таблица 24 – Содержание тренировочного процесса в паралимпийском цикле для сборной команды России по голболу

№	Показатели	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год*
1.	Спортивный результат (достижения на основных соревнованиях)	ЧЕ 1-3 место	ЧМ 1-3 место	ЧЕ 1-3 место	ПИ 1-3 место
2.	Общая физическая подготовка (часы)	200	240	240	200
3.	Специальная физическая подготовка (часы)	380	460	480	420
4.	Техническая подготовка (часы)	250	300	308	270
5.	Тактическая подготовка (часы)	180	204	224	190
6.	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия (объем)	108	140	170	125
7.	Теоретическая подготовка (часы)	40	44	50	35

\* – до начала Паралимпийских игр. Условные обозначения: ЧЕ – чемпионат Европы, ЧМ – Чемпионат Мира, ПИ – Паралимпийские игры.

Основными задачами на данном этапе являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка;
- разучивание технических особенностей подводящих и специальных упражнений;
- создание положительной мотивации к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.



Основным методом работы является игровой метод с использованием элементов спортивных игр, а также подвижных игр. Главным образом, работа должна строиться на изучении подводящих упражнений. Использование широкого спектра двигательных действий позволяет расширить техническую базу, применение которой позволит совершенствовать технические элементы на всех этапах подготовки.

- Тренировочный этап (ТЭ). Работа должна быть направлена на повышение уровня состояния здоровья, а также физической подготовленности, что приведет к улучшению спортивных результатов. На данном этапе обязательен учет индивидуальных особенностей спортсменов-паралимпийцев.

Для решения поставленных задач используется интегральная подготовка с общей физической направленностью. Однако, немаловажную роль играет освоение широкого спектра специальных упражнений, подводящих к освоению техники основного соревновательного действия. В работе со спортсменами-паралимпийцами на всех этапах подготовки обязательно должен вестись учет индивидуальных особенностей.

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). На данном этапе подготовки решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее развитие специальных физических возможностей;
- адаптация к тренировочной работе в зоне больших нагрузок;
- достижение спортивных результатов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- формирование устойчивой мотивации к профессиональной спортивной деятельности.

- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). На данном этапе решаются задачи:

- совершенствование стратегии участия в крупных международных стартах;
- сохранение на высоком уровне специальных физических возможностей;

- совершенствование спортсменами индивидуальных специальных тактико-технических комплексов;

- достижение спортивных результатов;

- поддержание положительной мотивации к дальнейшей профессиональной спортивной деятельности (*Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых»*. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70544498/> (дата обращения: 05.02.2019).

Для перевода спортсмена из одной группы в другую используются нормативы, приведенные в Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

Спортивная тренировка в паралимпийском спорте должна строиться с использованием следующих характеристик:

- принцип комплексности – характеризует комплексный подход к тренировочному процессу с учетом всех видов работы по улучшению сторон подготовленности (психологической, физической, тактической, технической, воспитательной работы и научно-методического сопровождения)

- принцип преемственности – характеризует обязательное ведение дневников тренировочного процесса для соответствия требованиям текущего этапа. Данное положение позволяет последовательно давать спортсмену-паралимпийцу необходимый материал по результатам успешности выполнения программы предыдущего этапа.

- принцип вариативности – характеризует постоянный учет индивидуальных сторон подготовленности спортсмена с возможностью варьировать ход подготовки и наполнять программу тренировок в зависимости от результатов оценки комплексного контроля для достижения наивысшего результата.

Основными положениями для построения системы спортивной подготовки в паралимпийском спорте являются:

- 1) непрерывность тренировочного процесса;

- 2) совмещенное развитие общей и специальной физической подготовленности;
- 3) разнообразие тренировочных нагрузок;
- 4) целевые установки на максимальный результат;
- 5) учет принципов цикличности при построении программ подготовки.

Непрерывность тренировочного процесса. Тренировочный процесс спортсменов-паралимпийцев является единой структурой, элементы которой неразрывно связаны между собой, для обеспечения возможности спортсмену-паралимпийцу переходить к последующим этапам, согласно требованиям программ по видам спорта. Для поддержания непрерывности из подготовки исключаются дни пассивного отдыха, заменяемые занятиями с малой интенсивностью или активным отдыхом.

В качестве примера можно рассмотреть схему, где большие объемы тренировочной работы в подготовительном периоде постепенно снижаются на предсоревновательном этапе. После соревновательного этапа наступает переходный, в ходе которого спортсмены-паралимпийцы восстанавливаются и готовят себя для создания нового уровня спортивной формы для следующих этапов тренировочной работы. В этом случае необходимо точно регулировать уровень нагрузки с учетом результатов комплексного контроля и уровня подготовленности спортсменов. Несоблюдение данного принципа может привести к понижению работоспособности и темпов восстановления.

Использование результатов комплексного контроля и научных принципов для поддержания непрерывности ведет к наполнению тренировочных программ требуемыми элементами для поддержания круглогодичности многолетней подготовки.

Морфологические изменения, достигнутые в организме спортсмена-паралимпийца в структуре непрерывной подготовки, создают звенья для формирования предпосылок развития последующих способностей и навыков. Контроль нагрузок позволяет чередовать периоды отдыха и работы для достижения

максимального результата с применением упражнений на достижение заданного тренировочного эффекта. Важной особенностью использования принципа непрерывности является постоянное разнообразие средств и методов, используемые в тренировке.

Для достижения роста уровня подготовленности спортсмена с нарушением зрения необходимо усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому для повышения интенсивности протекания адаптационных процессов и уровня спортивного результата. В результате работы определены основные направления интенсификации тренировочного процесса, применяемые в спорте слепых:

- увеличение тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки;
- увеличение занятий специальной направленности с учетом особенностей спортивной дисциплины;
- значительное увеличение соревновательной практики с использованием психологических приемов подготовки к условиям крупнейших международных соревнований;
- использование дополнительных средств восстановления.

Данные направления продиктованы особенностями организации спортивной подготовки в спорте слепых, к которым можно отнести:

- требования к экипировке и техническому оснащению тренировочного процесса;
- медицинские ограничения и противопоказания;
- спортивно-функциональная классификация;
- особенности организации постоянного тренировочного процесса на местах проживания спортсменов, в отличие от централизованных тренировочных мероприятий (доступность спортивных объектов и инфраструктуры для лиц с нарушением зрения).

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства необходимо постепенно, в течение нескольких лет.

Рациональное построение связано с правильным соотношением работы различной направленности и динамикой нагрузок. Комплексный контроль на различных этапах подготовки позволил сформировать предложения по распределению нагрузок в исследуемых спортивных дисциплинах, которые были использованы при разработке усовершенствованных Федеральных стандартов спортивной подготовки в спорте слепых (Приложение Д). При определении соотношения объемов тренировочного процесса в исследуемых спортивных дисциплинах было использовано следующее содержание подготовки по разделам:

- общая специальная подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- интегральная подготовка;
- восстановительные мероприятия.

Подробное содержание по видам подготовки было описано в предыдущей главе. При планировании работы на этапах спортивной подготовки учитывалась планомерность нарастания нагрузки с постепенным переходом к специальным средствам для повышения результативности соревновательного процесса.

На этапе начальной подготовки основное внимание при подготовке программ спортивной работы следует уделять общей физической подготовке (гольф – 53%, дзюдо – 76%, настольный теннис – 53%). На последующих этапах ведущим направлением работы тренера в спорте слепых является техническая подготовка спортсмена (гольф – до 30%, дзюдо – до 25%, настольный теннис – до

35%). При этом, на этапах высшего спортивного мастерства наблюдается выравнивание по видам подготовки направленным на достижение высокого спортивного результата (тактическая и интегральная подготовка). Остальные направления работы (психологическая и теоретическая подготовка) сохраняют соотношение на всех этапах спортивной работы при обязательном проведении восстановительных мероприятий, что связано с постоянно возрастающей соревновательной нагрузкой при повышении спортивного мастерства лиц с нарушением зрения. Разнообразие в соотношении работы различной направленности связаны с особенностями организации тренировочной работы в различных спортивных дисциплинах спорта слепых.

Единый календарный план, утверждаемый в спорте слепых, во-многом обуславливали построение макроцикла в течение года. Определено, что макроцикл является большим тренировочным цикл различного типа: от годового до многолетнего (например, четырехгодичного). Это связано с особенностями формирования спортивной формы у различных категорий спортсменов. В макроцикле подготовки выделялось три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

В макроструктуре системе спортивной подготовки выделяют несколько вариантов макроциклов. Основным для дисциплин, включенных в программу Паралимпийских игр является 4-хлетний цикл подготовки с учетом периодичности квалификационных стартов, начинающихся за 2 года до основного старта. Таким образом, в исследуемых дисциплинах спорта слепых целесообразным является построение годичной тренировки с использованием двухциклового типа, что связано с наличием двух крупных соревнований в календаре подготовки (весна-осень). В данном случае продолжительность макроциклов будет различаться между собой. Основной задачей на первом макроцикле будет базовая подготовка комплексной направленности перед менее ответственными соревнованиями. Во втором макроцикле проводится подготовка к основным соревнованиям с постановкой конкретных задач по результатам комплексного контроля.

В подготовительном периоде (периоде фундаментальной подготовки) закладывается прочная фундаментальная база для успешной подготовки к основным соревнованиям и участия в них, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Данный период подразделяется на два крупных этапа: общеподготовительный (или базовый) этап; специально подготовительный этап.

Основными задачами физической подготовки на общеподготовительном этапе являются: создание предпосылок к становлению спортивной формы; повышение общей физической и функциональной подготовки; развитие двигательных качеств и навыков. Большое влияние на формирование макроцикла в спорте слепых оказывает финансовая поддержка со стороны Министерства спорта и предоставление для организации централизованных мероприятий баз подготовки, оснащенных техническими средствами для работы с лицами, имеющими нарушения зрения. В связи с этим, планирование годичного цикла подготовки должно начинаться с тщательного анализ календаря планируемых соревнований в спорте слепых. Это позволит рационально распределить тренировочную работу, формирующую основу успешности соревновательной деятельности. Многофакторность анализа структуры макроцикла должна учитывать все условия, необходимые для достижения высокого результата, связанные со спецификой вида спорта и спортивной дисциплины, этапом многолетней подготовки, календарем спортивных соревнований, индивидуальными и нозологическими особенностями лиц с нарушением зрения, а также с условиями организации тренировочной работы. Двухцикловое планирование требует подчинения задач и содержания тренировочного процесса с целью подготовки к основному старту годичного цикла. При различных вариантах построения макроцикла необходимо выделять периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы в зависимости от характера и преемственности целевых ориентиров и задач. Своевременная корректировка интенсивности и волнообразности нагрузки с учетом результатов комплексного контроля позволит спланировать тренировочную нагрузку с выходом на «пик спортивной формы» к важнейшим

стартам макроцикла. Каждый из элементов макроцикла должен быть направлен на решение задач данного этапа и обеспечению подготовки спортсмена в соответствии с закономерностями становления спортивного мастерства избранной дисциплины спорта слепых.

Соревновательный период основных стартов различается в спортивных дисциплинах и формирует особенности планирования в зависимости от продолжительности соревнований, числа стартов, обусловленных не только спецификой организации, но и индивидуальными особенностями спортсменов.

Соревновательный период делится на два этапа: ранний соревновательный и этап основных соревнований. Первый этап направлен на совершенствование и закрепление спортивной техники в условиях соревнований и переход от подготовительного этапа. Мероприятия комплексного контроля на данном направлены на выявление ошибок в технической подготовленности и оперативную корректировку тренировочных планов с учетом условий соревновательного процесса (место проведения, соперники, уровень судейства). Тренировочная работа на этапе основных соревнований должна быть также направлена на овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта, поддержание общей и специальной физической подготовленности и повышение уровня психологической и теоретической подготовленности.

Важной частью работы на данном этапе является психологическая подготовка и участие в подводящих и отборочных соревнованиях. На данный момент в спорте слепых не сформирован высокий уровень конкурентной борьбы, что позволяет проанализировать уровень технико-тактической подготовленности соперников в условиях 2-3 международных соревнований.

В голболе основные старты продолжаются от 5 до 7 дней и включают до 7 игр. Особенностью дзюдо в спорте слепых является большая плотность соревновательной деятельности: турнир в одной весовой категории проходит в течение одного дня. В данном случае спортсмен должен быть готов к максимальному проявлению физических способностей в короткий промежуток



времени (до 5 сваток в день). В настольном теннисе соревнования продолжаются 3-4 дня с плотностью игр до 3 в день.

Непосредственная подготовка к основным соревнованиям должна планироваться с учетом приведенных особенностей. Подведение спортсмена к стартам должно проходить поэтапно с обеспечением оптимальных условий для адаптационных процессов. Объем работы, начиная с максимального, должен постепенно снижаться в течение 5-8 недель с разделением на общеподготовительную и специально-подготовительную части. Применение методов интегральной подготовки является обязательным условием успешной реализации предсоревновательной подготовки. На заключительном этапе особое внимание необходимо уделить устранению недостатков в технической, тактической и психологической подготовленности при резком сокращении объема работы с упором на индивидуальную работу.

При двухцикловом планировании годичной тренировки особое внимание нужно уделить планированию переходного периода, который длится около 3-4 недель. Основными задачами данного периода являются полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок с поддержанием на оптимальном уровне тренированности для обеспечения готовности к началу очередного цикла. Состав применяемых средств и динамика нагрузки определяется сроками планируемого полноценного физического и психического восстановления. В любом случае, тренировка в переходный период отличается незначительными нагрузками и небольшим суммарным объемом работы. Наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности с применением средств, способствующих развитию различных двигательных качеств. К концу периода происходит постепенное повышение нагрузок для подготовки спортсмена к работе на подготовительном периоде, что позволяет переходить на следующий этап повышения уровня подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предыдущего макроцикла.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. (*Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб. : Лань, 2005. 384 с.*). Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл состоит из двух 4 - 6 дневных микроциклов. Его продолжительность структура и содержание во многом определялись уровнем подготовленности спортсменов и состоянием команды на данный момент, продолжительностью подготовительного периода, календарём соревнований. В ходе втягивающего мезоцикла осуществлялось постепенное увеличение тренировочных нагрузок, что обеспечивало вработываемость организма за счёт значительного роста объёма и незначительного увеличения интенсивности.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характеризовался дальнейшим ростом объёма, интенсивности тренировочных нагрузок. Структура и содержание этого мезоцикла приобретает более выраженный характер за счёт включения специализированных режимов работы, средств, методов и форм тренировочной деятельности, направленные на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовых качеств. Тренировочная нагрузка в общеподготовительных микроциклах достигала больших величин за счёт интенсивности и объёма.

На специально подготовительном этапе осуществлялось становление спортивной формы, его основная задача – это повышение уровня физической подготовленности. На этом этапе в единстве со специальной физической подготовкой особое внимание уделялось технико-тактической подготовке. Величина тренировочной нагрузки на отдельных тренировках и в тренировочном дне возрастала за счёт значительного повышения интенсивности, хотя средний показатель объёма несколько снижался.

Предсоревновательный мезоцикл согласовывался с календарём официальных соревнований. В рамках этого цикла продолжалась работа по повышению специальной физической подготовленности. Величина нагрузки - объём и интенсивность заметно снижалась к концу мезоцикла.

Соревновательный период определялся календарём официальных соревнований. В спорте слепых соревновательный период характеризуется короткими отрезками, продолжительностью до двух недель. Основная задача данного периода – стабилизация спортивной формы, выражающаяся в сохранении и дальнейшем повышении доступного уровня специальной подготовленности, возможно полной её реализации в соревнованиях.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ

При рассмотрении концептуальных и теоретико-методологических подходов к реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения выполнена разработка модели реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Для целей проводимого исследования подобрана практико-ориентированная модель. Использование данного типа модели позволит быстро оценить эффект внедрения предлагаемой модели в спорте слепых. Практико-ориентированная модель описывает модель спортсмена, подготовленного в соответствие с индивидуальными и нозологическими

особенностями, для достижения максимального спортивного результата, опираясь на выявленные реабилитационно-социализирующие условия и факторы. Практико-ориентированный характер отражает возможность использования сочетания различных видов деятельности, так как именно совокупность обеспечивает базу для реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения включает в себя рассмотрение процесса реализации как целостной системы, содержащей целевые установки:

- определение условий и факторов реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности;
- проектирование модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности;
- определение основных структурных компонентов процесса реализации и определение их содержания;
- обоснование критериев реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Применение экспериментальной модели помогло получить значимые научные результаты: установить новые корреляции и взаимоотношения, выявить реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Это помогло определить целесообразность и особенности внедрения разработанной модели в спорте слепых.

Использование сформированной модели при проектировании и реализации содержания спортивной подготовки лиц с нарушением зрения позволило усовершенствовать данный процесс с позиции реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Система спортивной подготовки в спорте слепых предусматривает рациональное распределение средств и методов тренировочных воздействий на этапах многолетнего и круглогодичного циклов. Для эффективной организации и построения тренировочного процесса

период спортивной подготовки на различных этапах подготовки необходимо рассматривать с позиций целостности, поскольку только при системном подходе к планированию структурных подразделений появляется реальная возможность для его оптимизации, направленной на реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности.

Каждая спортивная дисциплина характеризуется своими требованиями к уровню подготовленности спортсмена и особенностями соревновательной деятельности. Отобранные спортивные дисциплины (дзюдо, голбол и настольный теннис) различаются как видом соревновательной деятельности (индивидуальный, командный), так и спецификой проведения турниров с особенностями ступенчатой системы квалификации. Структура многолетней подготовки зависит от многих факторов, как общих, так и специфических для вида спорта и отдельных спортивных дисциплин. К общим факторам в спорте слепых относятся:

- закономерности становления различных сторон подготовленности спортсменов с поражением зрения;
- индивидуальные особенности спортсменов (возраст, пол, уровень подготовленности);

К специфическим факторам в каждой отдельной спортивной дисциплине нами были отнесены:

- структуру соревновательной деятельности;
- содержание тренировочного процесса.

Полученная по результатам апробации, усовершенствованная модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения стала ядром концептуальных положений проводимого исследования. Предложенная модель обобщает педагогические наработки в системе спортивной подготовки спорта слепых и дает возможность внедрять инновационные подходы и современные информационные технологии, направленные на использование факторов и условий реабилитационно-социализирующего процесса.

## ГЛАВА 5 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ РЕАБИЛИТАЦИОННО-СОЦИАЛИЗИРУЮЩЕГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

### 5.1 Результаты формирования организационно-методических условий спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

В ходе аналитического обзора литературы установлено, что понятие «спортивная деятельность» подразумевает акцентирование внимания на сравнении своих достижений с результатами других, постоянном повышении уровня достижений и в целом характеризуется высокой конкурентностью (*Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб. : Лань, 2005. 384 с.*). Кроме того, для нее характерно акцентирование внимания на работе над долгосрочными целями. Это создает мотивацию к постоянному саморазвитию и позволяет акцентировать внимание именно на достижениях, являющихся результатом собственных усилий (в отличие, к примеру, от свойственного многим подросткам самоутверждения через материальные предметы, приобретенные за родительский счет). В ходе исследования установлено, что такие особенности могут создавать и определенные сложности – будучи перенесенными в другие жизненные сферы, они проявляются, в частности, через не всегда оправданное стремление к демонстрации личного превосходства, повышенную конфликтность, предпочтение конкуренции в сравнении с сотрудничеством.

В проводимом исследовании исходим из того, что указанные аспекты в спорте лиц с нарушением зрения формируют целевой компонент реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Реализация целевого компонента представляется возможным только в случае управления подготовкой с опорой на нозологические и характерологические особенности спортсменов с нарушением зрения.

Организация тренировочных мероприятий использует разные модели для эффективного управления системой спортивной подготовки:

- модели высокого уровня обеспечивают формирование общего направления развития спортсмена для результативного участия в соревнованиях. Использование данных моделей позволяет создавать предпосылки для разностороннего развития уровня подготовленности.

- групповые и обобщенные модели используются чаще всего при определении модельных характеристик. Однако, в паралимпийском спорте использование данного типа моделей не является эффективным из-за необходимости соблюдения принципов индивидуализации в работе с лицами, имеющими нарушения зрения. Внедрение групповых моделей важно при определении спортивного резерва и подготовки юных спортсменов избранных спортивных дисциплин. *(Ворошин И.Н., Воробьев С.А. Уровневая модель паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах (на примере спринтерских дистанций) // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72). С. 48–52).*

Определение структуры и содержания тренировочного процесса определяется моделями соревновательной деятельности, которые описывают показатели подготовленности спортсмена, необходимые для успешного выступления на соревнованиях. Это связано с тем, что при формировании моделей соревновательной деятельности определяются наиболее важные характеристики для избранной спортивной дисциплины. Независимость каждого из подобранных показателей позволяет модифицировать содержание модели в зависимости от условий окружающей среды.

Разработка моделей подготовленности направлена на выявление резервов в системе спортивной подготовки и определение направлений совершенствования уровней подготовленности спортсмена. При этом, взаимоотношение различных уровней приводит к подбору оптимальной модели спортивной деятельности. Модели подготовленности различаются на:

- общие модели, определяющие подходы и принципы спортивной тренировки с учетом целей соревновательной деятельности;

- специфические модели, учитывающие уровень подготовленности и нозологические особенности спортсмена при постановке целей достижения определенного уровня подготовленности.

Использование комплекса представленных моделей направлено на оптимизацию тренировочного процесса с учетом различных характеристик: функциональной подготовленности, технико-тактической подготовленности, психологической подготовленности. Сопоставление индивидуальных моделей по каждой из характеристик уровня спортсмена позволяет оперативно вносить корректировки и сопоставлять слабые и сильные стороны подготовленности, подбирать упражнения и методы развития с учетом особенностей индивидуального восприятия и переносимости тренировочных воздействий. (*Gulick D.T., Malone L.A. Field Test for Measuring Aerobic Capacity in Paralympic Goalball Athletes // International Journal of Athletic Therapy & Training. 2011. Vol. 16 (5). P. 22–25.*)

Проводимый анализ позволяет также предварительно разрабатывать программы спортивной подготовки на последующих этапах тренировочной работы с прогнозированием развития отдельных характеристик уровня подготовленности спортсмена с нарушением зрения. Данный подход позволяет подходить к оценке развития реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности, базируясь на постоянно обновляющихся результатах комплексного контроля в паралимпийских видах спорта, включая спорт слепых.

Для определения реабилитационно-социализирующего потенциала модельные характеристики подготовленности у лиц с нарушением зрения сопоставляются с модельными характеристиками соревновательной деятельности для выявления нормативов, прогнозирующих успешность реализации исследуемого явления. Выявление резервов достижения необходимого результата позволяет наметить оптимальные пути совершенствования с учетом индивидуально-нозологических особенностей каждого спортсмена, в отдельности, и спортсменов с нарушением зрения, в целом. Использование обобщенных моделей не подходит к условиям организации паралимпийского спорта, так как преобладает индивидуальный подход. «При моделировании подготовленности используются



различные показатели, относящиеся к функциональной, физической, технической и психологической подготовленности» *(Научно-методическое сопровождение адаптивного спорта (литературный обзор) / С.П. Евсеев, О.М. Шелков, О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. 2014. № 2 (58). С.7–12).*

В различных исследованиях определено, что целенаправленное выявление лимитирующего звена в различных уровнях подготовленности и внесение соответствующих корректировок в тренировочный процесс позволяет существенно снизить время, затрачиваемое на достижение поставленных тренировочных и соревновательных целей. *(Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.).*

Доказано, что при одностороннем воздействии на отдельные стороны подготовленности происходит неравномерное развитие из-за того, что проявляются механизмы антагонизма. Отсутствие учета комплексности развития уровней подготовленности может нарушить систему спортивной подготовки и снизить ее эффективность. *(Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.).*

В паралимпийском спорте выявлено, что индивидуальный подход к разработке тренировочных программ наиболее результативен при сравнении с использованием общих моделей подготовленности в зависимости от уровня тренированности и индивидуально-физиологических особенностей спортсмена. Учет сохраненных функций приводит к устранению возможного недоразвития в каком-либо из существенных показателей соревновательной деятельности лиц с нарушением зрения. Значимым для проводимого исследования является прогнозирование развития уровня подготовленности, которое предусматривает все факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности, включая функциональные особенности в спорте слепых. Во многих случаях, прогнозирование является базовым и первостепенным этапом при программировании тренировочного процесса, так как использует индивидуальные

модельные характеристики для решения проблем проектирования внедрения современных технологических разработок.

При планировании отбора в спорте слепых одним из основных элементов является прогнозирование. Особенности системы спортивной подготовки у лиц с нарушением зрения не всегда позволяют организовать работу со спортивным резервом из-за особенностей привлечения данной категории лиц к спортивной деятельности. В любом случае, решение задач построения модельных характеристик является важной составляющей повышения эффективности спортивного отбора.

В спортивной науке сформировано несколько подходов к осуществлению отбора спортивного резерва. В любом случае, оценка темпов повышения уровня подготовленности по различным параметрам является одним из важнейших элементов данного процесса. Однако, в спорте слепых необходимо учитывать также индивидуально-физиологические характеристики спортсмена, так как возраст не всегда будет оптимально характеризовать способности из-за важности учета времени наступления нарушения функционирования зрительного анализатора. Комплексный подход позволяет осуществлять прогноз наиболее эффективно с учетом всех факторов воздействия, соответствующим особенностям возрастного развития индивида. Учет динамики развития позволяет точно оценить тенденцию изменения того или иного качества у лиц с нарушением зрения, вовлеченных в спортивную деятельность. Использование элементов прогнозирования выводит программирование спортивной подготовки на новый уровень эффективности с возможностью оперативной корректировки тренировочного процесса.

Разработка модельных характеристик базируется на нормативно-правовых документах спорта слепых, формирование и корректировка которых является необходимым условием совершенствования системы спортивной подготовки. Для проводимого исследования важно выделить документы, регламентирующие спортивную деятельность в спорте слепых:

- Федеральный закон РФ от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Правила вида спорта;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Программа развития вида спорта до 2020 года;
- Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта;
- Целевые комплексные программы подготовки спортсменов к Паралимпийским играм;
- Порядок критериев отбора спортсменов для включения их в состав спортивной сборной команды.

Установлено, что эффективная организация спортивной деятельности должна опираться на результаты комплексных научных групп. В спорте слепых комплексный контроль ежегодно совершенствуется с учетом проводимых исследований, предусматривающих оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации и реабилитации.

Для эффективной организации и построения тренировочного процесса период спортивной подготовки в спорте слепых от новичка до мастера спорта международного класса необходимо рассматривать с позиций целостности, поскольку только при системном подходе к планированию структурных подразделений появляется реальная возможность для его оптимизации (*Баряев А.А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие. М. : ПАРАДИГМА, 2016. 90 с.*).

Согласно методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, спортивная деятельность подразделяется на определенные этапы (*Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 05.02.2019).*

*Этап начальной подготовки.* Отбор на данный этап проходят желающие, имеющие соответствующий врачебный допуск. На данном этапе основной вектор

работы направлен на воспитательную и физкультурно-оздоровительную составляющую.

Основными задачами на данном этапе являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка;
- разучивание технических особенностей подводящих и специальных упражнений;
- создание положительной мотивации к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

Основным методом работы является игровой метод с использованием элементов спортивных игр, а также подвижных игр. Главным образом, работа должна строиться на изучении подводящих упражнений. Использование широкого спектра двигательных действий позволяет расширить техническую базу, применение которой позволит совершенствовать технические элементы на всех этапах подготовки.

*Тренировочный этап.* Работа должна быть направлена на повышение уровня состояния здоровья, а также физической подготовленности, что приведет к улучшению спортивных результатов. На данном этапе обязателен учет индивидуальных особенностей спортсменов-паралимпийцев (Абалян А.Г., Мякинченко Е.Б., Крючков А.С. *Научно-методическое обеспечение в системе управления подготовкой спортсменов-паралимпийцев высокого класса // Теория и практика физической культуры. 2016. № 5. С.70–72).*

Для решения поставленных задач используется интегральная подготовка с общей физической направленностью. Однако немаловажную роль играет освоение широкого спектра специальных упражнений, подводящих к освоению техники основного соревновательного действия. В работе со спортсменами-паралимпийцами на всех этапах подготовки обязательно должен вестись учет индивидуальных особенностей.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* На данном этапе подготовки решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее развитие специальных физических возможностей;
- адаптация к тренировочной работе в зоне больших нагрузок;
- достижение спортивных результатов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- формирование устойчивой мотивации к профессиональной спортивной деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе решаются задачи:

- совершенствование стратегии участия в крупных международных стартах;
- сохранение на высоком уровне специальных физических возможностей;
- совершенствование спортсменами индивидуальных специальных технико-тактических комплексов;
- достижение спортивных результатов;
- поддержание положительной мотивации к дальнейшей профессиональной спортивной деятельности.

Для перевода спортсмена из одной группы в другую используются нормативы, приведенные в Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта. Действующий стандарт формирует требования к подготовке в спортивных дисциплинах, включенных в программу Паралимпийских игр (гольф и дзюдо). Настольный теннис спорта слепых будет внесен в Федеральные стандарты с июля 2019 года. В приложении Е приведены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах подготовки (*Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых»*. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70544498/> (дата обращения: 05.02.2019).

Анализ требуемых нормативов показал, что спортсмену необходимо постоянно улучшать свои результаты при переходе между этапами спортивной подготовки. Тестирование сформировано с учетом особенностей спортивной

дисциплины путем подбора средств, близких к основному соревновательному упражнению.

В голболе для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки используются следующие испытания:

- бег на 30 метров;
- челночный бег 10x9 метров;
- бег 800 метров;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- сгибание-разгибание рук из упора лежа;
- разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу за 1 минуту;
- прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 минуту.

Результаты тестирования позволяют специалистам формировать списки перспективных спортсменов для формирования сборных команд России.

В дзюдо для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки предлагается следующая батарея тестов:

- бег на 30 метров;
- челночный бег 3x10 метров;
- бег на 800 метров;
- сгибание-разгибание рук в висе на перекладине;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- сгибание-разгибание рук из упора лежа;
- прыжок в длину с места;
- сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 секунд;
- подъем туловища положения лежа на спине за 20 секунд;
- сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 секунд.

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, такое не выполняется, зачет осуществляется по

выполненным контрольным упражнениям. Спортсмены классов Б1 и Б2 могут выполнять упражнения с помощью «спортсмена-лидера».

Приведенные нормативы были получены с использованием данных, полученные в ходе мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

В проводимом исследовании опора делалась на основные положения для построения системы спортивной подготовки в паралимпийском спорте:

- 1) непрерывность тренировочного процесса;
- 2) совмещенное развитие общей и специальной физической подготовленности;
- 3) разнообразие тренировочных нагрузок;
- 4) целевые установки на максимальный результат;
- 5) учет принципов цикличности при построении программ подготовки.

Мы рассматриваем тренировочный процесс спортсменов-паралимпийцев как единую структуру, элементы которой неразрывно связаны между собой, что обеспечивает возможности спортсмену-паралимпийцу переходить к последующим этапам согласно требованиям программ по видам спорта. Для поддержания непрерывности из подготовки исключаются дни пассивного отдыха, заменяемые занятиями с малой интенсивностью или активным отдыхом.

Использование результатов комплексного контроля и научных принципов для поддержания непрерывности ведет к наполнению тренировочных программ требуемыми элементами для поддержания круглогодичной многолетней подготовки.

Нами выявлено, что система контроля в спорте слепых включает получение, обработку и интерпретацию различных показателей с целью опередения уровня подготовленности спортсмена. В контроле физической (функциональной) стороны подготовки для целей нашего исследования необходимо выделить педагогические

методики. В спорте лиц с нарушением зрения к спортсмену как объекту управления в целях контроля применяется ряд параметров и характеристик, отражающих:

- антропометрические особенности, морфологический статус;
- уровень подготовленности.

Следовательно, в целях персонификации тренировочного процесса в основе управления им необходимо ориентация на комплексный подход. Этот подход включает:

- педагогический контроль;
- антропометрический контроль;
- функциональный контроль.

Необходимость организации комплексного контроля определяется тем, что при оценке эффективности тренировочного процесса невозможно опираться на какой-либо отдельный показатель развития уровня подготовленности. При оценке важно учитывать условия окружающей среды и различные параметры, характеризующие спортивную деятельность. Данный подход показал свою эффективность при управлении тренировочным процессом в спорте слепых.

В ходе проведения исследований сформированы следующие научно обоснованные предложения по совершенствованию комплексного контроля в спорте слепых.

- В спорте слепых 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. Следует учитывать также фрагментарность и замедленность зрительного восприятия, искаженность предметных представлений.

- Для совершенствования комплексного контроля у спортсменов с нарушением зрения необходимы тестовые методики и аппаратура, обладающие следующими характеристиками:

- минимальное вмешательство в тренировочный процесс;



- одномоментная регистрация нескольких показателей на фоне моделирования нагрузки;
- простота и наглядность интерпретации для тренера и спортсмена (возможность самостоятельного многократного использования);
- возможность использования на персональных мобильных устройствах;
- отсутствие эффекта привыкания;
- возможность использования тестирующей аппаратуры для тренировки оцениваемых качеств;
- возможность дистанционного контроля проведенного самостоятельного тестирования тренером (*Абалян А.Г. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса : моногр. М. : Принт Про, 2018. 400 с.*).

Построение комплексного контроля невозможно без учета особенностей ежегодного календарного плана подготовки сборных команд России по видам спорта. Главным аспектом построения спортивной подготовки в каждом виде спорта, включая паралимпийские виды, является рациональная периодизация тренировочного процесса, наиболее полно отвечающая намеченным целям и условиям подготовки. Практически все специалисты в спортивной науке описывают многолетнюю подготовку спортсменов, как непрерывный процесс, состоящий из разных по времени циклов:

- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы.

Каждый из указанных циклов спортивной последовательно связан с предыдущим и последующим по продолжительности этапом. В спорте слепых, чаще всего следующая мезоциклическая структура макроцикла – втягивающий, затем базовый, далее предсоревновательный, затем соревновательный, затем восстановительно-переходный. В годичном цикле подготовки паралимпийского спорта целесообразно формировать систему комплексного контроля, исходя из двух вариантов построения – годичный и сдвоенный годичный цикл.

Для эффективной работы в современной системе спортивной подготовке спорта слепых необходима организация постоянного повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов в области адаптивной физической культуры. Одним из специальных методов повышения квалификации является психологический тренинг, в котором могут принимать участие как специалисты, так и спортсмены с целью психолого-педагогического сопровождения социализации.

Психологическая подготовка в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения находит применение в решении широкого круга задач, в том числе связанных с сопровождением социализации в спортивной деятельности (*Косихин В.П. Диагностика функционального состояния и психологической подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С.15–18*). В первую очередь, тренинг – это инструмент развития социальных навыков, связанных с вербальной и невербальной коммуникацией, командной работой, социальной наблюдательностью, конфликтологической компетентностью. Кроме того, могут решаться задачи самопознания и саморазвития, контроля эмоциональных состояний, ряд более узкоспециализированных задач (помощь в совершении жизненных выборов, навыки поведения в конкретных ситуациях взаимодействия, активизация творческого потенциала и т.д.) (*Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. А.Е. Ловягиной. М. : Юрайт, 2016. 338 с.*). Эти аспекты очень актуальны именно у лиц с нарушением зрения. Навыки межличностного взаимодействия и регуляции эмоциональных состояний развиты у них недостаточно, что обусловлено, в первую очередь, малым жизненным опытом. Тренинг дает возможность накапливать жизненный опыт и совершенствовать социальные навыки, а также является для участников источником яркого эмоционального опыта, способствующему реализации реабилитационно-социализирующего потенциала для лиц с нарушением зрения.

Для целей проводимого исследования для повышения квалификации специалистов, работающих в спорте слепых, разработан курс «Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными

возможностями здоровья». В процессе его слушатели курсов – учителя адаптивной физической культуры, тренеры, инструкторы по физической культуре и другие специалисты знакомятся с современными представлениями о стратегии физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая лиц с нарушением зрения, актуальными направлениями физического развития, а также с практикой инновационной деятельности в области адаптивной физической культуры. Это содействует формированию у специалистов широкого профессионального мировоззрения. Знания, полученные при изучении курса, позволяют ориентироваться в многообразии различных комплексов оценки подготовленности и научных технологий, правильно подбирать средства для проведения мероприятий научно-методического сопровождения с учетом индивидуальных особенностей и нозологии занимающихся (*Баряев А.А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья : учеб. пособие. М. : ПАРАДИГМА, 2016. 90 с.*).

Практико-ориентированная программа повышения квалификации состоит из четырех образовательных модулей, содержание каждого модуля предусматривает теоретическую и практическую часть, соотношение этих частей равное. Объем каждого образовательного модуля составляет 18 часов, из них 9 лекционных и 9 практических часов.

Задачи программы:

- обеспечить освоение слушателями теоретико-методических знаний в области научно-методического сопровождения спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, подготовки спортсменов-паралимпийцев, осмысление содержательной стороны (организационных форм, средств, методов, методических приемов) профессиональной деятельности в паралимпийских видах спорта;
- рассмотреть наиболее популярные современные комплексы оценки уровня спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, методики и формы их проведения;
- сформировать у слушателей теоретические знания о программном

содержании спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов и умения применять их в практической деятельности;

- содействовать формированию у слушателей практических умений и навыков владения базовыми комплексами научно-методической работы, используемых в спорте инвалидов;

- содействовать формированию у слушателей когнитивных способностей и навыков общения, необходимых в работе по спортивной подготовке лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, имеющих различные отклонения.

Образовательные модули программы повышения квалификации.

Модуль 1 – «Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Виды спорта в паралимпийском движении»

Модуль 2 – «Система подготовки спортсменов-инвалидов в адаптивном спорте».

Модуль 3 – «Особенности научно-методического сопровождения в адаптивном спорте».

Модуль 4 – «Инновационные методики оценки уровня подготовленности спортсменов».

Модульная система позволяет слушателям эффективно и в определенной системе освоить содержание программы, самостоятельно применить знания в условиях практических занятий.

В результате повышения квалификации слушатели:

- закрепят знания об организационных формах, средствах, методах, методических приемах профессиональной деятельности в паралимпийских видах спорта;

- усовершенствуют теоретические знания и практические навыки программирования спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая лиц с нарушением зрения, с последующим внедрением полученных знаний в практику тренировочного процесса.

При формировании программы учтены требования по развитию компетенций у обучающихся. К числу закрепляемых компетенций относятся:

#### Профессиональные компетенции (ПК)

- способности выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в различных видах адаптивной физической культуры, формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению данных проблемных ситуаций (ПК-19);

- способности разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость (ПК-20);

- способности предлагать пути внедрения полученных результатов научных исследований в практику адаптивной физической культуры (ПК-21);

- способности организовать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения в области организации и нормирования труда (формировать численный состав занимающихся адаптивной физической культурой, временные затраты) (ПК-23);

- способности разрабатывать бизнес-планы по внедрению современных технологий, аппаратных средств, оборудования и тренажеров, программ инновационной деятельности в конкретном учреждении, регионе, субъекте Российской Федерации (ПК-24).

#### Профессионально-профильные компетенции (ППК)

- способность формировать представления о построении спортивной тренировки спортсменов с ограниченными возможностями в адаптивном спорте (ППК-2);

- способность раскрывать значение научно-методического сопровождения спортсменов-инвалидов в различных видах адаптивного спорта (ППК-3);

- способность совершенствовать системы спортивной подготовки спортсменов-инвалидов различных нозологических групп (ППК-4);

- повышенный уровень знаний о системах классификации спортсменов-инвалидов (ППК-5).

Для эффективной организации процесса реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения необходимо привлечение всех уровней управления (рисунок 5). Под структурой управления понимается определённая взаимосвязь, взаиморасположение основных элементов строения организации для получения информации об уровне подготовленности и формирования рекомендаций в спорте слепых. Разработка требований по содержанию должна быть направлена на конкретизацию совокупности существенных и отличительных признаков методик, используемых в научно-методическом сопровождении. Эти понятия в совокупности позволят раскрыть основные принципы организации процесса и должны разрабатываться поочередно.

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р, в комплекс мер для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения входит организация на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» (ФГБУ СПбНИИФК) научно-практического центра по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта.

Разработка структуры управления проводилась на основе анализа литературных источников и анализа практики проведения научно-методического сопровождения в ФГБУ СПбНИИФК (Ворошин И.Н., Воробьев С.А., Баряев А.А. *Принципы наполнения видов обследования научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд Российской Федерации // Адаптивная физическая культура. 2017. № 3 (71). С. 49–50*). По результатам анализа практики реализации комплексного контроля у лиц с нарушением зрения была сформирована укрупненная схема структуры управления спортивной деятельностью в спорте слепых (рисунок 6).

Основным документом для организации научно-методического обеспечения спортивных сборных команд является Целевая комплексная программа по спорту слепых, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации. Научно-методическому сопровождению подлежат спортсмены, относящиеся к различным возрастным группам, вошедшие в спортивные сборные команды.

Проводимый анализ строится исходя из потребности сборных команд России с учетом этапа подготовки и применением современных технологических комплексов с учетом особенностей спортивных дисциплин. С целью повышения эффективности управления процессом подготовки, обмена накопленными и обработанными данными, текущей и оперативной информацией ФГБУ СПбНИИФК может взаимодействовать с ФГБУ «ЦСП», ФМБА. Информация, получаемая в аналитическом центре, может передаваться в Паралимпийский комитет России и федерации по видам паралимпийского спорта для согласования со старшими тренерами и внесения оперативных корректировок в систему спортивной подготовки. При этом выделяются два основных блока взаимодействия - государственные учреждения и общественные организации. Данное взаимодействие позволяет вырабатывать единую систему анализа полученной информации в аналитическом центре ФГБУ СПбНИИФК и корректного формирования рекомендаций.

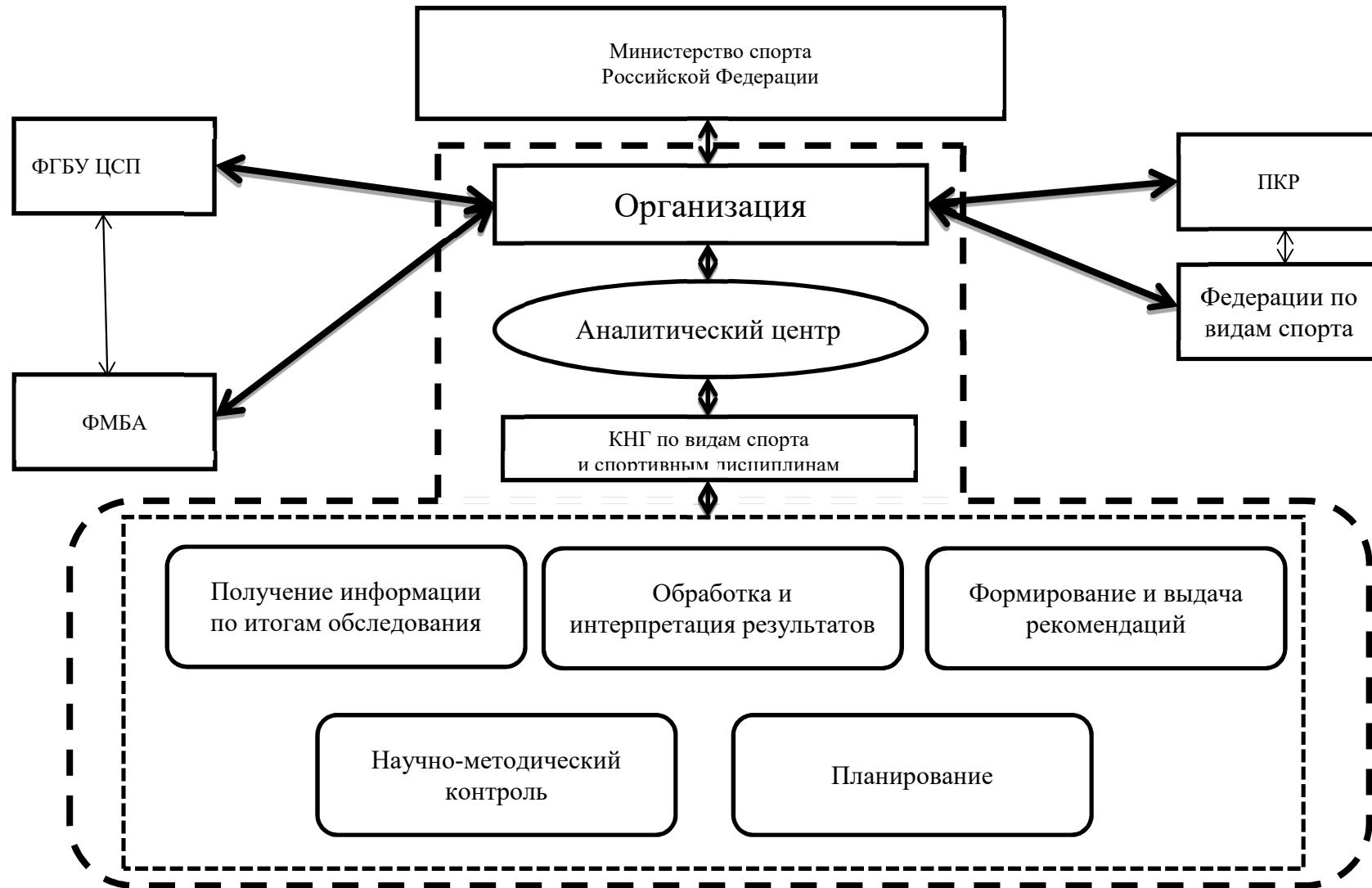


Рисунок 6 – Укрупненная схема структуры управления спортивной деятельностью в спорте слепых



В соответствии с предоставленной старшим (главным) тренером сборной команды плановой документацией формируется календарный план и программа мероприятий научно-методического сопровождения; в соответствии с задачами этапов определяются программы контроля за срочным, текущим и кумулятивным эффектом тренировочных нагрузок в процессе подготовки спортсменов, разрабатываются и обеспечиваются процедуры контроля, обработки и предоставления данных, осуществляется координация мероприятий по сбору информации. На основании анализа первичных данных, полученных в рамках сбора информации, в соответствии с данными современных литературных источников производится разработка, коррекция и совершенствование методических разработок, инструкций, форм и других методических материалов. Полученные методические материалы передаются в сборные команды для использования (*Научно-методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса в паралимпийском спорте : метод. рек. / С.А. Воробьев, А.А. Баряев, И.Н. Ворошин [и др.]. СПб. : СПбНИИФК, 2017. 44с.*).

Основными структурными элементами работы комплексных научных групп по видам спорта являются:

- получение информации по итогам обследования, направленного на формирование объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена. При выполнении данного раздела работы должны использоваться современные диагностические методики, скорректированные с учетом нозологических особенностей спортивной дисциплины. При планировании сбора информации важно обращать внимание на этап подготовки и минимизацию время-затрат в рамках тренировочного мероприятия. Получение информации должно осуществляться на всех этапах комплексного контроля, включая этапное комплексное и текущее обследование, а также оценку соревновательной деятельности (*Баряев А.А. Научно-методическое сопровождение спортсменов-инвалидов : учеб. пособие. СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. 80 с.*);

- обработка и интерпретация результатов должны проводиться в два этапа. На первом этапе необходимо предоставить актуальную информацию тренерскому

составу для внесения оперативных корректировок в тренировочный процесс. На втором этапе информация передается в аналитический центр для формирования отчета о тренировочном или соревновательном мероприятии. Обработка должна осуществляться с использованием современных программ статистической обработки, для правильной интерпретации важно руководствоваться теорией физической культуры и спорта. Выполнение данного этапа планируется по окончании каждого вида обследования и не должно превышать 14 календарных дней со дня окончания мероприятия;

- формирование и выдача рекомендаций производятся по результатам предыдущего этапа и должны быть индивидуализированы по каждому спортсмену, независимо от вида спорта. Рекомендации передаются старшему тренеру, а также могут выдаваться как тренерскому составу, так и спортсмену. При этом обязателен учет индивидуально-физиологических особенностей спортсмена с нарушением зрения, этапа подготовки, а также психологических особенностей при восприятии информации у спортсмена. Важно предоставлять рекомендации по каждому этапу обследования;

- планирование осуществляется 2 раза в год в соответствии Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минспорта России и (или) ежемесячными приказами Минспорта России «О финансировании спортивных мероприятий». В случае необходимости внесения оперативных изменений возможно дополнительное планирование в течение года. Планирование направлено на правильный подбор и распределение методик тестирования, как в рамках тренировочного мероприятия, так в годичном цикле системы спортивной подготовки;

- научно-методический контроль осуществляется в аналитическом центре по итогам каждого мероприятия научно-методического сопровождения. При проведении научно-методического контроля важно правильно оценить целесообразность применяемых методик с этапом и уровнем подготовки спортсменов сборных команд России.

## 5.2 Оценка эффективности реабилитации лиц с нарушением зрения средствами спортивной подготовки

Оценка состояния подготовленности в спорте слепых имеет признаки системной структуры, поэтому необходимо также раскрыть содержание системы научно-методического сопровождения. При использовании различных методик контроля необходимо учитывать требования к выбору средств и методов для оценки уровня подготовленности спортсмена. Также важно серьезно подходить к определению условий организации мероприятий комплексного контроля в зависимости от этапа подготовки и особенностей спортивной дисциплины.

К основополагающим принципам адаптивной физической культуры (по Евсееву С.П.) относятся 3 группы принципов АФК:

- общеметодические принципы: наглядности, сознательности, доступности, научности и систематичности;

- социальные принципы: интеграции и социализации, непрерывности и преимущественного влияния социума при обязательном соблюдении непрерывности физкультурного образования;

- специально методические принципы: компенсаторности, коррекционно-развивающей направленности, вариативности и адекватности, индивидуализации и диагностирования (Евсеев С.П. *Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения* : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2014. 298 с.). В дополнение, к которым сформулированы следующие специфические принципы использования методик тестирования в паралимпийском спорте:

- оперативность – требует получения текущей и актуальной информации об уровне подготовленности спортсмена, которые описывают динамичное состояние, своевременное получение информации о котором позволяет оперативно корректировать содержание тренировочного процесса;

- информативность – требует организации получения детальной информации о состоянии спортсмена с учетом оценки различных сторон подготовленности и особенностей спортивной дисциплины;

- комплексность – описывает необходимость подбора методик для

комплексной оценки уровня подготовленности спортсмена с оценкой показателей технико-тактической, физической и психологической подготовки;

- неинвазивность – требует минимизировать использование инвазивных методов оценки в связи с необходимостью организации мероприятий комплексного контроля в условиях тренировочного и соревновательного процесса. Данный принцип также продиктован психологическими особенностями спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и важностью учета индивидуально-физиологических характеристик имеющихся нарушений;

- минимизация – формирует подход к планированию комплексного контроля с позиций подбора методик, имеющих универсальное применение. Организация научно-методического сопровождения у лиц с ограниченными возможностями обычно связана с необходимостью проведения мероприятий в условиях тренировочных баз, адаптированных и доступных для спортсменов-паралимпийцев. Данный подход затрудняет создание постоянных кабинетов тестирования и требует от специалистов возможности перемещения комплексов тестирования между тренировочными базами.

- автоматизация – требует подбора программно-аппаратных комплексов тестирования, позволяющих оперативно получать обработанную информацию в виде доступных рекомендаций по организации и планированию тренировочного процесса. (Ворошин И.Н., Воробьев С.А., Баряев А.А. Принципы наполнения видов обследования научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд Российской Федерации // *Адаптивная физическая культура*. 2017 № 3 (71). С. 49–50).

В процессе реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения наибольшее применение нашли следующие комплексы тестирования:

- компьютеризированный унифицированный комплекс оценки уровня подготовленности спортсмена, разработанный для оперативной оценки психомоторных и сенсорно-перцептивных показателей обеспечения двигательной деятельности при обработке данных о различных проявлениях быстроты, точности и силы, отражающих особенности развития физического и психологического

состояния лиц с нарушением зрения;

- система оценки особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы во время тренировочной и соревновательной деятельности лиц с нарушением зрения. Результаты исследований позволяют формировать заключения и рекомендации по переносимости организмом спортсмена физических нагрузок с учетом оценки уровня восстановления. Это позволяет своевременно выявить резервы физической подготовленности в различных зонах тренировочной работы;

- высококачественная цифровая видеокамера, штативы, оборудование для контроля и дистанционного управления видеозаписью, система ввода и систематизации видеоинформации в компьютере, оригинальные программы для обработки и анализа данных. Постоянное использование данного инструментария позволяет оперативно вносить в тренировочный процесс необходимые коррективы;

- прибор для измерения кожно-гальванической реакции в режиме реального времени, позволяющий охарактеризовать уровень психоэмоциональной напряженности спортсменов и их способности к саморегуляции состояний.

При формировании тренировочно-методического блока учитывалось современное развитие технического обеспечения системы спортивной подготовки для оперативного внесения изменений в методики тестирования с учетом материально-технической базы в различных спортивных дисциплинах. Подбор комплекса тестирования осуществлялся с учетом индивидуального развития, пола и уровня подготовленности спортсмена с нарушением зрения. В случае невозможности выполнения теста подбирались схожие, по оценке проявления физических качеств испытания. На основании полученных результатов формировалась база данных индивидуальных достижений и модельных характеристик, свойственных для спортивной дисциплины. Модельные характеристики в дальнейшем использовались в подготовке спортивного резерва паралимпийского спорта.

Следует отметить, что одной из задач комплексного контроля за

подготовленностью спортсменов является динамический контроль степени утомления для определения рациональных режимов тренировочных нагрузок, режимов восстановления и своевременного выявления признаков переутомления, которое может привести к состоянию перетренированности.

Необходимость внедрения экспресс-методик регистрации ряда показателей, объективно характеризующих психофизиологическое состояние спортсмена, обусловлена тем, что чрезмерные физические и психоэмоциональные нагрузки в силу снижения эффективности перцептивной защиты у волевых личностей (которыми являются спортсмены высокого класса) могут приводить к снижению эффективности самоконтроля и развития сначала состояние недовосстановления, затем – переутомления и, как крайний вариант, – перетренированности, что ведет к снижению эффективности как тренировок, так и соревновательной деятельности.

Состав средств физической подготовки определялся в зависимости от целей и задач подготовки с учетом особенностей спортивной дисциплины. В ходе проводимых исследований определено, что успешность выполнения физических упражнений у лиц с нарушением зрения напрямую зависит от правильного планирования, учитывающего индивидуально-физиологические особенности спортсмена и основные характеристики спортивной дисциплины в спорте слепых.

В работе со спортсменами, имеющими нарушения зрения, мы исходили из того, что с этой категорией спортсменов целесообразно использовать общепринятое разделение средств физической подготовки по особенностям воздействия на организм занимающегося. В ходе экспериментального исследования исходили из общепринятого условного разделения физических упражнений на четыре группы: вспомогательные, общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Средства спортивной подготовки также можно разделять по направленности воздействия и направленности на совершенствование различных сторон подготовленности и двигательных качеств.

Вспомогательные упражнения используются для создания базы совершенствования спортивной деятельности. Общеподготовительные

упражнения могут использоваться как в спортивной деятельности, так и в области адаптивной физической культуры для решения задач всестороннего физического воспитания. В системе спортивной подготовки спорта слепых основное внимание уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям, разнообразным по воздействию и особенностям применения. Специально-подготовительные упражнения занимают ведущее место в тренировочном процессе, использующие элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по структуре, форме и характеру проявляемых качеств. Соревновательные упражнения разрабатываются с учетом спортивной специализации и существующими правилами соревнований. В системе тренировки их можно рассматривать как объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Общая физическая подготовка спортсменов с нарушением зрения строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные. В качестве средств используют самые разнообразные упражнения, развивающие скорость, гибкость, силу и ловкость.

Развитие силы. Упражнения с медицинболами, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, лежа на спине и животе, висы и упоры и т.д.

Развитие ловкости. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании:

- зеркального выполнения упражнения;
- эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату, по гимнастической стенке, преодоление препятствий.

Развитие гибкости. Специальные упражнения на развитие гибкости необходимо объединять с силовыми упражнениями. Гибкость следует развивать систематически. Упражнения на гибкость обязательны в утренней зарядке и разминке (перед тренировкой, соревнованием):

- маховые упражнения для рук, ног;

- статические и динамические движения с максимальной амплитудой движения.

Развитие быстроты. Бег на месте и движения, выполнение различных упражнений на время.

На основе опыта реализации комплексного контроля и учета индивидуальных нозологических особенностей спортсменов с нарушением зрения сформированы комплексы упражнений общей физической подготовки и специальной физической подготовки спорта слепых (Приложение Ж).

Реализация реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных о соперниках, а также оценки своих возможностей.

Психологическая подготовка определяется набором личностных характеристик (воля, упорство, тревожность, эмоциональная устойчивость, мотивация и т.д.).

Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике спортивной дисциплины и судейской практике. Для раскрытия исследуемого потенциала необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ спортивной дисциплины, включая подготовку к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях осваивались методические основы (планирования, методов обучения, тактики), спортсмен овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.



Содержание теоретической подготовки составляют знания, сбор различной информации, содействующей пониманию образовательных задач, раскрывающей их содержание и позволяющей значительно повысить спортивное мастерство, развить мышления и общую культуру знаний. Этот вид подготовки обеспечивает формирование и совершенствование системы знаний из области физиологии, спортивной медицины, гигиены и психологии. С помощью специализированной теоретической информации происходит расширение и углубление знаний, связанных с теорией и методикой физического воспитания и основами спортивной тренировки, обеспечение анализа тактико-технического мастерства, планирования и учета тренировочных и соревновательных данных основных соперников и их физического состояния.

Задача психологической подготовки – подвести спортсмена к такому состоянию, которое позволило бы ему во время соревнований использовать все приобретенное на тренировках и мобилизовать силы в целях повышения результативности. Психологическая подготовка – основа воспитания и самовоспитания игрока, вместе с физической и технико-тактической подготовкой она и составляет основу подготовки спортсменов.

Целенаправленная деятельность воспитания волевых качеств должна нести в себе преодоление субъективных и объективных трудностей, таких, как выполнение работы на фоне утомления, преодоление нерешительности и страха при выполнении упражнений, требующих смелости, выполнение большого объема работы в соревновательный период. Основная задача при воспитании волевых качеств – систематическое преодоление трудностей, как в тренировочном процессе, так и в условиях соревнований. Для воспитания волевых качеств используют разнообразные упражнения на преодоление утомления в неблагоприятных условиях окружающей среды, во время дополнительных отвлекающих факторов (звуковых сигналов) и т.д.

Соревнование – это всегда чрезвычайная нагрузка, повышающаяся прямо пропорционально ответственности игры (схватки). Соревнования на высоком уровне можно расценивать как стрессовую ситуацию, поэтому адаптация к

сложным условиям соревнований – постоянная составная часть тренировочного процесса. Данный вид деятельности сопровождается значительными изменениями в его психике, поэтому одним из мощных средств воспитания воли являются соревновательные игры (*Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]. 2-е изд. М. : Академия, 2007. 400 с.*). Установка на достижение высокого результата требует от игроков мобилизации всех сил, умения преодолевать трудности, владеть собой в сложных ситуациях. Элементы соревнований всегда должны присутствовать в тренировочной деятельности. Для регулирования психологического состояния спортсмена использовались естественные (питание и сон), гигиенические (ванны, сауны, массаж) и спортивные (гимнастика) средства. Но самым эффективным средством психологической подготовки игрока были и остаются строгий режим и систематическая тренировка, что целенаправленно позволяет определить и реализовать реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Анализ практики реализации мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения выявил необходимость формирования у спортсменов полного арсенала технико-тактических действий с обязательным использованием результатов комплексного контроля по определению уровня различных сторон подготовленности и других условий, требующих максимального изучения современных методов обучения для результативного использования полученного арсенала двигательных действий в особых условиях соревновательной деятельности.

Повышение спортивно-технического мастерства спортсменов в значительной степени определяется высоким уровнем скоростно-силовых качеств. Соответствующий уровень скоростно-силовых возможностей в значительной степени определяет техническое мастерство спортсмена, наилучшим образом обеспечивает рациональную структуру двигательных действий и значительно повышает качество выполнения упражнений.

Подготовка спортсменов представляет собой многокомпонентную систему взаимосвязанных частей и предусматривает такие составляющие, как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленности спортсмена. Оценку технического мастерства спортсменов в спорте слепых, по аналогии с олимпийским спортом, целесообразно осуществлять по трем группам биомеханических характеристик - кинематическим, динамическим и энергетическим.

Анализ кинематических показателей техники передвижения спортсменов проводился с применением контактных и бесконтактных методов.

Бесконтактный метод изучения технического мастерства возможен посредством организованной съемки техники передвижения спортсменов высококачественными цифровыми видеокамерами или фотоаппаратами высокой частоты с дальнейшей обработкой полученных материалов с помощью специализированных программных комплексов. Кроме того, необходимо использование различных статистических программ, которые позволяют не только с достоверной точностью определить необходимые средние биомеханические параметры, но и качественно упростить значительные массивы данных и облегчить их восприятие для экспресс-анализа техники передвижения спортсмена.

Временные, пространственные и пространственно-временные линейные кинематические показатели дают общее представление о целостном движении спортсмена в определенный момент времени и характеризуют длительность и продолжительность отдельных периодов и фаз, частоту движений и их соотношение во времени, а также среднюю скорость передвижения.

Анализ динамических характеристик возможен посредством использования специализированных измерительных систем с применением тензо- и пьезодатчиков.

Энергетические характеристики дают представление о механической производительности и экономичности техники передвижения спортсмена. К ним можно отнести механическую работу, энергию, мощность, экономичность по

коэффициенту механической эффективности, энергетическую и пульсовую стоимости.

### 5.3 Результаты реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

Важным звеном управления спортивной подготовкой является система комплексного контроля, основным направлением которого является оценка эффективности тренировочных мероприятий в соответствии с их направленностью. Диагностика специальной подготовленности проводится для выявления сильных и слабых сторон с учетом индивидуально-физиологических характеристик лиц с нарушением зрения. При этом, основными направлениями диагностики является оценка технико-тактической, функциональной, психологической и физической подготовленности. По результатам исследований формируются модельные характеристики для прогнозирования результатов системы спортивной подготовки в спорте слепых.

Спортивная подготовка определяется различными исследователями, как педагогический процесс при взаимодействии тренера и спортсмена. Организатором деятельности, в таком случае, является педагог-тренер, определяющий необходимость использования различных методов контроля в зависимости от потребностей этапа спортивной подготовки. Таким образом, комплексный контроль – обязательный элемент системы спортивной подготовки, отвечающий его целям и задачам по достижению наивысшего результата. В спорте слепых, комплексный контроль реализуется, как педагогическая система, отвечающая всем требованиям спортивной деятельности для определения реабилитационно-социализирующего потенциала у лиц с нарушением зрения.

При рассмотрении педагогического комплексного контроля выделяют несколько типов его организации: оперативные и перманентные. Исходя из определения типа контроля, он может быть использован на всех этапах спортивной подготовки, что делает его основным звеном комплексного контроля спортивной

деятельности лиц с нарушением зрения. Предметом изучения является уровень подготовленности спортсмена, его технико-тактическое мастерство и способность использовать различные методы психологической подготовки, включая методы самоконтроля и самоподготовки. Обязательным элементом является учет тренировочной работы для оперативного контроля и прогнозирования изменения уровня подготовленности.

Важность обеспечения комплексности в научно-методическом сопровождении определяется невозможностью оценить реакцию организма на тренировочную нагрузку по какому-то одному показателю. Только в совокупности проводимых исследований возможно выявить объективную оценку эффективности тренировочной работы.

Постоянный поиск современных технологических путей определения состояния спортсмена является важнейшей характеристикой объективности комплексного педагогического контроля в связи тем, что в последние годы произошло резкое обострение конкуренции в паралимпийском спорте, параметры тренировочных и соревновательных нагрузок подошли к социальным и биологическим границам.

Применение принципа индивидуализации в спорте слепых основано на необходимости подбора средств и методов тренировочной работы с учетом особенностей двигательного развития лиц с нарушением зрения. Достижение наивысшего результата возможно при условии определения взаимного ограничения двигательных действий, при котором развитие некоторых способностей негативно отражается на развитии других двигательных способностей. Специалисты, планирующие спортивную подготовку для лиц с нарушением зрения должны строить план повышения спортивного результата, опираясь на комплексную оценку структуры двигательной деятельности при различном вкладе зрительного анализатора в выполнение основного соревновательного упражнения.

Комплексный контроль в спорте высших достижений лиц с нарушением зрения, в первую очередь, должен быть направлен на объективную оценку

специальной подготовленности в избранной спортивной дисциплине, проявляющуюся при выполнении основного соревновательного упражнения. Одним из главных условий эффективной организации комплексного педагогического контроля является постоянный поиск современных методов исследований, подтвердивший свою эффективность в схожих спортивных дисциплинах. Проводимый поиск должен проводиться с включением условий, необходимых для эффективной организации деятельности в спорте слепых, включая особенности физиологического, психологического, социального обеспечения двигательных действий. Планирование физических нагрузок спортсменов в спорте слепых должно базироваться на принципах индивидуализации обязательной регулярностью мероприятий комплексного педагогического контроля.

Психофизиологическое развитие играет существенную роль в спортивной деятельности. Оценка показывает, что снижение по показателям психофизиологического развития, связанное с нарушениями в функционировании зрительного анализатора, негативно отражается на различных проявлениях сенсорно-перцептивной сферы, страдает способность к поддержанию внимания. Фрагментарность и неполнота воспринимаемых образов снижает способности в правильном восприятии информации при организации тренировочного процесса и участии в соревнованиях. Одним из подходов к преодолению данного недостатка является использование элементов инклюзивного или интегративного обучения, в процессе которого спортсмены с нарушением зрения вовлекаются в совместную деятельность с лицами, не имеющими нарушения зрения.

В связи с этим при подборе тестов для оценки психофизиологического развития предлагается разделить их на группы по параметрам оценивания:

- сложные психомоторные реакции, характеризующие подвижность нервных процессов и способность реагировать на сложные многокомпонентные сигналы;
- простые психомоторные, связанные с определением простых сигналов в зависимости от их свойств и происхождения.

Темп формирования двигательных действий у лиц с нарушением зрения

снижен, при сравнении со сверстниками без ограничений в функционировании зрительного анализатора, что влияет на скорость их переноса и создает сложности в самостоятельном обучении. Психофизиологические способности регулируют исполнительскую функцию в спортивной деятельности, которая затруднена в спорте слепых из-за недоразвития действий с предметом или спортивным снарядом при ограничении полей и остроты зрения. Двигательные действия у лиц с нарушением зрения, в большинстве случаев, характеризуются исследователями как однообразные. При разработке программ спортивной подготовки специалистам необходимо уделять больше внимания компенсаторным функциям и сохранным двигательным способностям. Что возможно при помощи анализа пассивных двигательных действий. Обучение методам самоконтроля у лиц с нарушением зрения необходимо проводить на начальном этапе спортивной подготовки для полноценного контроля спортивной деятельности.

Проведенные исследования показали, что использование элементов идеомоторной тренировки у лиц с нарушением зрения особенно эффективно для развития точности, скорости и силы, что является особенно актуальным для целей нашего исследования. Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование идеомоторной тренировки положительно повлияло на:

- развитие мышечной силы (до 34%);
- развитие сенсорно-перцептивных способностей (10-18%);
- развитие скорости выполнения двигательных действий (20-30%).

Ограничение физической ловкости у лиц с нарушением зрения оказывает косвенное влияние на психическое развитие и интеллектуальные способности спортсменов. Учет данной характеристики требует от специалистов построения программ последовательного освоения двигательных действий с последующим объединением в основное соревновательное упражнение. Такая работа требует от лиц с нарушением зрения высокого уровня активации ЦНС для сосредоточения внимания на частях движений при обучении в ходе тренировочных мероприятий. При этом, индивидуально-физиологические особенности вносят существенные корректировки при планировании и прогнозировании в системе спортивной

подготовки спорта слепых. Например, при тотальной слепоте, спортсмен не может адекватно реагировать на раздражители зрительного анализатора, что существенно снижает активность в тренировочной работе без использования дополнительных стимулов и помощи спортсменов-лидеров. При оценке уровня социального развития также выявляются большие сложности в самоопределении при высоком проценте проявлений интровертивных качеств личности. В таком случае, эффективны меры дополнительной психологической поддержки, привлечение знакомых людей при организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

Экспериментально установлено, что при правильном подходе с учетом индивидуально-психологических особенностей лиц с нарушением зрения, возможно развитие всех ведущих физических качеств до уровня. Соизмеримого с уровнем физического развития лиц, не имеющих нарушений зрения. То же самое определено при оценке качеств внимания, к которым можно отнести распределение, интенсивность, объем, переключаемость, а также активность.

Результативность спортивной деятельности определяется способностью переключения внимания в зависимости от условий окружающей среды, это требует от спортсмена постоянного совершенствования сложнокоординационных действий и развития сенсорно-перцептивных способностей для полноценного восприятия в соревновательных условиях. Однако, установлено, что у лиц с нарушением зрения для адекватного самоконтроля важно использовать информацию, получаемую от сохранных анализаторов. При этом, снижается концентрация внимания, связанная с переработкой большего количества информации при построении полного образа окружающей среды. Определено, что данный процесс ведет к снижению точности в образовательной деятельности лиц с нарушением зрения (*Солнцева Л.И. Индивидуальные и групповые различия слепых детей при использовании остаточного зрения // Коррекционная педагогика. 2008. № 5. С. 5–11*).

Указанные особенности актуализировали разработку и применение методик совершенствования распределенного внимания в спорте слепых. В системе комплексного контроля произведена апробация методики совершенствования



сложно-координационной двигательной деятельности в условиях распределенного внимания с использованием инновационного технологического комплекса СИГВЕТ-РИТМ (Приложение И). Использование данного прибора позволило проводить тренировку под контролем сенсорно-перцептивной системы обеспечения двигательных действий у спортсменов с нарушением зрения для тренировки координации. Программно-аппаратный комплекс «СИГВЕТ-РИТМ» предназначен для проведения психофизиологической диагностики при воздействии внутренних и внешних факторов на организм человека, а также тренировки процессов внимания и тонкой моторики, значимых для спортивной деятельности лиц с нарушением зрения (Баряев А.А., Голуб Я.В. Программно-аппаратный комплекс «СИГВЕТ-РИТМ для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих). Развивающие игры для тренировки распределенных процессов внимания и тонкой моторики : учеб.-методич. пособие для педагогов, психологов и родителей. СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2017. 24 с.).

Использование программно-аппаратного комплекса СИГВЕТ-РИТМ в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения направлено на решение следующих задач:

- развитие самоконтроля в спортивной деятельности для успешного управления двигательной деятельностью в изменяющихся соревновательных условиях окружающей среды;
- коррекция сенсорно-перцептивных нарушений с целью совершенствования психической деятельности и развития высших психических свойств при обеспечении двигательной деятельности лиц с нарушением зрения с учетом индивидуально-психологических характеристик спортсмена;
- формирование точностных действий для улучшения мозговой деятельности при выполнении основных соревновательных упражнений.

Применение развивающих игр и методик совершенствования психофизиологического обеспечения двигательных действий программно-аппаратного комплекса СИГВЕТ-РИТМ в условиях распределенного внимания соревновательной деятельности позволяет активировать мозговую работу у лиц с нарушением зрения с направленным формированием основ моторной и сенсорной

координации движений при невозможности полноценного использования зрительного анализатора. Использование комплекса в спортивной деятельности позволяет установить скорость реакции на раздражитель и существенно помогает спортсменам с нарушением зрения, для которых основным инструментом восприятия в соревновательном процессе является слух.

Упражнения комплекса структурированы по разделам, из которых можно выделить:

- сопоставление тона звука с эталонным звуком;
- определение положения источника звука;
- координация двигательных действий согласно заданному звуковому сигналу.

При разработке программного обеспечения были определены основные показатели, индивидуальная оценка которых позволит оперативно корректировать тренировочный процесс у лиц с нарушением зрения:

- скорость – время простой двигательной реакции;
- внимание – точность реагирования на заданный сигнал;
- точность – количество ошибок при реагировании на заданный сигнал.

Подбор заданий осуществлялся для коррекции и развития нарушенных функций у лиц с нарушением зрения, имеющих важное значение при обучении двигательным действиям в спортивной деятельности. Использование комплекса позволяет воздействовать на механизмы тонкой моторики, памяти, распределения внимания и способности анализировать изменения условий окружающей среды. Все указанные механизмы являются основой для реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в практике спортивной подготовки спортсменов с нарушением зрения.

Необходимость внедрения экспресс-методик регистрации ряда показателей, объективно характеризующих психофизиологическое состояние спортсмена, обусловлена тем, что чрезмерные физические и психоэмоциональные нагрузки в силу снижения эффективности перцептивной защиты у волевых личностей (которыми являются спортсмены высокого класса) могут приводить к снижению эффективности самоконтроля и развития сначала состояния недовосстановления,

затем – переутомления и, как крайний вариант, – перетренированности, что ведет к снижению эффективности как тренировок, так и соревновательной деятельности.

В скрытой, компенсируемой фазе развития утомления сохраняется высокая работоспособность, поддерживаемая волевыми усилиями, но экономичность работы при этом падает. В этом случае происходят функциональные изменения со стороны некоторых органов и систем, однако эти изменения компенсируются другими функциями, вследствие чего работоспособность человека сохраняется на прежнем уровне, но при этом происходит дальнейшее истощение функционально нагруженных систем.

Физиологические сдвиги при резко выраженном утомлении носят черты стрессовой реакции, сопровождающейся нарушением постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). В то же время, повторное утомление, не доводимое до чрезмерного, считают средством повышения функциональных возможностей организма.

Утомление определяют, как временное снижение работоспособности под влиянием длительных нагрузок. С физиологической точки зрения, развитие утомления свидетельствует об истощении внутренних резервов организма и переходе его на менее эффективные способы функционирования. Вследствие этого замедляется темп работы, нарушаются точность, ритмичность и координированность движений.

По мнению психологов, утомление является психическим состоянием, характеризующимся следующими свойствами:

- нарушение внимания по всем параметрам, включая торможение процессов распределения и повышение отвлекаемости при выполнении деятельности;

- нарушение двигательной точности, характеризующейся замедлением процессов реакции, снижением точности движений, разрушением сложных навыков при выполнении основного соревновательного упражнения. Данное состояние определяется общей вялостью организма и снижением активности профессиональной деятельности;

- снижение уверенности в выполнении двигательных действий,

способствующее снижению общей работоспособности;

- нарушение сенсорно-перцептивной сферы обеспечения двигательной деятельности;

- ухудшение памяти, характеризуемое невозможностью использовать информацию из долговременной памяти;

- повышение сонливости в результате реакции организма на переутомление в ходе выполняемой работы и невозможности оперативно восстанавливать функциональные способности на исходном уровне;

- снижение волевой компоненты двигательной деятельности при отсутствии самоконтроля;

- преобразование мотивационной структуры двигательной деятельности с преобладанием мотива ухода от деятельности.

Для целей проводимого исследования важно, что состояние утомления развивается в сопровождении с нарушением других механизмов обеспечения двигательной деятельности и может быть выявлено на ранних стадиях развития. На развитие утомления могут влиять как объективные факторы, связанные с объемом выполняемой нагрузки, так и субъективные (возраст, пол, уровень подготовленности, мотивация, уровень самоконтроля) (Ильин Е.П. *Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности)*. М. : Просвещение, 1983. 223 с.)

В связи с этим, особенно актуальным является разработка и внедрение индивидуальных средств экспресс-контроля степени утомления.

Из легко доступных регистрируемых объективных показателей, характеризующих психоэмоциональное и психофизиологическое состояние спортсмена, можно выбрать электрокожное сопротивление (ЭКС), параметры сенсомоторной реакции, уровень внимания.

При проведении тестирования по результатам педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- 1) оценить психоэмоциональное состояние спортсменов;
- 2) определить уровень технико-тактической подготовленности спортсменов;

- 3) определить уровень функциональной подготовленности;
- 4) исследовать переносимость тренировочной нагрузки.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, которая достигается сыгранностью, слаженностью действий игроков (Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Д. *Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. М. : Академия, 2001. 520 с. ; Казаков С.В. Спортивные игры : энциклопедический справочник. М. : Феникс, 2004. 443 с.*).

В отличие от многих других видов групповой деятельности в спортивных командах работа часто совершается в рамках специфического замкнутого сенсомоторного поля, в котором игроки должны совершать свои действия при схожих уровнях активации, скоростях реакции, переключения внимания и т.д. Спортивная командная деятельность включает в себя этапы приема информации, ее оценки и принятия решений, осуществления исполнительных действий. Причем эти этапы могут быть взаимно переплетены у различных спортсменов. Все это может способствовать образованию комплекса индивидуальных и групповых тормозных психологических механизмов и барьеров во взаимодействии спортсменов. Поэтому для спортивных команд очень важным является наличие психофизиологической совместимости.

Под психофизиологической совместимостью подразумевают совместимость по уровню физического и психомоторного развития, одинаковое проявление основных психических процессов и сенсомоторных функций, единую степень тренированности членов группы в тех или иных профессиональных навыках и умениях, согласованность в динамике временных и силовых показателей высшей нервной деятельности и других функциональных систем организма, совместимость

по темпераменту, сходность динамической направленности эмоционально-вегетативных реакций и др.

В настоящее время в спорте отсутствуют простые для использования методики, которые позволяют моделировать реальную нагрузочную групповую деятельность с последующим анализом слаженности действий и возможностью проведения тренингов по ее развитию. В паралимпийском спорте (например, в голболе) существующие методики оценки совместимости не применимы в силу необходимости осуществления визуального слежения за движущимися объектами.

Предложена модификация программного обеспечения к программно-аппаратному комплексу СИГВЕТ-КОМАНДА, которая позволяет контролировать эффективность совместных моторных действий по звуковому сигналу.

Методика оценки психофизиологической совместимости в голболе осуществляется следующим образом:

- члены команды берут в руки кистевые эспандеры с встроенными датчиками развития усилий;
- программа рисует на экране движущуюся линию, что сопровождается изменением громкости звукового тона в левом канале наушников;
- при жиме эспандера меняется громкость звукового тона в правом канале наушников и высота подъема линии;
- в режиме тренировки (производится поодиночке) задача заключается в дозированном жиме эспандера таким образом, чтобы громкость звуковых тонов сравнивалась, при этом экспериментатором производится визуальный контроль согласованности движения линий лидера и ведомой. Данный режим также позволяет проводить тренировки по улучшению слухо-моторных реакций (аналог зрительно-моторных реакций), что позволяет улучшить дозирование мышечных усилий при сложно-координационной деятельности, координацию;
- в режиме оценки (производится в группе) усилия от всех эспандеров суммируются (программно делятся на количество членов команды) и далее производятся коллективные действия по управленческому слежению за интенсивностью звукового сигнала путем согласования громкостей звука в правом

и левом каналах (при этом спортсмены воспринимают только коллективный результат работы);

- в режиме анализа производится оценка качественно-количественных характеристик индивидуального вклада в коллективную работу по темпоритмическим показателям, усилиям, подвижности;

- в режиме тренинга производятся коллективные действия по управленческому слежению за интенсивностью звукового сигнала путем согласования громкостей звука в правом и левом каналах.

Данный методический прием позволяет повысить эффективность (согласованность) совместных действий спортивной команды.

Одной из разработок, полученных во время исследований стало устройство оценки миотонометрических показателей (Патент на полезную модель №194364, Приложение К) и программа оценки миотонометрических показателей работы мышц плеча (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2019666400, Приложение Л). Данные разработки позволяют регистрировать степень напряжения мышц при двигательных актах. При этом тензометрические датчики крепятся при помощи эластичной ленты на поверхности кожи и оценивают динамику силы давления сокращающихся мышц. Проведенные исследования показали, что имеются существенные различия в параметрах сократительной активности мышц в зависимости от индивидуально-нозологических особенностей спортсмена. Существует возможность выявления асинхронности сокращения мышц правой и левой руки, что может свидетельствовать о наличии спастических проявлений.

Данные наблюдения вносят существенный вклад в оптимизацию тренировочного процесса в спорте слепых. При необходимости может быть проведено изменение конструкции устройства для регистрации усилия изучаемых групп мышц, что позволит оценивать, например, синхронность включения мышечных групп справа и слева при выполнении соревновательного упражнения. Устройство представляет собой набор плоских тензометрических датчиков, которые подключены к преобразовательному блоку для обеспечения возможности

ввода получаемых сигналов в персональный компьютер.

Использование принципов обратной связи в процессе разработки и внедрения устройства направлено на снижение влияния зрительного анализатора в исследованиях лиц с нарушением зрения. В данном случае, при двигательной активности происходит неравномерное растяжение кожи человека, что приводит к образованию участков с разным уровнем давления, в силу воздействия мышечных групп разной направленности. Данный подход часто используется в кинестетическом анализе двигательных действий, что позволяет проводить дополнительную оценку проприоцептивной чувствительности.

При этом, в результате возникновения афферентных импульсов проприорецепторов формируется воссоздание положения тела с указанием месторасположения отдельных частей, участвующих в формировании двигательного действия. При определении физиологической основы движений в тренировочном и соревновательном процессе, проприорецепция часто используется как основа описания двигательного действия. Использование данного подхода позволяет вносить оперативные изменения при выполнении движений. Импульсная активность проприорецепторов поступает с передней поверхности центральной борозды головного мозга, которая является основным центром приема информации от проприоцептивных импульсов. Аналогично происходит обработка сигнала в премоторной зоне головного мозга, которая отвечает за сложные двигательные действия в системе тренировочной работы лиц с нарушением зрения.

Таким образом, использование миотонометрических датчиков позволит задействовать проприоцептивную чувствительность и, тем самым, улучшить техническое исполнение основных соревновательных упражнений. Рассмотрим методики (виды тестирования), используемые в обследовании.

Оценка психоэмоционального состояния осуществлялась по 10-балльной системе на основе субъективных самооценок спортсменов, таких как желание тренироваться (ЖТ), настроение (Н), самочувствие (С), готовность показать максимальный результат (ГМР), ясность цели (ЯЦ), уверенность в достижении



поставленной цели (УДЦ) и удовлетворенность тренировочным процессом (УТП). В приложении М представлены индивидуальные показатели субъективных самооценок психоэмоционального состояния спортсменов-членов паралимпийской сборной команды России по голболу в течение недельного цикла на тренировочном мероприятии в г. Алексине (Тульская область), проходившем в августе 2016 года перед Паралимпийскими играми.

Ежедневные обследования позволили выявить особенности психоэмоционального состояния спортсменов и внести оперативные корректировки в тренировочный процесс. Например, у одного из спортсменов на второй день исследований было зафиксировано снижение по показателям «самочувствие» и «настроение», что, по результатам личной беседы, было продиктовано сложностями в семейной жизни и субъективными переживаниями. Внесение корректировок в программу психологической работы позволило выработать правильный механизм восприятия окружающей действительности и, в дальнейшем, спортсмен снова показывал высокие показатели по всем вопросам. Такой подход позволил организовать оптимальное воздействие тренировочного процесса на уровень подготовки с сохранением высокого спортивного результата.

Исследование, проведенное в начале тренировочного мероприятия, определило, что организация тренировочной работы на предстоящем мероприятии должна выполняться с учетом самооценки спортсменов, которые находятся в зоне ниже 5 баллов.

Технико-тактическая подготовленность спортсменов-голкистов оценивалась по результатам выполнения штрафных бросков (приложение М) и контрольной тренировки (*Bowerman S.J., Davis R. Research application. Phases of Movement and Ball Velocity of the Goalball Throw : A Pilot Study // Palaestra. 2012. Vol. 26 (2). P. 5–7*).

Также в ходе исследования на тренировочных мероприятиях были проведены тренинги, направленные на развитие групповой сплоченности при командной работе с использованием разработанного программно-аппаратного комплекса СИГВЕТ-КОМАНДА со звуковым отображением эффективности совместных действий.

В течение трех недель проводились 10-минутные тренинги перед началом тренировок. Все члены команды совместными усилиями осуществляли дозированный жим эспандеров, координируя свои действия и контролируя усилие жима по согласованию громкости звукового тона в правом (смена громкости тона осуществляется по заданному алгоритму и соответствует траектории движения линии на экране монитора) и левом (громкость тона меняется в зависимости от усилия коллективного суммарного жима эспандеров) наушниках.

Как видно из данных, представленных в таблице 25, после проведения групповых тренингов отмечается улучшение показателей как групповой сплоченности (коэффициент изменялся от 0,92 в начале проведения исследования до 0,98 в конце исследований), так и показателей, характеризующих индивидуальный вклад каждого члена команды в общую работу.

В результате использования системы в подготовке паралимпийской сборной России по голболу (спорт слепых) удалось повысить согласованность выполнения технико-тактических действий в игровых условиях и подобрать оптимальные сочетания игроков на площадке с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Схожие параметры активации в командной игре позволяют всем игрокам выполнять слаженную работу, что очень важно в голболе, так как все действия выполняются в отсутствие зрительного контроля.

Для определения уровня функциональной подготовленности спортсменов-гоболистов использовались следующие показатели (Приложение М): артериальное давление, частота дыхания, проба Штанге, проба Генчи. По всем показателям выявлен высокий уровень функциональной подготовленности у спортсменов в голболе, что позволило объективно спланировать нагрузку при формировании программы спортивной подготовки на предстоящем тренировочном мероприятии. Постоянный контроль за данными показателями в текущем режиме привел к совершенствованию тренировочного процесса с учетом индивидуально-физиологических особенностей спортсменов с нарушением зрения.

Таблица 25 – Динамика показателей эффективности командной работы, усл.ед.

Спортсмен	Период	Показатели эффективности командной работы			
		индивидуальный вклад	нормированная точность при работе	нормированная точность при подъеме суммарно	нормированная точность при спуске суммарно
Спортсмен № 1	до	0,23	1,23	0,94	1,15
	после	1,06	0,96	1,40	0,91
Спортсмен № 2	до	1,86	1,36	1,09	1,51
	после	0,82	1,17	1,51	1,13
Спортсмен № 3	до	0,53	1,29	1,01	1,54
	после	1,23	1,05	1,54	1,16
Спортсмен № 4	до	0,90	1,34	1,04	1,24
	после	1,06	1,03	1,17	1,02
Спортсмен № 5	до	1,30	0,97	0,92	0,91
	после	0,97	1,01	0,97	0,96
Спортсмен № 6	до	0,92	1,13	0,92	0,81
	после	0,99	0,97	1,23	1,04
Общая точность (сплоченность) по команде	до	0,92			
	после	0,98			

Оценка функционального состояния показала, что высокий уровень функционального состояния на тренировочном мероприятии определен у 3 спортсменов.

Необходимо отметить выявленный низкий уровень развития по тесту «Проба Генчи» у большинства обследуемых спортсменов.

При оценке переносимости тренировочных нагрузок спортсмены были разделены на две группы по результатам исследования:

1) нагрузка выполнялась в зонах большей и максимальной мощности.

При нагрузке данной направленности допустимо увеличение объема скоростно-силовой работы в зонах субмаксимальной и максимальной мощности. После окончания выполнения заданного объема тренировочной работы фиксировалась адекватная скорость восстановления пульсовой характеристики;

2) нагрузка выполнялась в зонах умеренной и большей мощности. При нагрузке данной направленности допустимо увеличение объема скоростно-силовой работы в зоне максимальной мощности. После окончания выполнения заданного объема тренировочной работы фиксировалась адекватная скорость восстановления пульсовой характеристики.

Результаты оценки переносимости тренировочных нагрузок спортсменами-голкистами представлены в приложении М. Контроль тренировочных нагрузок по зонам эффективности с учетом индивидуального уровня восстановления позволил направленно воздействовать на уровень подготовленности спортсменов. Оценка функционирования сердечно-сосудистой системы проводилась в онлайн-режиме с помощью программно-аппаратного комплекса «Полар», разработанного для работы в условиях командных игровых видов спорта.

В целом уровень психофизиологического состояния обследуемых спортсменов паралимпийской сборной России по гольболу был диагностирован на высоком уровне.

Для определения специальной физической подготовленности в гольболе были подобраны упражнения, максимально отражающие соревновательный процесс с возможностью определить игровой потенциал спортсмена. С целью соблюдения условий соревновательной деятельности, все игроки, принимающие участие в тестировании должны были предварительно одеть светонепроницаемые очки и специальные наклейки для глаз, используемые на всех крупнейших международных и всероссийских соревнованиях.

Первое упражнение (гольбол): Выполнение 15 бросков по различным направлениям в соответствии с тактической схемой (по диагонали, по прямой). Средний показатель успешности выполнения данного упражнения – 9 попаданий, при этом важно обращать внимание на спортсменов с минимальным уровнем подготовленности по данному упражнению – 5. Указанный уровень не позволит успешно реализовать себя в спортивной деятельности и требует пристального внимания со стороны тренерского состава, вплоть до оперативной коррекции индивидуальной тренировочной программы.

Второе упражнение (голбол): Направлено на выявление особенностей выполнения атакующих и защитных действий. Средний показатель по данному упражнению был определен на уровне «+2» в отношении успешных атакующих действий к защитным передвижениям. Это показывает высокий уровень технико-тактической подготовленности у обследуемой группы спортсменов.

Оценка соревновательной деятельности в голболе была проведена на Чемпионате мира 2018 года, на котором женская сборная России завоевала первое место и успешно отобралась для участия в Паралимпийских играх 2020 года (таблица 26).

Таблица 26 – Сводные результаты оценки соревновательной деятельности спортсменов-голболистов (Чемпионат мира 2018 года)

Спортсмен	Время на площадке (мин)	Количество бросков	Броски в аут %	Нарушения	Забитые голы / пенальти	Результативность %	Пропущенные голы / пенальти
1	151	250	9/4	4	30/3	12	8/2
2	110	208	13/6	1	12/0	6	2/0
3	24	6	0	0	0	0	2/0
4	138	132	10/8	0	5/0	4	6/0
5	83	55	3/5	1	5/3	9%	8/0
6	44	88	4/5	1	8/2	9%	1/0

В программу тестирования общей и специально-физической подготовленности в голболе (спорт слепых) вошли следующие нормативы:

- челночный бег 4х9 метров;
- бег на 60 метров;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- бег на 1500 метров;
- сгибание-разгибание рук из упора лежа;
- прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа, за 2 минуты;
- разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, в течение одной минуты.

Программа оценки общей и специально-физической подготовленности в дзюдо (спорт слепых) вошли следующие нормативы:

- бег 60 м,
- бег 1500 м,
- подъём ног из виса на перекладине,
- лазание по канату (4 м) без помощи ног,
- прыжок в длину с места.

В программу тестирования общей и специально-физической подготовленности в настольном теннисе (спорт слепых) вошли следующие нормативы:

- жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- приседания.

Подбор комплекса тестирования должен осуществляться с учетом индивидуального развития, пола и уровня подготовленности спортсмена. В случае невозможности выполнения теста необходимо подобрать схожее по оценке проявления физических качеств испытание. На основании полученных результатов формируется база данных индивидуальных достижений и модельных характеристик, свойственных для спортивной дисциплины. Модельные характеристики в дальнейшем должны быть использованы в подготовке спортивного резерва паралимпийского спорта.

В результате апробации определены уровни общей и специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса в голболе (таблица 27, 28). Анализ данных, представленных в таблицах позволяет констатировать, что в уровне общей физической подготовленности наблюдается положительная динамика.

Выполнение нормативов выявило недостатки в уровне общей физической подготовленности для внесения корректировок в тренировочную работу.

Таблица 27 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в голболе, мужчины ( $M \pm \sigma$ ;  $n=9$ )

Т е с т ы	Мужчины ( $n=9$ )		Стат. вывод
	До	После	
Бег на 60 м, с	$8,7 \pm 0,3$	$8,2 \pm 0,2$	$p < 0,01$
Челночный бег 4x9 м, с	$24,7 \pm 0,5$	$20,9 \pm 0,8$	$p < 0,01$
Бег на 1500 м, мин, с	$5,45 \pm 0,18$	$5,18 \pm 0,16$	$p < 0,01$
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	$51,8 \pm 3,9$	$53,4 \pm 5,3$	$p < 0,05$
Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин, раз	$52,7 \pm 2,7$	$55,4 \pm 3,8$	$p < 0,05$
Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 2 мин, раз	$98,4 \pm 7,5$	$101,3 \pm 7,1$	$p < 0,01$

Примечание:  $M$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  - ошибка среднего арифметического. Проверка статистической гипотезы проводилась с использованием критерия Вилкоксона (Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб.-методич. пособие. СПб.: [б.и.], 2005. 132 с.)

В результате исследований в дзюдо определены уровни общей и специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса (таблица 29, 30). В тестировании приняли участие спортсмены паралимпийской сборной команды России по дзюдо во время тренировочного мероприятия в г. Лобня (Московская область), проходившем в июле 2018 года.

Разработанная программа тестирования специальной физической подготовленности включила упражнения, максимально приближенные к условиям соревновательной деятельности:

- Первое упражнение: Время, используемое на проведение 18 бросков с тремя спарринг-партнерами. У мужчин среднее время, показанное при выполнении теста, –  $44,7 \pm 6,3$  с, а у женщин –  $47,5 \pm 5,4$  с. Показанный результат показывает высокий уровень технико-тактической подготовленности и характеризует успешность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной

деятельности лиц с нарушением зрения;

- Второе упражнение: Показывает развитие специальной выносливости при выполнении упражнения «спурт» с тремя спарринг-партнерами. Женщины показали следующий результат по количеству бросков за 5 мин –  $39,5 \pm 3,6$  раз, у мужчин –  $43,4 \pm 4,7$  раз. Данный результат характеризует высокий уровень специальной выносливости спортсменов.

Таблица 28 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в голболе, женщины ( $M \pm \sigma$ ;  $n=9$ )

Т е с т ы	Женщины ( $n=9$ )		Стат. вывод
	До	После	
Бег на 60 м, с	$9,2 \pm 0,4$	$8,2 \pm 0,3$	$p < 0,05$
Челночный бег 4x9 м, с	$28,3 \pm 1,5$	$23,5 \pm 1,3$	$p < 0,01$
Бег на 1500 м, мин, с	$6,08 \pm 0,22$	$5,13 \pm 0,35$	$p < 0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	$44,8 \pm 6,5$	$43,3 \pm 5,7$	$p < 0,01$
Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин, раз	$46,3 \pm 4,7$	$46,3 \pm 4,5$	$p < 0,01$
Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 2 мин, раз	$89,7 \pm 7,6$	$95,6 \pm 8,9$	$p < 0,01$

Примечание:  $M$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  - ошибка среднего арифметического. Проверка статистической гипотезы проводилась с использованием критерия Вилкоксона (Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб.-методич. пособие. СПб. : [б.и.], 2005. 132 с.)



Таблица 29 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в дзюдо, мужчины ( $M \pm \sigma$ ;  $n=11$ )

Т е с т ы	Мужчины ( $n=11$ )		Стат. вывод
	До	После	
Бег на 60 м, с	$9,5 \pm 0,3$	$8,7 \pm 0,2$	$p < 0,01$
Бег на 1500 м. мин	$6,13 \pm 0,32$	$5,52 \pm 0,23$	$p < 0,01$
Подъем ног из виса на перекладине, раз	$10,3 \pm 1,7$	$14,2 \pm 2,1$	$p < 0,01$
Лазание по канату, 4 метра, без помощи ног, раз	$3,7 \pm 0,7$	$5,3 \pm 1,7$	$p < 0,01$
Прыжок в длину с места, м	$1,87 \pm 0,15$	$2,12 \pm 0,24$	$p < 0,05$

Примечание:  $M$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  - ошибка среднего арифметического. Проверка статистической гипотезы проводилась с использованием критерия Вилкоксона (Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований. СПб., 2005. 132 с.)

Таблица 30 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в дзюдо, женщины ( $M \pm \sigma$ ;  $n=10$ )

Т е с т ы	Женщины ( $n=10$ )		Стат. вывод
	До	После	
Бег на 60 м, с	$9,8 \pm 0,5$	$9,2 \pm 0,4$	$p < 0,01$
Бег на 1500 м. мин, с	$6,45 \pm 0,37$	$6,17 \pm 0,27$	$p < 0,01$
Подъем ног из виса на перекладине, раз	$11,2 \pm 2,7$	$12,4 \pm 3,5$	$p < 0,01$
Лазание по канату, 4 метра, без помощи ног, раз	$2,6 \pm 0,8$	$3,2 \pm 1,3$	$p < 0,01$
Прыжок в длину с места, м	$1,75 \pm 0,22$	$1,91 \pm 0,11$	$p < 0,05$

Примечание:  $M$  – среднее арифметическое;  $\sigma$  - ошибка среднего арифметического. Проверка статистической гипотезы проводилась с использованием критерия Вилкоксона (Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований. СПб., 2005. 132 с.)

Оценка уровня функционального состояния осуществлялась по следующим тестам:

- Ортостатическая проба. В положении лежа на спине у испытуемого

подсчитывается частота пульса, после чего ему предлагалось подняться. Переход из горизонтального положения в вертикальное производится плавно, без резких движений. Затем в первые 15 секунд в положении стоя снова подсчитывают пульс, который, как правило, учащается на 4-10 уд/мин. Величина ортостатической пробы характеризует возбудимость центров симпатической иннервации. Оценка ортостатической пробы (по Солодкову А.С.): учащение пульса – 0-6 ударов в минуту (высокий показатель), 7-12 ударов в минуту (средний показатель), 13-18 ударов в минуту (низкий показатель), 19 ударов в минуту и более (неудовлетворительный показатель).

- Клиностатическая проба. Исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывается и сравнивается частота пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд/мин. Показатели клиностатической пробы характеризуют возбудимость центров парасимпатической иннервации.

- Частота дыхания (ЧД). ЧД увеличивается в зависимости от мощности физической нагрузки и может достигать 60 и более вдохов в минуту. ЧД в покое составляет 14-18 вдохов в минуту, что примерно в 4 раза реже частоты пульса. ЧД у спортсменов – 10-16 вдохов в минуту. Для подсчета ЧД ладонь необходимо положить на нижнюю часть грудной клетки верхнюю часть живота.

- Проба Штанге. Время задержки дыхания позволяет оценить способности к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящее к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. У спортсменов проба Штанге составляет 60-90 секунд и более.

- Проба Генчи – время задержки дыхания на выдохе. Если проба проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной, то необходимо предоставить отдых 5-7 минут.

- Индекс Кверга. Рассчитывается по следующей формуле:

$$15\ 000 / \text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3},$$

где ЧСС1 – показатель пульса в положении сидя после окончания тренировочной

нагрузки за 30 секунд; ЧСС2 – через 2 минуты; ЧСС3 – через 4 минуты. Индекс Кверга характеризует физическое состояние организма после действия комплекса нагрузок: 30 приседаний за 30 секунд; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 секунд; трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту; прыжки со скакалкой в течение 1 минуты. Оценка показателей: 105 и более – отлично, 99-104 – хорошо; 93-98 – удовлетворительно; 92 и меньше – неудовлетворительно.

Результаты оценки специальной подготовленности спортсменов-дзюдоистов паралимпийской сборной России приведены в приложении Н. Анализ результатов проводился в комплексе с оценкой частоты сердечных сокращений для оценки переносимости тренировочной нагрузки. Например, спортсмен показал высокую скорость при выполнениях упражнений для оценки специальной подготовленности (46 секунд и 41 секунда соответственно) и высокий уровень восстановления, что положительно характеризует эффективность тренировочного процесса. В тоже время, другой спортсмен показал сниженную скорость при выполнении первого упражнения (56 секунд) при достаточном уровне восстановления, что диктует необходимость формирования дополнительных заданий, направленных на повышение уровня технико-тактической подготовленности в условиях высокого уровня функционального состояния спортсмена.

Оценка соревновательной деятельности в дзюдо была проведена на Чемпионате Европы 2015 года, крупнейшем международном старте перед отстранением Паралимпийского комитета России в 2016 году (приложение Н). Проведение исследования было направлено на подсчет технических действий, выполняемых спортсменами в ходе соревнований, а также определение технико-тактических показателей основных соперников. Особенности соревновательной деятельности в дзюдо предполагают субъективное оценивание приемов судейской коллегией. Правилами по виде спорта регламентируются следующие оценки: «иппон», «вазари», «юко». Дополнительно фиксировались текущие попытки в ходе схватки с оценкой их успешности. По окончании схватки отмечалась

продолжительность и время окончания поединка.

В протоколе отмечались следующие технико-тактические характеристики в дзюдо спорта слепых (приложение Н):

- надежность атакующих действий (КНа);
- активность (А) описывает количество всех проведенных приемов при выполнении атакующих действий (АД);
- результативность выполнения атакующих действий (Р) подсчитывается в условных единицах по общему количеству оценок приемов судейской коллегией;
- количество полученных оценок за приемы (О);
- надежность защитных действий (КНз);
- вариативность (В) показывает техническую оснащенность спортсмена и его способность варьировать атакующие действия в зависимости от условий проведения схватки.

Расчетные показатели атакующих действий: универсальность, мощность, качество, технологичность и экономичность проведения схватки.

- универсальность:  $У = Р * В$ ;
- мощность:  $М = Р / t$ , где  $t$  - средняя продолжительность одной схватки в ходе оцениваемых соревнований;
- качество:  $Р / О$ ;
- технологичность:  $Т = t / Р$ ;
- экономичность:  $Эк = Р / А$ .

Соревнования проводились во Дворце единоборств г. Одивелас, Португалия. В чемпионате Европы приняли участие более 150 спортсменов из 20 стран. Уровень соревнований можно охарактеризовать как высокий, т.к. в них приняли участие более 10 чемпионов и призеров Паралимпийских игр по дзюдо. Совокупность показателей оценки технико-тактической подготовленности позволили выявить недостатки в подготовке спортсменов, а также уровни модельных характеристик для различных весовых категорий с учетом уровня подготовленности основных соперников.

В результате апробации в настольном теннисе также организован контроль уровня общей физической подготовленности после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности (таблица 31).

Таблица 31 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в настольном теннисе после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности

Тесты	Настольный теннис (n=12)	
	мужчины (n=7)	женщины (n=5)
	M±σ	M±σ
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	9,5±0,2	9,0±0,4
Сгибание-разгибание кистей с гантелями с последующем сгибом в локте, для нагрузки на бицепс и кисти весом 1 кг (раз)	6,5±0,3	6,1±0,2
Приседания (раз)	18,1±2,1	15,4±2,5

Примечание: M – выборочное среднее арифметическое; σ - ошибка среднего арифметического.

Для оценки объективности и информативности полученных результатов был проведен факторный и корреляционный анализ уровня общей физической подготовленности в голболе и дзюдо. Результаты корреляционного анализа приведены в таблице 32.

Результаты корреляционного анализа показателей выявили, что наблюдается несильная линейная зависимость в голболе между результатами бега на 1500 метров и разгибанием ноги в положении стоя на одной ноге (в коленном суставе), а в дзюдо между подъемом ног из виса на перекладине и результатом прыжка в длину.

Таблица 32 – Результаты корреляционного анализа полученных показателей общей физической подготовленности

Показатели		Бег 60 м	Челн. бег	Бег 1500 м	Подъем туловища	Разгибание ноги	Прогиб вверх
Голбол	Бег 60 м	1,000					
	Челночный бег	-,231	1,000				
	Бег 1500 м	,036	<b>-,491</b>	1,000			
	Подъем туловища	-,229	-,089	-,008	1,000		
	Разгибание ноги	<b>-,472</b>	,167	,124	-,206	1,000	
	Прогиб вверх	-,246	-,064	,264	,244	,382	1,000
Показатели		Бег 60 м	Бег 1500 м	Подъем ног	Лазание по канату	Прыжок в длину	
Дзюдо	Бег 60 м	1,000					
	Бег 1500 м	,353	1,000				
	Подъем ног	<b>,531</b>	,271	1,000			
	Лазание по канату	,307	,239	,069	1,000		
	Прыжок в длину	<b>-,530</b>	-,332	-,368	-,174	1,000	

Анализ показал наличие зависимости более  $r=0,5$  в дзюдо: подъемом ног из виса на перекладине и прыжок в длину ( $r=0,531$  и  $r=0,530$  соответственно). Показатель модуля корреляционных коэффициентов по другим показателям значительно ниже 1, но не выше  $r=0,35$ , линейная зависимость между остальными показателями не выявлена. Проведенный корреляционный анализ описывает особенности реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности спортивной деятельности лиц с нарушением зрения и формирует подходы к эффективному формированию программ спортивной подготовки.

Также был проведен факторный анализ результатов моторно-психического обеспечения двигательной деятельности спортсменов всех исследуемых дисциплин. Его результаты приведены в таблице 33.

Таблица 33 – Факторный анализ результатов моторно-психического обеспечения двигательной деятельности

Показатели	Факторы		
	1	2	3
РВ	<b>,709</b>	-,367	-,289
Л	<b>-,580</b>	,365	-,053
ВРиз	-,195	-,072	<b>,872</b>
Т-т 50%	<b>-,563</b>	,178	,128
Д макс	,302	<b>-,839</b>	,055
Д 50%	<b>,600</b>	,011	,123
Т-т макс.	,187	<b>,592</b>	<b>-,571</b>
	28,4%	22,6%	20,6%
	дисперсии	дисперсии	дисперсии
	71,6% дисперсии		

Полученные результаты характеризуют факторную нагрузку в проведенном исследовании (71,6% дисперсии) у спортсменов в зависимости от спортивной дисциплины. В первом факторе (28,4% дисперсии) выделяются следующие показатели с наибольшими факторными весами: реакция на время, линейная величина, теппинг-тест (50%) и динамометрия (50%). Этот результат показывает необходимость комплексного воздействия на спортсменов с нарушением зрения с основным упором на развитие восприятия параметров пространства и времени. Во втором факторе (22,6% дисперсии) выделяются теппинг-тест (максимальный) и динамометрия (максимальный). В дальнейшем, его можно описывать, как скоростно-силовой фактор. В третьем факторе (20,6% дисперсии) выделены время изолированной реакции и теппинг-тест (максимальный), описывающие способность спортсмена к выполнению скоростных действий. Проведенный факторный анализ выделяет весомые показатели, оказывающие существенное влияние на повышение эффективности системы спортивной подготовки.

Спортивная деятельность чаще всего характеризуется экстремальными условиями организации. В таком случае, на первое место выходит мотивация достижения высокого результата, демонстрации максимального уровня технико-тактической подготовленности. Для определения стимулов, мотивирующих к

развитию спортсменов-дзюдоистов с нарушением зрения было проведено исследование для определения важности различных мотивов в спортивной деятельности. Организация исследования опиралась на методику, апробированную в спортивной деятельности лиц, не имеющих нарушений зрения. Основной целью исследования явилось определение мотивов. Побуждающих к занятиям спортом в избранной спортивной дисциплине.

Основные мотивы:

- общение
- познание
- материальное благосостояние
- развитие характера и психологических качеств
- физическое совершенствование
- улучшение самочувствия и здоровья
- эстетическое удовольствие и острые ощущения
- приобретение полезных для жизни знаний
- потребность в одобрении
- повышение престижа, желание славы
- коллективистская направленность

Анализ данных анкетирования позволил получить расчетный коэффициент по каждому из показателей. В обследовании приняли участие 45 спортсменов. Исследование проводилось в ходе тренировочных мероприятий.

Самыми важными мотивами у спортсменов-паралимпийцев сборной России определены «развитие характера и психических качеств» (22 человек), «коллективистская направленность» (16 спортсменов) и «познание» (15 спортсменов). Самыми слабыми (по 1 человеку) оказались мотивы «общение», «улучшение самочувствия и здоровья» и «приобретение полезных для жизни навыков». В остальных мотивах выявлено среднее распределение между спортсменами.



В качестве способов проверки успешности реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности использовался опросник социально-психологической адаптированности (шкала СПА), разработанный в 1954 году К. Роджерсом и Р. Даймондом в адаптированном варианте (приложение П), предложенным А.К. Осницким в 2004 году (*Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С.43–56*). Опросник выявляет степень адаптированности/дезадаптированности в системе межличностных отношений с формированием оснований для дезадаптации в виде разнообразных факторов. По результатам исследования также выявляется область позитивных проявлений, которые могут стать опорой в формировании условий тренировочных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена с нарушением зрения и реализации субъектно-объектной деятельности человека.

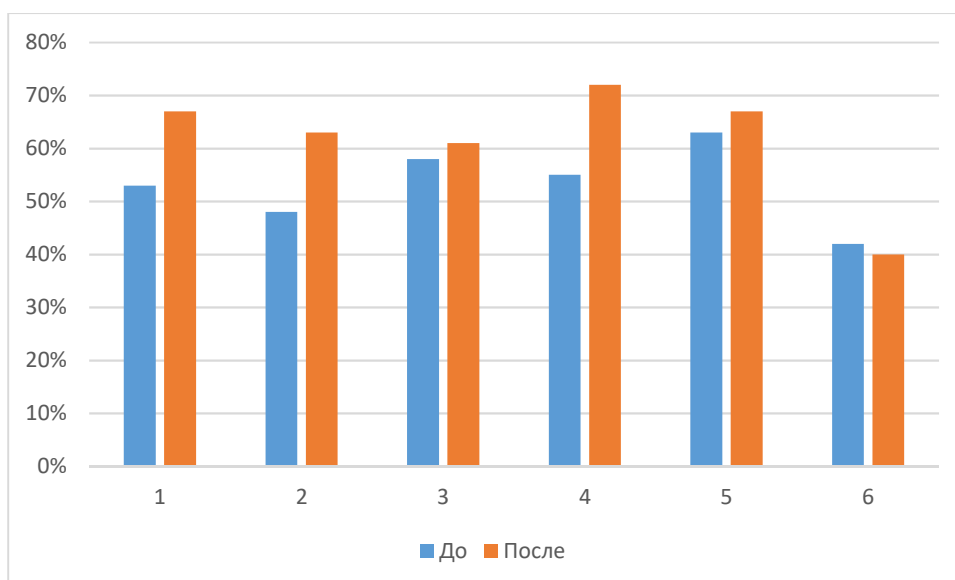
Поскольку реализуемые мероприятия напрямую определяют эффективность процесса социализации, ожидаемые эффекты должны касаться изменения уровня физической подготовленности и спортивного результата, а также повышения социального статуса и формирования личностных характеристик спортсменов с нарушением зрения для успешной реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Прежде всего таких интегральных показателей, как: адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию. Показатели социализированности личности получены на выборке 45 спортсменов паралимпийских сборных команд спорта слепых (голбол, дзюдо, настольный теннис), принимавших участие во всех этапах исследования, в период 2010-2018 годов. Диагностика проводилась в начале периода реализации модели и по окончании эксперимента. Ниже приводятся обобщенные данные спортсменов-паралимпийцев, принявших участие в эксперименте (таблица 34).

Таблица 34 – уровень развития социально-психологической адаптированности до и после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности (проценты от максимально возможной суммы баллов),  $M \pm \sigma$ ; (n=45)

Шкалы социальной адаптации	Уровень развития социально-психологической адаптированности, процент		Стат. вывод
	До	После	
Адаптация	53±4	66±6	p < 0,01
Самопринятие	48±8	63±7	p < 0,01
Принятие других	58±2	61±3	p < 0,05
Эмоциональная комфортность	55±8	72±5	p < 0,01
Интернальность	63±2	67±4	p < 0,01
Стремление к доминированию	42±2	40±4	p < 0,05

Примечание: М – среднее арифметическое;  $\sigma$  - ошибка среднего арифметического. Проверка статистической гипотезы проводилась с использованием критерия Вилкоксона (Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований. СПб., 2005. 132 с.)

Прирост шкалы эмоциональной комфортности показал наивысший результат с 55±8 до 72±5 процентов (p<0,01), шкалы самопринятия с 48±8 до 63±7 процентов (p<0,01) и адаптации с 53±4 до 66±6 процентов (p<0,01). Это может быть объяснено тем, что повышение спортивного результата привело к самопринятию личности и смену целевых установок и ориентиров, что подтверждается результатами анкетирования в ходе констатирующего эксперимента (рисунок 7).



1. Адаптация
2. Самопринятие
3. Принятие других
4. Эмоциональная комфортность
5. Интернальность
6. Стремление к доминированию

Рисунок 7 – уровень развития социально-психологической адаптированности до и после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности (процент от максимального количества баллов)

Ведущим фактором при организации тренировочной работы со спортсменами-паралимпийцами у них уменьшается шкала стремления к доминированию с  $42 \pm 2$  до  $40 \pm 4$  процентов ( $p < 0,05$ ). В общем, спортсмены-паралимпийцы, участвовавшие в мероприятиях стали чувствовать себя более адаптированными, способными к принятию себя и окружающей среды, улучшили уровень своей эмоциональной комфортности. Такой комплекс изменений социально-психологической адаптированности создает благоприятные предпосылки для повышения эффективности тренировочной деятельности и результативности соревновательной деятельности. Также, рассматриваемые свойства позволяют лучше оценивать и контролировать уровень воздействия на

организм физической нагрузки на повышенном эмоциональном фоне, что является важным критерием реабилитационно-социализирующего потенциала любого вида деятельности для лиц с нарушением зрения, включая спортивную деятельность.

Оценка соревновательной деятельности в исследуемых спортивных дисциплинах спорта слепых показала улучшение результатов, характеризующихся как увеличение полезных технико-тактических действий, так и повышение спортивного результата выступлений спортсменов сборных команд России. Подтверждением этого являются протоколы соревнований с участием паралимпийской женской сборной России по голболу, в полном составе принимавшей участие в проводимом исследовании. С момента внедрения комплексного контроля и начала реализации мероприятий реабилитационно-социализирующего потенциала в 2011 году, спортсменки показывают очень высокие результаты. За прошедший период они стали двухкратными чемпионками Европы (2013 и 2017 годы), чемпионками Мира (2018 год). При этом, до 2011 года спортсменки из России никогда не входили в пятерки лучших на крупных международных соревнованиях. По итогам успешных выступлений, сборная России дважды отобралась для участия на Паралимпийских играх, где не смогла принять участия из-за отстранения Паралимпийского комитета России. Жизненный статус и социальная активность спортсменок существенно возросла после повышения результата соревновательной деятельности, они трудоустроены на ставки «спортсмен-инструктор по адаптивной физической культуре» в регионах проживания, получают ежемесячные стипендии от ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России» как члены основного состава сборной команда России по спорту слепых. Повышение социального статуса и самовосприятия позволило всем участницам эксперимента поступить в высшие учебные заведения различной направленности и открыло новые возможности трудоустройства после окончания спортивной карьеры. По сравнению с констатирующим экспериментом все спортсмены стали профессионально заниматься спортивной подготовкой, используя современные методики совершенствования и оценки уровня физической и технико-тактической

подготовленности.

Спортсмены паралимпийской сборной команды России по дзюдо также успешно выступают на международных соревнованиях. После начала реализации мероприятий завоеваны медали на чемпионатах Мира и Европы, выполнены квалификационные требования для участия в Паралимпийских играх 2012 и 2016 годов. Однако, участие в играх 2016 года стало невозможным ввиду отстранения Паралимпийского комитета России.

Настольный теннис (международное название – Шоудаун) находится на начальной стадии развития в России и Море. Наши спортсмены впервые приняли участие в Чемпионате Мира 2019 года, в Италии. Во время квалификационных соревнований одержаны победы над представителями первой «десятки» мирового рейтинга, что позволяет рассчитывать на успешное выступление в ближайшие годы. Уровень конкуренции в России постоянно растет, количество спортсменов, выступающих на Чемпионатах России ежегодно увеличивается.

На федеральном и региональном уровне управления системой спортивной подготовкой созданы условия для финансирования спортивной подготовки и обеспечения экипировкой и инвентарем спортсменов с нарушением зрения. Это стало возможным после разработки и корректировки федеральных стандартов спортивной подготовки и внесения дополнений в регламентирующие документы по спортивной подготовке.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЯТОЙ ГЛАВЕ

Организация опытно-экспериментальной работы по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения включало социально-педагогическую подготовку в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения и реабилитацию средствами спортивной подготовки по результатам реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Определено, что реализация целевого компонента применяемой модели

представляется возможным только в случае управления подготовкой с опорой на нозологические и характерологические особенности спортсменов с нарушением зрения.

Для определения реабилитационно-социализирующего потенциала модельные характеристики подготовленности у лиц с нарушением зрения сопоставляются с модельными характеристиками соревновательной деятельности для выявления нормативов, прогнозирующих успешность реализации исследуемого явления. Выявление резервов достижения необходимого результата позволяет наметить оптимальные пути совершенствования с учетом индивидуально-нозологических особенностей каждого спортсмена, в отдельности, и спортсменов с нарушением зрения, в целом. Использование обобщенных моделей не подходит к условиям организации паралимпийского спорта, так как преобладает индивидуальный подход. Разработка модельных характеристик базируется на нормативно-правовых документах спорта слепых, формирование и корректировка которых является необходимым условием совершенствования системы спортивной подготовки.

Установлено, комплексный контроль должен являться базовой частью системы спортивной подготовки лиц с нарушением зрения. В спорте слепых комплексный контроль ежегодно совершенствуется по результатам проводимых исследований в различных спортивных дисциплинах с обязательным учетом индивидуально-нозологических характеристик и компенсаторных возможностей организма. Разработка модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности была организована с использованием данных, полученных при реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

При проведении тестирования по результатам педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- 1) оценить психоэмоциональное состояние спортсменов;
- 2) определить уровень технико-тактической подготовленности спортсменов;
- 3) определить уровень функциональной подготовленности;

4) исследовать переносимость тренировочной нагрузки.

В ходе работы были предложены усовершенствованные диагностические методики с учетом индивидуально-физиологических характеристик спортсменов, а также особенностей исследуемых спортивных дисциплин. Проведенные исследования подтвердили эффективность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организованное исследование поставило целью разработку научно-методического сопровождения реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Согласно структуре целеполагания, было определено состояние проблемы социализации и реабилитации в спорте слепых. Полученные, по результатам исследования, данные позволили выявить противоречия в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения и определить неуклонную тенденцию развития спорта слепых на международном уровне, вовлечением лиц с нарушением зрения в спортивную деятельность путем популяризации этого вида спорта взаимосвязаны и позволяют рассматривать преобразования в подходах к построению тренировочного процесса с учетом индивидуально-нозологических особенностей спортсменов и особенностей спортивных дисциплин. Исследование показало, что изучение поставленной проблемы должно осуществляться на нескольких уровнях: прикладном, теоретическом и методологическом.

Проведенное исследование позволило доказать, что реализация реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения будет эффективной, при выполнении следующих условий:

- совершенствование физической, технической и тактической подготовки спортсменов путем систематизации специальных средств подготовки, оптимизации тренировочных нагрузок;
- совершенствование системы комплексного контроля, включающей: разработку модельных характеристик физической, технической и тактической подготовленности спортсменов с нарушением зрения;
- совершенствование нормативно-правовой базы, включающей основные документы, регламентирующие спортивную деятельность в спорте слепых;
- разработка модельных характеристик спортсмена, включающих информационные блоки соревновательной деятельности, технической и тактической подготовленности, функциональной и психологической



подготовленности.

Анализ научных исследований по проблеме социализации и реабилитации в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения определил, что при осуществлении мероприятий по реабилитации, она характеризуется, как система и процесс полного или частичного восстановления способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности, в то время как социализация рассматривается в контексте развития социальной природы или характера индивида и подготовке человеческого материала к социальной жизни.

Реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности определяется как показатель, оценивающий на основе комплекса педагогических, психологических и социальных факторов возможности восстановления нарушенных функций и способностей организма, в том числе участия в спортивной деятельности с учетом особенностей спортивных дисциплин. В частности, для разделения по функциональным возможностям в спорте слепых введена спортивно-медицинская классификация, позволяющая разделить спортсменов по степени нарушения зрения, влияющему на результативность соревновательной деятельности.

Систематизация методологических подходов в спортивной подготовке лиц с нарушением зрения определила критерии оценки реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Степень реализации в данном случае описывается особенностями системы спортивной подготовки и построения тренировочного процесса с обязательным контролем индивидуально-физиологических особенностей развития при пораженном зрительном анализаторе. Проведенное анкетирование в рамках констатирующего эксперимента актуализировало проблему исследования после подтверждения факта о том, что активное участие в спортивной деятельности влияет на социализацию и восприятие жизни у лиц с нарушением зрения. При этом, имеющиеся ограниченные возможности здоровья нивелируются и компенсируются за счет успешного приспособления к социальному взаимодействию в условиях окружающей среды.

Организация спортивной подготовки лиц с нарушением зрения дополняется использованием принципов адаптивной физической культуры, тифлопедагогики и социализации, как ключевых факторов успешности педагогического воздействия. Из принципов тифлопедагогики, важными для реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности определены следующие: принцип формирования сенсорного опыта и принцип развития осязательной деятельности. Успешное овладение приёмами и способами перцептивной деятельности приводит к развитию умственной деятельности, сопряженной с социализацией лиц с нарушением зрения. Это диктует необходимость применения принципов социализации, направленных на объективизацию спортивной деятельности лиц с нарушением зрения: принцип гуманистической направленности, принцип толерантности, принцип субъектности, принцип активной жизнедеятельности и принцип осознанности. Обязательным принципом организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения будет принцип педагогического сопровождения процесса, требующий присутствия педагогический компонента, оказывающего целесообразное и своевременное педагогическое влияние (социализация, реабилитация, коррекция и др.). В дополнение к основным принципам организации спортивной деятельности легли некоторые принципы адаптивной физической культуры: научности, доступности, диагностирования и компенсаторной направленности.

Реализация реабилитационно-социализирующего потенциала на основе системного, личностно-деятельностного, дифференцированного и технологических подходов, ориентированная на совершенствование системы спортивной подготовки, формирующая актуальные физические и технико-тактические способности у лиц с нарушением зрения. Концептуальные положения исследования состоят из:

- целевых ориентиров;
- предпосылок к осуществлению;
- концептуального ядра;
- понятийно-категориального аппарата;

- методологических, технологических и нормативных оснований.

Данная характеристика позволяет оценить практичность выполненного исследования. Назначение разработанной модели состоит в совершенствовании системы спортивной подготовки, включающей научно-методическое сопровождение.

В ходе исследования выявлено, что сформировалась неопределённость в формировании взглядов на спортивную деятельность лиц с нарушением зрения, с одной стороны, как необходимость активного включения данного контингента в систему спортивной подготовки, с другой, проявляется в недостаточной проработанности указанной системы, не используя полифакторность ее реабилитационного воздействия на развитие спортсмена. Концептуальные положения организации реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых заключаются в следующем:

1. Структура и содержание реабилитационно-социализирующего потенциала у лиц с нарушением зрения отражают диалектическую взаимозависимость и целостность методологической, теоретической, методической и практической составляющих, обуславливающих создание сложной совокупной взаимосвязи компонентов - ценностных ориентаций, социально-значимых, личностно-развивающих интересов, знаний, умений, навыков и способностей.

В структуре определены компоненты реабилитации и структурные характеристики социализации, важные для определения реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Для определения уровня развития указанных параметров использует комплексный контроль уровня подготовленности, организация которого является необходимым условием управления в реализуемой структуре. Полученные результаты позволяют оперативно вносить корректировки в тренировочный процесс и соревновательную деятельность для повышения их эффективности и результативности. Подобное взаимодействие в реализации реабилитационно-социализирующего потенциала приведет к возможности контролировать уровень его развития в условиях исследуемой деятельности.

2. Ядром концептуальных положений является модель реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, учитывающая ее особенности. При построении модели использован компонентный подход с распределением основных задач по целевому, содержательному, контрольно-оценочному и организационному компонентам, взаимодействие между которыми направлено на повышение эффективности использования реабилитационно-социализирующего потенциала и предусматривает создание системы замкнутого цикла для достижения максимального результата. Содержательное наполнение каждого компонента должно отражать актуальные потребности процесса реабилитации и социализации слепых и слабовидящих в системе спортивной деятельности. В целевом компоненте должны быть сформулированы цели и задачи предполагаемой работы для правильного формирования подходов, принципов и факторов, определяющих направление работы специалистов для решения поставленных задач. Комплексный контроль должен содержать оценку, максимально раскрывающую реабилитационно-социализирующий потенциал спортивной деятельности, которая организуется через различные уровни управления, включая федеральный, региональный и местный с формированием необходимых нормативно-правовых актов, регламентирующих спорт слепых.

3. Принципы реабилитационно-социализирующего потенциала формируются с учетом особенностей спортивной подготовки лиц с нарушением зрения. Базовыми принципами при организации системы спортивной подготовки спорта слепых являются принцип индивидуализации и принцип педагогического сопровождения процесса, использование которых направлено на учет индивидуально-физиологических особенностей спортсменов и требований избранной дисциплины.

При построении принципов, в данном случае, наиболее эффективным является комплексный подход. Комплексность подразумевает использование принципов из различных областей, оказывающих воздействие на успешность реализации реабилитационно-социализирующего процесса. Разработка принципов

базируется на базовых принципах спортивной подготовки, принципах адаптивной физической культуры, принципах тифлопедагогики и принципах социализации. При этом, возможен перенос указанных принципов без дополнительных корректировок.

4. Факторы реабилитационно-социализирующего потенциала определяются межфакторными связями смежных дисциплин, вовлеченных в формирование и реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. К числу применимых факторных групп относятся:

- педагогические, характеризующие содержание, организацию и построение тренировочного процесса;

- психологические, определяемые изменяющимися условиями окружающей среды. К числу таких факторов относятся мотивация, восприятие, усвоение и отношение к тренировочной и соревновательной деятельности;

- социальные, описывающими условия социального окружения: статус, семья, окружение спортсмена.

Межфакторное взаимодействие определяет этапы реализации реабилитационно-социализирующего потенциала, основанные на постоянном определении успешности его реализации в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

5. Построение реабилитационно-социализирующего процесса в спорте слепых должно учитывать последовательность этапов для эффективного использования определенных подходов, принципов и факторов смежных областей науки. Внесение оперативных корректировок в данный процесс позволит определить успешность проделанной работы на различных этапах и изменение задач с учетом особенностей спортивной дисциплины и индивидуально-физиологических характеристик лиц с нарушением зрения. Построение процесса должно включать следующие этапы: проектирование, формирование, реализация, внедрение, развитие. На каждом из этапов необходимо осуществлять контроль и корректировку выполняемых действий с возможностью обратной связи и постоянного взаимодействия.

При рассмотрении концептуальных и теоретико-методологических подходов к реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения выполнена разработка модели реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Для целей проводимого исследования подобрана практико-ориентированная модель подготовки спортсмена, которая функционирует в соответствие с индивидуальными и нозологическими особенностями, опираясь на выявленные реабилитационно-социализирующие условия и факторы.

Основными элементами разработанной модели стали следующие компоненты: целевой, содержательный, контрольно-оценочный и организационный. Содержательный компонент, в свою очередь, разделен на два блока: теоретико-методологический и тренировочно-методический. Спроектированная модель является методологическим вектором проводимого исследования и определила его стратегию.

Педагогический эксперимент осуществлялся в соответствии с концептуальной идеей исследования, при соблюдении практико-ориентированной модели, учете результатов комплексного контроля и использовании современных информационных технологий, доступных для лиц с нарушением зрения. Применение экспериментальной модели помогло получить значимые научные результаты: установить новые взаимоотношения, выявить реабилитационно-социализирующие особенности спортивной деятельности, раскрывающие необходимость внедрения и разработанной модели. Использование сформированной модели при проектировании и реализации содержания спортивной подготовки лиц с нарушением зрения позволило усовершенствовать данный процесс с позиции реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Система спортивной подготовки в спорте слепых предусматривает рациональное распределение средств и методов тренировочных воздействий на этапах многолетнего и круглогодичного циклов. Для эффективной организации и построения тренировочного процесса период

спортивной подготовки на различных этапах подготовки необходимо рассматривать с позиций целостности, поскольку только при системном подходе к планированию структурных подразделений появляется реальная возможность для его оптимизации, направленной на реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности.

Исследуемые спортивные дисциплины (дзюдо, голбол и настольный теннис) различаются как видом соревновательной деятельности (индивидуальный, командный), так и спецификой проведения турниров с особенностями ступенчатой системы квалификации. Структура многолетней подготовки зависит от многих факторов, как общих, так и специфических для вида спорта и отдельных спортивных дисциплин. К общим факторам в спорте слепых относятся:

- закономерности становления различных сторон подготовленности спортсменов с поражением зрения;
- индивидуальные особенности спортсменов (возраст, пол, уровень подготовленности);

К специфическим факторам в каждой отдельной спортивной дисциплине нами были отнесены:

- структура соревновательной деятельности;
- содержание тренировочного процесса.

Организация опытно-экспериментальной работы по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения включало социально-педагогическую подготовку в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения и реабилитацию средствами спортивной подготовки по результатам реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Определено, что реализация целевого компонента применяемой модели представляется возможным только в случае управления подготовкой с опорой на нозологические и характерологические особенности спортсменов с нарушением зрения.

Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы показал

важность использования результатов работы системы комплексного контроля. Для разработки нормативов общей и специальной физической подготовленности в различных спортивных дисциплинах использовались данные, полученные в ходе мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

При проведении тестирования по результатам педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- 1) оценить психоэмоциональное состояние спортсменов;
- 2) определить уровень технико-тактической подготовленности спортсменов;
- 3) определить уровень функциональной подготовленности;
- 4) исследовать переносимость тренировочной нагрузки.

В ходе работы были предложены усовершенствованные диагностические методики с учетом индивидуально-нозологических характеристик спортсменов, а также особенностей исследуемых спортивных дисциплин.

Системный анализ хода экспериментальной работы способствовал внесению оперативных корректировок в тренировочный процесс и моделированию соревновательной деятельности. Теоретический анализ проблемы исследования привел к объективной проверке основных положений в процессе экспериментального исследования для определения особенностей в системе спортивной подготовки лиц с нарушением зрения, основной из которых является тенденция индивидуализации с учетом индивидуально-нозологических характеристик развития спортсменов и особенностей спортивных дисциплин.

Разработка путем обобщения результатов исследования на различных этапах обеспечивает целостное теоретико-технологическое обеспечение реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в практике подготовки спортсменов с нарушением зрения и формирует подходы к развитию нового направления научных и педагогических исследований. Проведенная работа открыла новые возможности по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала в рамках совершенствования системы спортивной подготовки спорта слепых. Требуют дальнейшего изучения и решения проблемы реализации



реабилитационно-социализирующего потенциала на различных этапах спортивной подготовки, включая систему подготовки спортивного резерва. Постоянное совершенствование современных информационных технологий диктуют необходимость модернизации используемых средств и методов при оценке уровня подготовленности лиц с нарушением зрения, вовлеченных в спортивную деятельность.

Приведем основные выводы, полученные в процессе исследования:

1. Эффективность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения зависит от особенностей формирования системы спортивной подготовки с учетом комплекса педагогических, психологических и социальных факторов возможности восстановления нарушенных функций, а также индивидуальных и нозологических особенностей спортсмена.

2. Социализация в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения определяется как совокупность социальных и психологических процессов, которые позволяют спортсмену с ограниченными возможностями здоровья усваивать систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. При этом реабилитационные мероприятия в спортивной деятельности должны рассматриваться с позиций мультидисциплинарного подхода и представлять многоаспектный процесс, интегрирующий различные научные и практические исследования для выявления подходов к реабилитации в контексте взаимодействия общества со спортсменом с ограниченными возможностями здоровья.

3. Формирование основных принципов спортивной деятельности лиц с нарушением зрения базируется на индивидуальном подходе в спортивной деятельности с учетом нозологических особенностей. При этом отсутствие учета реабилитационно-социализирующего потенциала снижает ее эффективность при построении тренировочного процесса. Необходим поиск и разработка новых методологических подходов к реализации данного потенциала, в основе которого

лежит всесторонний анализ спортивной деятельности для обеспечения повышения результативности.

4. Нормативные документы по организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения недостаточно используют реализацию реабилитационно-социализирующего потенциала, в основе большинства из них используются принципы адаптивной физической культуры и спортивной тренировки без учета теоретико-методологических подходов к организации процесса реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Это указывает на необходимость разработки научно-методического обеспечения данного процесса.

5. Методологическая основа реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения опирается на взаимообусловленность системно-функционального, личностно-деятельностного, дифференцированного, технологического подходов, позволяющих сформировать качественные характеристики реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности. Алгоритм системно-функционального подхода к организации исследования определяет состав компонентов реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения, обеспечивающих целостность его структуры. Личностно-деятельностный подход позволяет сформировать вектор реализации, направленный на социализацию личности спортсмена через совершенствование реабилитационных мероприятий в спортивной деятельности лиц с нарушением зрения. Дифференцированный подход направлен на выделение индивидуализации в тренировочном процессе и повышение уровня подготовленности каждого спортсмена с сохранением высокой мотивации в избранной спортивной дисциплине. Использование технологического подхода направлено на внедрение инновационных технологий в комплексном контроле системы спортивной подготовки.

6. Проектирование модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

включает в себя рассмотрение процесса реализации как целостной системы, содержащей целевые установки:

- определение условий и факторов реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности;
- проектирование модели реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности;
- определение основных структурных компонентов процесса реализации и определение их содержания;
- обоснование критериев реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

7. Основами проектирования модели реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения являются: потребности общества, профессиональные и личностные потребности лиц с нарушением зрения, практический опыт системы спортивной подготовки в области реализации потенциала реабилитации и социализации инвалида; повышающиеся требования к качеству профессиональной подготовки специалиста в области адаптивной физической культуры; теоретические подходы к реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.

8. Построение модели использует компонентный подход с распределением основных задач по целевому, содержательному, контрольно-оценочному и организационному компоненту. Взаимодействие между компонентами должно быть направлено на повышение эффективности использования рассматриваемого потенциала и предусматривает создание системы замкнутого цикла для достижения максимального результата.

9. Модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения как научно-теоретическое структурирование системы спортивной подготовки включает в себя: целевой компонент, определяющий ее основные цели и задачи; содержательный компонент, включающий теоретико-методологический блок, характеризующий

методологические подходы (системный, личностно-деятельностный, индивидуально-типологический), принципы (целеполагания, научности, непрерывности, систематичности, самореализации) и факторы ее реализации и тренировочно-методический блок, включающий используемые формы организации тренировочного процесса, методы, средства и приемы обучения, а также этапы подготовки, методики тестирования и материально-техническую базу; контрольно-оценочный компонент, обуславливающий критерии оценки, уровни сформированности исследуемых показателей для применения педагогических условий, направленных на повышение эффективности данного процесса и оцениваемые показатели.

10. Последовательная реализация компонентов модели реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения с использованием элементов обратной связи для повышения эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности, включает совершенствование физической, технической и тактической подготовленности спортсменов с нарушением зрения с учетом особенностей спортивной дисциплины. Мероприятия комплексного контроля строятся так, что они формируются с учетом индивидуальных особенностей и позволяют оперативно вносить изменения в систему спортивной подготовки спорта слепых.

11. Результативность реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности подтверждается полученными экспериментальными данными. По всем показателям выявлен высокий уровень функциональной подготовленности у спортсменов. Результаты корреляционного анализа показателей выявили, что наблюдается несильная линейная зависимость в гольболе между результатами бега на 1500 метров и разгибанием ноги в положении стоя на одной ноге (в коленном суставе), а в дзюдо между подъемом ног из виса на перекладине и результатом прыжка в длину. Анализ показал наличие зависимости более  $r=0,5$  в дзюдо: подъемом ног из виса на перекладине и прыжок в длину ( $r=0,531$  и  $r=0,530$  соответственно).

Полученные результаты характеризуют факторную нагрузку в проведенном исследовании (71,6% дисперсии) у спортсменов в зависимости от спортивной дисциплины. Проведенный факторный анализ выделил весомые показатели, оказывающие существенное влияние на повышение эффективности системы спортивной подготовки.

Прирост шкалы эмоциональной комфортности показал наивысший результат с  $55 \pm 8$  до  $72 \pm 5$  процентов ( $p < 0,01$ ), шкалы самопринятия с  $48 \pm 8$  до  $63 \pm 7$  процентов ( $p < 0,01$ ) и адаптации с  $53 \pm 4$  до  $66 \pm 6$  процентов ( $p < 0,01$ ). В общем, спортсмены-паралимпийцы, участвовавшие в мероприятиях стали чувствовать себя более адаптированными, способными к принятию себя и окружающей среды, улучшили уровень своей эмоциональной комфортности.

Оценка соревновательной деятельности в исследуемых спортивных дисциплинах спорта слепых показала улучшение результатов, характеризующихся как увеличение полезных технико-тактических действий, так и повышение спортивного результата выступлений спортсменов сборных команд России.

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

А – активность

АД – результативность действий в дзюдо

АФК – адаптивная физическая культура

ВООС – Всероссийское общество слепых

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ВР – время реакции

ГМР – готовность показать максимальный результат

Д – кистевая динамометрия

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

ЕВСК – единая всероссийская спортивная классификация

ЖТ – желание тренироваться

И.п. – исходное положение

КМ – кубок Мира

КМС – кандидат в мастера спорта

КНа – коэффициент надежности атаки

КНз – коэффициент надежности защиты

Л – восприятие линейной величины

МКБ – международная классификация болезней

МКФ – международная классификация функционирования

МС – мастер спорта

МСМК – мастер спорта международного класса

Н - настроение

НП – этап начальной подготовки

О – количество оцененных приемов

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

ОП – общеподготовительный этап

О.с. – основная стойка

ОСД – оценка соревновательной деятельности

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья  
ПИ – Паралимпийские игры  
ПК – профессиональные компетенции  
ППК – профессионально-профильные компетенции  
ПКР – Паралимпийский комитет России  
РВ – реакция на время  
РУТБ – Республиканская учебно-тренировочная база  
С - самочувствие  
СМ – способ мотивации  
СС – этап спортивного совершенствования  
СП – специально-подготовительный этап  
Т-т – теппинг-тест  
ТЦСКР – тренировочный центр спортивных сборных команд России  
ТМ – тренировочное мероприятие  
ТО – текущее обследование  
ТЭ – тренировочный этап  
УДЦ – уверенность в достижении цели  
УСЦОП – учебно-спортивный центр олимпийской подготовки  
УТП – удовлетворенность тренировочным процессом  
ФЗ – федеральный закон  
ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки  
ФМБА – Федеральное медико-биологическое агентство  
ЦСП – центр спортивной подготовки  
ЧД – частота дыхания  
ЧЕ – чемпионат Европы  
ЧР – чемпионат России  
ЧСС – частота сердечных сокращений  
ШВСМ – школа высшего спортивного мастерства  
ЭКО – этапное комплексное обследование  
ЯЦ – ясность цели

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абалян, А.Г. Научно-методическое обеспечение в системе управления подготовкой спортсменов-паралимпийцев высокого класса / А.Г. Абалян, Е.Б. Мякинченко, А.С. Крючков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 70–72.
2. Абалян, А.Г. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса : монография / А.Г. Абалян. – Москва : Принт Про, 2018. – 400 с.
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / Под общей редакцией профессора С.П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2014. – 298 с.
4. Азарян, Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе : учебное пособие / Р.Н. Азарян. – Москва : ВОС, 1989. – 99 с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 290 с.
6. Анохин, П.К. Теория функциональной системы / П.К. Анохин // Успехи физиологических наук. – 1970. – Т. 1. – № 1. – С. 19–54.
7. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : ЛГОУ, 1999. – 353 с.
8. Бабушкин, Г.Д. Исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.А. Близневский // Омский научный вестник. – 2012. – № 4 (111). – С. 224–228.
9. Бабушкин, Г.Д., Формирование спортивной мотивации : монография / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2001. – 132 с.
10. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание : образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.



11. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 223 с.
12. Баряев, А.А. Методические аспекты и технологии спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / А.А. Баряев. – Москва : ПАРАДИГМА, 2016. – 90 с.
13. Баряев, А.А. Научно-методическое сопровождение спортсменов-инвалидов : учебное пособие / А.А. Баряев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 80 с.
14. Баряев, А.А. Применение элементов спортивных игр в процессе физического воспитания учащихся с ЗПР в возрасте 12-15 лет / А.А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3. – С. 55.
15. Баряев, А.А. Программно-аппаратный комплекс «СИГВЕТ-РИТМ для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих). Развивающие игры для тренировки распределенных процессов внимания и тонкой моторики : учебно-методическое пособие для педагогов, психологов и родителей / А.А. Баряев, Я.В. Голуб. – Санкт-Петербург : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2017. – 24 с.
16. Баряев, А.А. Система подготовки спортсменов-инвалидов в паралимпийском и сурдлимпийском спорте : учебное пособие / А.А. Баряев, А.И. Черная ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 183 с.
17. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 50.
18. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 496 с.
19. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

20. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – Москва : Наука, 1973. – 271 с.
21. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
22. Борытко, Н.М. Моделирование в психолого-педагогических исследованиях / Н.М. Борытко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2006. – № 1. – С. 11–14.
23. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
24. Бронников, В.А. Глоссарий по комплексной реабилитации инвалидов / В.А. Бронников, М.С. Надымова. – Пермь : Аркус, 2007. – 88 с.
25. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта : учебное пособие / В.А. Булкин. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 47 с.
26. Важенин, С.А. Адаптивная физическая культура в структуре системы физической культуры / С.А. Важенин, А.А. Горелов, В.В. Миронов // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 2. – С. 35–36.
27. Верхошанский, Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.Ф. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
28. Визитей, Н.Н. Курс лекций по социологии спорта : учебное пособие / Н.Н. Визитей. – Москва : Физическая культура, 2006. – 328 с.
29. Волкова, И.П. К вопросу об оценке эффективности социальной адаптации лиц с глубокими нарушениями зрения / И.П. Волкова // Образовательная интеграция детей с особыми потребностями : социокультурные стратегии и перспективы : Материалы XVI международной конференции «Ребенок в современном мире. Детство и социокультурная прогностика». – Санкт-Петербург, 2009. – С. 344–347.

30. Волкова, И.П. Социальная интеграция инвалидов по зрению : психологические аспекты : учебное пособие / И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 203 с.
31. Волкова, И.П. Теоретико-методологические и организационные основы психологического сопровождения реабилитации инвалидов по зрению / И.П. Волкова, Н.Н. Королева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2005. – № 5 (12). – С. 95–108.
32. Воробьев, А.В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева. – Омск : Изд-во СибГАФК, 2002. – 91 с.
33. Ворошин, И.Н. Принципы наполнения видов обследования научно-методического сопровождения паралимпийских сборных команд Российской Федерации / И.Н. Ворошин, С.А. Воробьев, А.А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 3 (71). – С. 49–50.
34. Ворошин, И.Н. Уровневая модель паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах (на примере спринтерских дистанций) / И.Н. Ворошин, С.А. Воробьев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 48–52.
35. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : учебное пособие / В.М. Выдрин ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.
36. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 224 с.
37. Геселевич, В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины : избранные труды / В.А. Геселевич. – Москва : Советский спорт, 2004. – 231 с.
38. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : ЧеРо, 2005. – 336 с.

39. Годик, М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.
40. Горошников, Е.Н. Спортивные игры для незрячих / Е.Н. Горошников. – Москва : Всероссийское общество слепых, 1988. – 55 с.
41. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск : СибГАФК, НИИ ДЭУ, ОИПКРО, 1999. – 80 с.
42. Гостев, Р.Г. Федеральное и региональное законодательство в сфере физической культуры и спорта : проблемы и перспективы / Р.Г. Гостев, С.В. Алексеев, Е.С. Устинович // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 3–8.
43. Графов, А.П. Слепой и зрячий / А.П. Графов. – Москва : ВОС, 2003. – 100 с.
44. Грачев, А.С. К вопросу оптимальной продолжительности выполнения игровых упражнений слабовидящими студентами без средств оптической коррекции / А.С. Грачев, А.П. Коруковец, А.А. Никитин // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 109–111.
45. Грец, Г.Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств / Г.Н. Грец. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 125 с.
46. Григорьева, Л.П. Психофизиологические исследования зрительных функций нормальновидящих и слабовидящих школьников / Л.П. Григорьева. – Москва : Педагогика, 1983. – 151 с.
47. Дахин, А.Н. Моделирование компетентности участников открытого образования : монография / А.Н. Дахин. – Москва : НИИ школьных технологий, 2009. – 292 с.
48. Дети с глубокими нарушениями зрения / под редакцией М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. – Москва : Просвещение, 1962. – 376 с.
49. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие / А.А. Дмитриев. – Москва : ACADEMIA, 2002. – 176 с.

50. Дмитриев, В.С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию : монография / В.С.Дмитриев. – Москва : Изд-во ВНИИФК, 2001. – 240 с.
51. Дмитриева, Л.В. Подходы к экспертизе философских оснований образовательных концепций / Л.В. Дмитриева // Экспертиза инновационных процессов в образовании : подходы к проблеме экспертизы в образовании. – Томск, – 1999. – Кн. 1. – С. 101–105.
52. Дюркгейм, Э. Социология : ее предмет, метод, предназначение / Э. Дюркгейм. – Москва : Канон, 1995. – 154 с.
53. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 125 с.
54. Евмененко, Е.В. Психология лиц с нарушениями зрения : учебно-методическое пособие / Е.В. Евмененко, А.В. Трущелева. – Ставрополь : Изд-во СГПИ, 2008. – 220 с.
55. Евсеев, Д.С. Паралимпийское движение в мире и его организационно-правовые основы / Д.С. Евсеев, С.П. Евсеев, И. Цвок // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 4 (12). – С. 37.
56. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2004. – 240 с.
57. Евсеев, С.П. Особенности тестирования функциональной подготовленности спортсменов паралимпийцев с использованием ступенчато-возрастающей нагрузки / С.П. Евсеев, А.Г. Абалян, В.А. Кузмичев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 89–92.
58. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.
59. Евсеева, О.Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук : 13.00.04 / Евсеева Ольга Эдуардовна. – Санкт-Петербург, 2018. – 53 с.

60. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Евсеева ; Под редакцией С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 460 с.
61. Ермаков, В.П. Основы тифлопедагогики : развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – Москва : ВЛАДОС, 2000 – 240 с.
62. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва : Академия, 2002. – 264 с.
63. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.Д. Петров. – Москва : Академия, 2001. – 520 с.
64. Железювская, Г.И. Принципы формирования дидактических терминов / Г.И. Железювская, С.В. Еремина // Методология педагогики / под редакцией В.О. Кутьева. – Москва : Педагогика, 1999. – Ч. III. – С. 31–32.
65. Жолдак, В.И. Введение в социологию менеджмента физической культуры и спорта : учебное пособие / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – Москва : Петровский парк, 2002. – 368 с.
66. Жохов, В.П. Реабилитация детей, страдающих содружественным косоглазием и амблиопией : методическое пособие / В.П. Жохов, И.А. Кормакова, Л.И. Плаксина. – Москва : ВОС, 1989. – 52 с.
67. Загревская, А.И. Концепция физкультурно-спортивного образования студентов на основе кинезиологического подхода / А.И. Загревская // Культура физическая и здоровье. – 2016. – Т. 1, № 1 (56). – С. 30–32.
68. Закревская, Н.Г. Социология физической культуры : самостоятельное изучение курса и подготовка к контрольной работе : учеб.-метод. пособие / Н.Г. Закревская ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 48 с.

69. Захаров, М.А. Социология спорта : учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. – Смоленск : СГАФКСТ, 2007. – 212 с.
70. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.
71. Земцова, М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения / М.И. Земцова. – Москва : Просвещение, 1973. – 159 с.
72. Зислина, Н.Н. Нейрофизиологические механизмы нарушения зрительного восприятия у детей и подростков / Н.Н. Зислина. – Москва : Педагогика, 1987. – 168 с.
73. Зотов, А.И. Взаимодействие ощущений в бинокулярном контрасте / А.И. Зотов // Вопросы психологии. – 1961. – № 2. – С. 87–95.
74. Зотов, Л.А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых и слабовидящих школьников // Психологические особенности слепых и слабовидящих школьников / Л.А. Зотов. – Ленинград : ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1991. – С. 69–83.
75. Ильин, В.В. Теория познания. Введение. Общие проблемы / В.В. Ильин. – Москва : Изд-во Московского ун-та, 1993. – 168 с.
76. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2008. – 512 с.
77. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. – Москва : Просвещение, 1983. – 223 с.
78. Инновационный подход к оценке уровня тренированности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах / И.Н. Ворошин, А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 26–29.
79. История социологии : учебное пособие / под общей редакцией А.Н. Елсукова, Г.Н. Соколовой, А.А. Грицанова [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Вышэйшая школа, 1997. – 381 с.

80. Кадыков, А.С. Реабилитация неврологических больных / А.С. Кадыков, Л.А. Черникова, Н.В. Шахпаронова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2014. – 560 с.
81. Казаков, С.В. Спортивные игры : энциклопедический справочник / С.В. Казаков. – Москва : Феникс, 2004. – 443 с.
82. Кантор, В.З. Педагогическая реабилитация инвалидов по зрению как специфическая педагогическая деятельность / В.З. Кантор // Дефектология. – 2003. – № 5. – С. 38–45.
83. Кантор, В.З. Реабилитационно-педагогические принципы совершенствования стиля жизни инвалидов / В.З. Кантор // Профессиональная деятельность специалистов реабилитационных учреждений в области социальной защиты, реабилитации и профессионального образования инвалидов : материалы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2003. – С.15–29.
84. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований : учебно-методическое пособие / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 131 с.
85. Ковалева, А.И. Социализация / А.И. Ковалева, А.В. Мудрик // Социологическая энциклопедия : в 2 т. – Москва : Мысль, 2004. – Т. 2. – С. 445–448.
86. Коган, Б.М. Личностные характеристики слабовидящих подростков / Б.М. Коган, А.В. Яковлева // Специальное образование. – 2012. – № 2 (26). – С. 67–72.
87. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко : Под редакцией профессора С.П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2001. – 320 с.



88. Комплексная реабилитация инвалидов : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина [и др.] ; Под редакцией Т.В. Зозули. – Москва : Академия, 2005. – 304 с.
89. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса : учебное пособие / А.Г. Абалян, С.А. Воробьев, А.А. Баряев [и др.]. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 78 с.
90. Кондратов, А.Г. Тифлопсихология / А.Г. Кондратов. – Москва : Просвещение, 1985. – 208 с.
91. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – Москва : Наука, 1980. – 256 с.
92. Конюхова, Е.Ю. Создание специальных условий для получения высшего образования незрячими обучающимися / Е.Ю. Конюхова // Специальное образование. – 2018. – № 2 (50). – С. 32–39.
93. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : учебник / В.Б. Коренберг. – Москва : Физическая культура, 2008. – 338 с.
94. Косихин, В.П. Диагностика функционального состояния и психологической подготовленности спортсменов / В.П. Косихин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С.15–18.
95. Коткова, Л.Ю. Использование игровой деятельности в процессе развития и коррекции двигательных способностей слабовидящих школьников 14-15 лет / Л.Ю. Коткова, Л.Г. Харитонова // Теоретические и практические аспекты физического воспитания : материалы межвузовской итоговой научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Набережные Челны : КамГИФК, 2004. – С.79–83.
96. Котова, О.В. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта : 22.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Котова Ольга Владимировна. – Москва, 2010. – 180 с.

97. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 239 с.
98. Кошкарев, Л.Т. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.Т. Кошкарев, И.А. Филина. – Великие Луки : ВЛГАФКС, 2010. – 168 с.
99. Кравченко, А.И. Социология : учебное пособие для вузов / А.И. Кравченко. – Москва : Академия, 2002. – 416 с.
100. Красовская, О.А. О нарушениях зрительно-перцептивных функций при очаговых поражениях мозга в детском возрасте / О.А. Красовская // Проблемы медицинской психологии. – Москва : Педагогика, 1980. – С. 78–88.
101. Кузнецов, В.В. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – Киев : Здоров'я, 1979. – 88 с.
102. Кузьменко, Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г.А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2014. – 86 с.
103. Кулагин, Ю.А. Восприятие средств наглядности учащимися школы слепых : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук (по специальности психологии) / Кулагин Юрий Александрович ; Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР. – Москва, 1967. – 37 с.
104. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 320 с.
105. Лаврентьева, З.И. Методологические основы исследования реабилитации как педагогического феномена / З.И. Лаврентьева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2006. – Т. 12, вып. 9. – С. 52–62.
106. Лаврентьева, З.И. Процесс реабилитации в социальном развитии подростка : монография / З.И. Лаврентьева. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2006. – 250 с.

107. Леванова, Е.А. О научном обосновании модели формирования готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности / Е.А. Леванова, З.И. Петрина // Глобальный научный потенциал. – 2017. – № 2 (71). – С. 8–12.
108. Лесгафт, П.Ф. Педагогика. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 374 с.
109. Либман, Е.С. Рациональное качественное трудовое устройство слепых / Е. Либман, Т. Мелкумянц, М. Рейфман. – 2-е изд. – Москва : ВОС, 1987. – 56 с.
110. Липкова, О.И. Общие и специфические особенности развития личности подростков с нарушением зрения : 19.00.13 : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ольга Ивановна Липкова. – Москва, 2001. – 24 с.
111. Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих / А.Г. Литвак. – Санкт-Петербург : КАРО, 2006. – 336 с.
112. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
113. Логвиненко, А.Д. Зрительное восприятие пространства / А.Д. Логвиненко. – Москва : МГУ, 1981. – 224 с.
114. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Л.И. Лубышева. – Москва : Академия, 2016. – 269 с.
115. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга / А.Р. Лурия. – 3-е изд. – Москва : Академический проект, 2000. – 512 с.
116. Мажар, Е.Н. Практико-ориентированная модель профессиональной подготовки студентов-лингвистов к межкультурному взаимодействию / Е.Н. Мажар // Известия БГАРФ. – Калининград, 2017. – № 1 (39). – С. 93–100.
117. Макина, Л.Р. Построение тренировочного процесса спортсменов с нарушением зрения с учетом взаимосвязей между показателями физических

- качеств и спортивных результатов / Л.Р. Макина // *Адаптивная физическая культура*. – 2010. – № 4 (44). – С. 10–12.
118. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник / А.М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2005. – 544 с.
119. Маллаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих / Д.М. Маллаев. – Москва : Советский спорт, 2002. – 136 с.
120. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
121. Махов, А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России : монография / А.С. Махов. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский гос. ун-т, 2013. – 185 с.
122. Махов, А.С. Управление спортивными клубами для лиц с нарушением зрения : теория, методика, практика : монография / А.С. Махов. – Саарбрюккен : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 122 с.
123. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ) / Всемирная организация здравоохранения. – URL: <http://who-fic.ru/icf> (дата обращения: 12.02.2018).
124. Мильнер, Е.Г. Оздоровительная тренировка : от теории к практике / Е.Г. Мильнер // *Теория и практика физической культуры*. – 1991. – № 4. – С. 64–65.
125. Митин, А.Е. Возможности применения гуманитарных технологий в адаптивном спорте / А.Е. Митин // *Адаптивная физическая культура*. – 2010. – № 2. – С. 32–34.
126. Михеев, В.И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике / В.И. Михеев. – Москва : КомКнига, 2006. – 200 с.
127. Морфогенетические основы индивидуальных различий и возможности их использования в физической культуре и спорте : монография / И.Ю. Горская, Л.Г. Харитоновна, Д.А. Хозяинова, Я.А. Куценко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – 303 с.

128. Мудрик, А.В. Социализация человека : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.В. Мудрик. – Москва : Академия, 2004. – 304 с.
129. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой спортсменов / М.Я. Набатникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 266 с.
130. Назаренко, Л.Д. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 1 (22). – С. 86–92.
131. Найминова, Э.Б. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э.Б. Найминова. – Москва : Феникс, 2003. – 251 с.
132. Научно-методическое сопровождение адаптивного спорта : (литературный обзор) / С.П. Евсеев, О.М. Шелков, О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 2 (58). – С. 7–12.
133. Научно-методическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса в паралимпийском спорте : методические рекомендации / С.А. Воробьев, А.А. Баряев, И.Н. Ворошин [и др.]. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2017. – 44 с.
134. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – Москва : ИКА, 1998. – 283 с.
135. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2018. – 317 с.
136. Никулина, Г.В. Развитие зрительного восприятия : учебное пособие / Г.В. Никулина, Л.В. Фомичева, Е.В. Замашнюк. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 2003. – 188 с.
137. Никулина, Г.В. Формирование коммуникативной культуры лиц с нарушением зрения : теоретико-экспериментальное исследование / Г.В. Никулина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2006. – 400 с.

138. Новиков, А.М. Докторская диссертация : пособие для докторантов и соискателей ученой степени доктора наук / А.М. Новиков. – 3-е изд. – Москва : Эгвес, 2003. – 120 с.
139. Ноздрина, Н.А. Современные СМК как фактор социализации человека / Н.А. Ноздрина // Ученые записки Российской академии предпринимательства. – 2009. – № 21. – С. 264–270.
140. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 320 с.
141. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва : Аст Астрель, 2002. – 164 с.
142. Осницкий, А.К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – № 1. – С. 43–56.
143. Паначев, В.Д. Спорт в системе физической культуры общества : институциональный подход : 22.00.04 : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора социологических наук / Паначев Валерий Дмитриевич. – Пермь, 2008. – 44 с.
144. Парсонс, Т. О структуре социального действия / Т. Парсонс. – Москва : Академический Проект, 2000. – 880 с.
145. Педагогический контроль физической и технико-тактической подготовленности слепых и слабовидящих дзюдоистов : методические рекомендации / А.В. Иванов, А.А. Баряев, С.А. Барченко [и др.] ; под редакцией О.М. Шелкова. – Санкт-Петербург : СПбНИИФК, 2014. – 44 с.
146. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для вузов физической культуры / А.А. Передельский. – Москва : Спорт, 2016. – 416 с.
147. Переслени, Л.И. Механизмы нарушения восприятия у аномальных детей / Л.И. Переслени. – Москва : Педагогика, 1984. – 160 с.
148. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

149. Плаксина, Л.И. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения : учебное пособие / Л.И. Плаксина. – Москва : РАОИКП, 1999. – 39 с.
150. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
151. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс : учебник для студентов педагогических вузов Кн. 1 : Общие основы. Процесс обучения / И.П. Подласый. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 567 с.
152. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев ; Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 284 с.
153. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 314 с.
154. Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых» // ГАРАНТ : информационно-правовой портал. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70544498/> (дата обращения: 05.02.2019).
155. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2016. – 338 с.
156. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная [и др.] ; под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. – Москва : Академия, 2013. – 336 с.
157. Радугин, А.А. Социология : Курс лекций / А.А. Радугин, К.А. Радугин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Центр, 2000. – 224 с.

158. Реан, А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.В. Розум. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2002. – 432 с.
159. Решетников, А.В. Социология медицины : руководство / А.В. Решетников. – Москва : ГЭОТАР Медиа, 2010. – 864 с.
160. Ростомашвили, И.Е. Психологический тренинг партнерского общения подростков с ограниченными возможностями здоровья при инклюзивном обучении : учебно-методическое пособие / И.Е. Ростомашвили, Т.А. Колосова. – Санкт-Петербург : КАРО, 2014. – 94 с.
161. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва : Советский спорт, 2015. – 163 с.
162. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л.Н. Ростомашвили ; под редакцией Л.В. Шапковой. – Санкт-Петербург : Изд-во Ин-та специал. педагогики и психологии, 2001. – 66 с.
163. Ротенберг, А.Р. Понятия личностного роста и адаптации в педагогических исследованиях / А.Р. Ротенберг // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый международный конгресс, 20-25 декабря 2006 г. – Санкт-Петербург : Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ, 2006. – С. 195–197.
164. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.
165. Самбикин, Л.Б. Игры для слепых детей / Л.Б. Самбикин. – Москва : ВОС, 1979. – 231 с.
166. Селитреникова, Т.А. Влияние гиподинамии на функциональное состояние организма ребенка с патологией зрительного анализатора / Т.А. Селитреникова, М.В. Патрина // Адаптивная физическая культура : новые педагогические технологии : материалы Международной научно-практической конференции. – Тамбов, 2015. – С. 32–34.



167. Семенов, Л.А. Азбука движений для слепых детей : методическое пособие / Л. А. Семенов, В. П. Шлыков. – Москва : ВОС, 1984. – 68 с.
168. Симонова, Т.Н. Обучение, воспитание и реабилитация детей с нарушением моторики / Т.Н. Симонова. – Саарбрюкен : Lap Lambert Academic Publishing, 2016. – 126 с.
169. Слостенин, В.А. Педагогика : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин. – Москва : Академия, 2002. – 576 с.
170. Словарь по социологии физической культуры и спорта / Л.С. Аристов, Н.Ю. Бердышева, П.П. Дерюгин [и др.]; Российское общество социологов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под общ. ред. С. И. Росенко. - СПб., 2019. - 130 с. - 37.73.
171. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
172. Совершенствование модельных характеристик спортсменов сборных команд страны в различных видах спорта : методические рекомендации / А.А. Баряев, И.Н. Ворошин, Е.А. Гаврилова [и др.] ; под ред. д-ра техн. наук, профессора К.Г. Короткова. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 139 с.
173. Современный словарь по педагогике / составитель Е.С. Рапацевич. – Минск : Современное слово, 2001. – 928 с.
174. Солнцева, Л.И. Индивидуальные и групповые различия слепых детей при использовании остаточного зрения / Л.И. Солнцева // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 5. – С. 5–11.
175. Специальная педагогика / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова [и др.] ; под редакцией Н.М. Назаровой. – Москва : Академия, 2000. – 400 с.
176. Специальная психология / В.И. Лубовский, Е.М. Мастюкова [и др.] ; Под редакцией В.И. Лубовского. – Москва : Академия, 2004. – 464 с.

177. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин [и др.]. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2007. – 400 с.
178. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта : учебник / В.И. Столяров. – Москва : Флинта, Наука, 2006. – 152 с.
179. Супиков, В.Н. Спорт как объект социального управления / В.Н. Супиков. – Смоленск : СГАФК, 2004. – 252 с.
180. Тард, Г. Социальная логика / Г. Тард. – Санкт-Петербург : Соц.-психол. центр, 1996. – 427 с.
181. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – Москва : Советский спорт, 2004. – 108 с.
182. Тупоногов, Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей / Б.К. Тупоногов. – Москва : ВЛАДОС, 2014. – 223 с.
183. Тупоногов, Б.К. Советы тифлопедагога. Принципы коррекционной направленности и обучения и его реализация на занятиях со взрослыми людьми, имеющими нарушения зрения / Б.К. Тупоногов // Вечерняя средняя школа. – 1995. – № 2. – С. 23–27.
184. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – Москва : Просвещение, 1989. – 205 с.
185. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ // КонсультантПлюс : компьютерная справочная правовая система. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 05.02.2019).
186. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" // КонсультантПлюс : компьютерная справочная правовая система. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8559/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/) (дата обращения: 07.02.2018).

187. Феоктистова, В.А. Хрестоматия по истории тифлопедагогики / В.А. Феоктистова. – Москва : Просвещение, 1987. – 166 с.
188. Физическая культура и спорт в Российской Федерации : новые вызовы современности : монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин [и др.]. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 779 с.
189. Фролов, И.Т. Гносеологические проблемы моделирования / И.Т. Фролов. – Москва : Наука, 1961. – 361 с.
190. Хода, Л.Д. Теоретические основания экспериментальные результаты интегративной функции адаптивной физической культуры незлышащих детей дошкольного и школьного возраста / Л.Д. Хода // Коррекционная педагогика. – 2006. – № 4. – С. 7–9.
191. Храмов, В.В. Социология адаптивной физической культуры / Н.Г. Астафьева, В.В. Храмов, Ю.А. Кобзев. – Саратов : Изд-во СГМУ, 2005. – 202 с.
192. Хрусталева, С.А. Методика и практика социально-психологической реабилитации незрячих / С.А. Хрусталева, С.А. Гильд, Л.И. Боброва. – Москва : Всерос. об-во слепых, 1986. – 66 с.
193. Царик, А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / А.В. Царик, П.А. Рожков. – Москва : Советский спорт, 2011. – 1040 с.
194. Цыренов, В.Ц. Проблема социокультурной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья / В.Ц. Цыренов // Вестник Бурятского университета Сер. Педагогика. – Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2013. – № 1. – С. 79–85.
195. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры и спорта : опорные схемы / К.Д. Чермит. – Москва : Советский спорт, 2005. – 272 с.
196. Шапкива, Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л.В. Шапкива ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 45 с.

197. Шапкова, Л.В. Социальные принципы адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова // Здоровье и физическая активность подрастающего поколения России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 250–253.
198. Шелков, О.М. Особенности координационных возможностей у спортсменов-паралимпийцев / О.М. Шелков, В.Д. Емельянов // Российский национальный конгресс «Человек и его здоровье» : материалы конгресса. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 254.
199. Шестаков, В.П. Перспективы развития социально-бытовой реабилитации инвалидов по зрению в современных условиях / В.П. Шестаков, Т.М. Великанова, Е.Н. Пенюгина // Актуальные проблемы здравоохранения. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 58–60.
200. Шимгаева, А.Н. Феномен тревожности и коррекция нарушений в эмоциональной сфере у слабовидящих подростков / А.Н. Шимгаева // Дефектология. – 2007. – № 2. – С 31–37.
201. Щетинина, С.Ю. Моделирование системного взаимодействия в интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде / С.Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 55–60.
202. Эльконин, Б.Д. Психология развития / Б.Д. Эльконин. – Москва : Академия, 2001. – 144 с.
203. Юдин, Э.Г. Системный подход и принцип деятельности : методологические проблемы современной науки / Э.Г. Юдин. – Москва : Наука, 1978. – 391 с.
204. Ядов, В.А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности : учебное пособие / В.А. Ядов. – Москва : Добросвет, 2000. – 596 с.
205. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция : методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Москва : ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

206. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция как результат современного научно-педагогического исследования / Е.В. Яковлев // Педагогическое образование и наука. – 2012. – № 12. – С. 90–94.
207. Яковлева, Н.М. Педагогическая закономерность как результат научно-педагогического исследования / Н.М. Яковлева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2012. – № 4. – С. 18–21.
208. Янкевич, И.Е. Динамика адаптационных процессов к физическим нагрузкам слабослышащих подростков под воздействием занятий футболом / И.Е. Янкевич // Естественные науки. – 2016. – № 1 (54). – С. 82–88.
209. Auxter, D. Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation / D. Auxter, J. Pyfer, C. Huettig. – New York : Mc Graw-Hill Higher Education. 2005. – 656 p.
210. Bowen, J. The Americans with a Disabilities Act and its application to sport / J. Bowen // Journal of the Philosophy of Sport. – 2002. – Vol. 29. – P. 66–74.
211. Bowerman, S.J. Research application. Phases of Movement and Ball Velocity of the Goalball Throw : A Pilot Study / S.J. Bowerman, R. Davis // Palaestra. – 2012. – Vol. 26 (2). – P. 5–7.
212. Case studies in adapted physical education : empowering critical thinking / S.R. Hodge, N.M. Murata, M.E. Block, L.J. Lieberman. – Scottsdale, Arizona : Holcomb Hathaway, Publishers, 2003. – 269 p.
213. Denison, J. Coaching Knowledges : Understanding the Dynamics of Sport Performance / J. Denison. – London : A & C Black, 2007. – 224 p.
214. Gulick, D.T. Field Test for Measuring Aerobic Capacity in Paralympic Goalball Athletes / D.T. Gulick, L.A. Malone // International Journal of Athletic Therapy & Training. – 2011. – Vol. 16 (5). – P. 22–25.
215. Hall, C.M. Therapeutic exercise : moving toward function / C.M. Hall, L.T. Brody. – 2th ed. – New York : Lippincott Williams and Wilkins, 2005. – 787 p.
216. Hughes, M. The Essentials of Performance Analysis : An Introduction / M. Hughes, I. Franks –Toronto : Routledge, 2008. – 345 p.

217. Hutzler, Y. Improving Paralympic Development Programs : Athlete and Institutional Pathways and Organizational Quality Indicators / Y. Hutzler, C. Higgs, D. Legg // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2016. – № 33. – P. 305–310.
218. IPC Athlete Classification Code. – 2015. – November. – URL: [https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/170704160235698\\_2015\\_12\\_17%2BClassification%2BCode\\_FINAL2\\_0.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/170704160235698_2015_12_17%2BClassification%2BCode_FINAL2_0.pdf) (дата обращения: 11.04.2018).
219. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision = Международная статистическая классификация болезней и проблем со здоровьем, 10-я редакция. – URL: <https://icd.who.int/browse10/2016/en> (дата обращения: 12.02.2018).
220. IPC Historical Results Database. – URL: <http://www.paralympic.org/results/historical> (дата обращения: 31.07.2018).
221. Is optimal vision required for the successful execution of an interceptive task? / D.L. Mann, N.Y. Ho, N.J. De Souza [et al.] // Human Movement Science, 2007. – Vol. 26. – P. 343–356.
222. It takes two to tango : The integration of people with disabilities into society / L. van de Ven, M. Post, L. de Witte L, W. van den Heuvel // Disability & Society. – 2005. – Vol. 20 (3). – P. 311–329.
223. Karakaya, I. Physical fitness of visually impaired adolescent goalball players / I. Karakaya // Perceptual & Motor Skills. – 2009. – Vol. 108. – P. 129–136.
224. Kent, Michael. The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine / Michael Kent. – 3 ed. – Publisher : Oxford University Press, 2006. – 620 p.
225. Kohe, G.Z. High Performance Disability Sport Coaching / G.Z. Kohe, D.M. Peters. – Routledge, 2016. – 218 p.
226. Mann, D.L. The resilience of natural interceptive actions to refractive blur / D.L. Mann, B. Abernethy, D. Farrow // Human Movement Science. – 2010. – Vol. 29. – P. 386–400.

227. Marsh, H.W. Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective : Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives / H.W. Marsh, R.G. Craven // *Perspectives on Psychological Science*. – 2006. – Vol. 1. – P. 133–163.
228. McGuigan, M. *Monitoring Training and Performance in Athletes* / M. McGuigan. – Human Kinetics, 2017. – 254 p.
229. Purdue, D.E.J. Plotting a Paralympic field : An elite disability sport competition viewed through Bourdieu's sociological lens / D.E.J. Purdue, P.D. Howe // *International Review for the Sociology of Sport*. – 2015. – Vol. 50, № 1. – P. 83–97.
230. Ravensbergen, H. Expert consensus statement to guide the evidence-based classification of Paralympic athletes with vision impairment : A Delphi study / H. Ravensbergen, D. Mann, S. Kamper // *British Journal of Sports Medicine*. – 2016. – Vol.10. – P. 11–36.
231. Røe, C. Comprehensive rehabilitation at Beitostølen Healthsports Centre : Influence on mental and physical functioning / C. Røe, H. Dalen, M. Lein, E. Bautz-Holter. – *Journal of Rehabilitation Medicine*. – 2008. – Vol. 40 (6). – P. 410–417.
232. Scherer, R.L. Morphological profile of goalball athletes / R.L. Scherer // *Motricidad : European Journal of Human Movement*. – 2013. – Vol. 28. – P. 1–13.
233. Shapiro, D. Athletic identity and perceived competence in children with visual impairments / D. Shapiro // *Palaestra*. – 2003. – № 19 (4). – P. 6–7.
234. Shapiro, D. The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities / D. Shapiro, J.J. Martin // *Disability and Health Journal*. – 2014. – № 7. – P. 42–48.
235. Smith, B. *Paralympics and Disability Sport* / B. Smith. – Routledge, 2016. – 128 p.
236. The role of central and peripheral vision in expert decision making / D. Ryu, B. Abernethy, D. Mann [et al.] // *Perception*, 2013. – Vol. 42. – P. 591–607.
237. Tweedy, S. *International Paralympic Committee Position Stand : Background and scientific principles of classification in Paralympic sport* / S. Tweedy, Y.

- Vanlandewijck // *British Journal of Sports Medicine*. – 2011. – Vol. 45 (4). – P. 259–269.
238. Vallerand, R.J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise / R.J. Vallerand, F.L. Rousseau // *Handbook of Sport Psychology*. – New York : John Wiley & Sons, 2001. – P. 389–416.
239. Vanlandewijck, Y.C. The Paralympic athlete / Y.C. Vanlandewijck, W.R. Thompson. – An IOC Medical Commission publication, 2011. – 294 p.
240. Vanlandewijck, Y.C. Training and coaching the Paralympic athlete : *Handbook of sport medicine and science* / Y.C. Vanlandewijck, W.R. Thompson. – Chichester, West Sussex, UK ; Ames, Iowa, USA : John Wiley & Sons Inc., 2017. – 245 p.
241. Winnick, J. *Adapted Physical Education and Sport* / J. Winnick, D. Porretta. – 6th Ed. – Human Kinetics, 2016. – 648 p.
242. *World Report on Disability* / World Health Organization. – 2011. – URL: [https://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/en/](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/en/) (дата обращения: 12.02.2018).



## СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 1 – Показатели оценки психологического статуса спортсменов....	77
Таблица 2 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в голболе .....	80
Таблица 3 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в дзюдо .....	81
Таблица 4 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в настольном теннисе .....	82
Таблица 5 – Оценочная шкала показателей моторики, в зависимости от вида спортивной деятельности .....	87
Таблица 6 – Результаты тестирования моторно-психических показателей .	88
Таблица 7 – Анализ результатов соревновательной деятельности на международных соревнованиях в легкой атлетике (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам.....	95
Таблица 8 – Анализ результатов соревновательной деятельности на чемпионатах России в легкой атлетике (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам .....	96
Таблица 9 – Анализ результатов соревновательной деятельности на первенствах России в легкой атлетике (спорт слепых) по спортивным основным дисциплинам .....	98
Таблица 10 – Анализ результатов соревновательной деятельности на международных соревнованиях в плавании (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам.....	99
Таблица 11 – Анализ результатов соревновательной деятельности на чемпионатах и первенствах России в плавании (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам.....	100
Таблица 12 – Анализ результатов соревновательной деятельности в лыжных гонках (спорт слепых) по основным спортивным дисциплинам .....	100

Таблица 13 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I спортивный разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, мужчины) ..... 102

Таблица 14 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (II и III спортивный разряд, I-III юношеский разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, мужчины) ..... 104

Таблица 15 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I спортивный разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, женщины) ..... 105

Таблица 16 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (II и III спортивный разряд, I-III юношеский разряд) по основным спортивным дисциплинам (легкая атлетика, женщины) ..... 107

Таблица 17 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (I-III спортивный разряд) по основным спортивным дисциплинам (лыжные гонки) .. 109

Таблица 18 – Анализ условий выполнения спортивных разрядов и спортивных званий в Единой Всероссийской спортивной классификации (мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта, I-III спортивный разряд, I-III юношеский разряд) по основным спортивным дисциплинам (плавание) ..... 110

Таблица 19 – Анализ нормативов перехода с этапа на этап спортивной подготовки федеральных стандартов спортивной подготовки ..... 114

Таблица 20 – Показатели развития гольфа в различных странах ..... 122

Рисунок 1 – Формирование принципов реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	156
Рисунок 2 – Принципы реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	158
Рисунок 3 – Этапы построения концепции реабилитационно-социализирующего потенциала .....	160
Рисунок 4 – Модель реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения .....	187
Таблица 21 – Календарь годового цикла подготовки в дзюдо .....	196
Рисунок 5 – Структура спортивной деятельности лиц с нарушением зрения.....	197
Таблица 22 – Распределение максимального объема тренировочной нагрузки в паралимпийском цикле для сборной команды России по голболу.....	198
Таблица 23 – Календарь годового цикла подготовки в голболе.....	199
Таблица 24 – Содержание тренировочного процесса в паралимпийском цикле для сборной команды России по голболу.....	200
Рисунок 6 – Укрупненная схема структуры управления спортивной деятельностью в спорте слепых.....	232
Таблица 25 – Динамика показателей эффективности командной работы, усл.ед .....	259
Таблица 26 – Сводные результаты оценки соревновательной деятельности спортсменов-гоболистов (Чемпионат мира 2018 года).....	261
Таблица 27 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в голболе, мужчины (n=9).....	263
Таблица 28 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в голболе, женщины (n=9).....	264
Таблица 29 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в дзюдо, мужчины (n=11).....	265
Таблица 30 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в дзюдо, женщины (n=10) .....	265

Таблица 31 – Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности в настольном теннисе после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности..... 269

Таблица 32 – Результаты корреляционного анализа полученных показателей общей физической подготовленности ..... 270

Таблица 33 – Факторный анализ результатов моторно-психического обеспечения двигательной деятельности ..... 271

Таблица 34 – уровень развития социально-психологической адаптированности до и после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности (проценты от максимально возможной суммы баллов) (n=45)..... 274

Рисунок 7 – уровень развития социально-психологической адаптированности до и после мероприятий по реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности (процент от максимального количества баллов)..... 275

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Акты внедрения

#### АКТ ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПРАКТИКУ


Санкт-Петербург

«14» июня 2020 г.

Мы, нижеподписавшиеся, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта Института адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», кандидат педагогических наук, доцент Баряев Алексей Алексеевич, с одной стороны, и президент Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации "Федерация спорта слепых" Абрамова Лидия Павловна, с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что на основании результатов научно-исследовательской работы Баряева А.А. в 2015-2020 г.г. в структуру и содержание спортивной работы Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации "Федерация спорта слепых" была внедрена следующая научная разработка:

Автор внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Баряев Алексей Алексеевич	Научно обоснованные методические и нормативно-правовые документы, регламентирующие систему спортивной подготовки в спорте слепых	Внедрение документов позволило усовершенствовать систему спортивной подготовки в спорте слепых с учетом реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

Доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта  
Института адаптивной физической культуры, к.п.н., доцент  А.А. Баряев

**Почтовый адрес: 190121, Санкт-Петербург. Ул.Декабристов, д. 35**  
**Телефон: (812) 714-40-13 Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>**

Представитель Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации  
"Федерация спорта слепых"

Президент ОО ФСО  
«Федерация спорта слепых»



Л.П. Абрамова

Электронная почта: [6241630@mail.ru](mailto:6241630@mail.ru) Сайт: <http://www.fss.org.ru>

## Продолжение приложения А

**АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ**

Санкт-Петербург

« 24 » июня 20 20 г.

Мы, нижеподписавшиеся, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта Института адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», кандидат педагогических наук, доцент Баряев Алексей Алексеевич, с одной стороны, и президент Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации "Федерация спорта слепых" Абрамова Лидия Павловна, с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что на основании результатов научно-исследовательской работы Баряева А.А. в 2015-2020 г.г. в систему спортивной подготовки спорта слепых была внедрена следующая научная разработка:

Автор внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Баряев Алексей Алексеевич	Модель реабилитационно-социализирующих факторов и условий организации спортивной деятельности лиц с нарушением зрения	Внедрение модели позволило сформировать ряд нормативно-правовых актов, дополнение Всероссийского реестра видов спорта, усовершенствовать правила по виду спорта и Единую всероссийскую спортивную классификацию с учетом нозологических особенностей лиц с нарушением зрения

Представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

Доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта  
Института адаптивной физической культуры, к.п.н., доцент



А.А. Баряев

Почтовый адрес: 190121, Санкт-Петербург. Ул.Декабристов, д. 35  
Телефон: (812) 714-40-13 Сайт: <http://www.lesgaft.spb.ru>

Представитель Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации  
"Федерация спорта слепых"

Президент ОО ФСО  
«Федерация спорта слепых»



Л.П. Абрамова

Электронная почта: 6241630@mail.ru Сайт: <http://www.fss.org.ru>

## Продолжение приложения А

**АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ**

Мы, нижеподписавшиеся, Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых", г. Москва, в лице президента Абрамовой Л.П., с одной стороны, и Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», в лице директора Воробьева С.А., с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что в систему подготовки спортсменов, была внедрена научная разработка:

Авторы внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Баряев Алексей Алексеевич	Методика построения научно-методического сопровождения тренировочного и соревновательного процесса	Внедрение позволило повысить эффективность тренировочного процесса и уровень подготовленности спортсменов, что позитивно отразилось на результативности соревновательной деятельности спортсменов

**Организации, осуществившие внедрение:**

**ФГБУ «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры»**

191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литер «Е». Тел./факс (812)600-41-16, 600-41-17, 600-41-18  
(http://www.spbniifk.ru)

**Общероссийская общественная  
физкультурно-спортивная организация  
"Федерация спорта слепых"**

109012 г. Москва, Новая площадь, д. 14  
(495) 624-16-30  
Электронная почта: 6241630@mail.ru



Воробьев С.А.



Абрамова Л.П.

Старший тренер спортивной сборной команды  
Российской Федерации по голболу, З.Т.Р.

 Баряев А.А.

 Набиев И.И.

21 июня 2017 г.

## Продолжение приложения А

**АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ**

Мы, нижеподписавшиеся, Президент Спортивной федерации спорта инвалидов Санкт-Петербурга Гутников С.В. с одной стороны, и ФГБУ СПбНИИФК, в лице директора Воробьева С.А., Ворошина И.Н., Баряева А.А. с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что в практику подготовки спортсменов, была внедрена научная разработка:

Авторы внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Ворошин Игорь Николаевич, Баряев Алексей Алексеевич	Методика построения системы спортивной подготовки с учетом обобщения и систематизации опыта научно-методического обеспечения в тренировочном и соревновательном процессе на различных этапах подготовки	Внедрение позволило повысить эффективность тренировочного процесса и уровень подготовленности спортсменов, что позитивно отразилось на результативности соревновательной деятельности спортсменов

**Организации, осуществившие внедрение:**

ФГБУ «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры»

191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литер «Е». Тел./факс (812)600-41-16, 600-41-17, 600-41-18  
(http://www.spbniifk.ru)

*Спортивная федерация спорта инвалидов  
Санкт-Петербурга*

*197110 Санкт-Петербург,  
ул. Большая Разночинная, 3,  
тел. (812)235-56-59, факс (812)230-24-91*



Воробьев С.А.

Ворошин И.Н.

с.н.с. Сектора СИССМ  
к.п.н.

Баряев А.А.

31.08.2014г.

Президент Спортивной федерации спорта инвалидов Санкт-Петербурга

Гутников С.В.





## Продолжение приложения А

**АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ**

Мы, нижеподписавшиеся, Санкт-Петербургская Общественная Организация "Спортивная федерация пауэрлифтинга", г. Санкт-Петербург, в лице президента Холодова Ю.О., с одной стороны, и ФГБУ СПбНИИФК, в лице директора Воробьева С.А., с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что в практику подготовки спортсменов, была внедрена научная разработка:

Авторы внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Баряев Алексей Алексеевич	Методика построения системы спортивной подготовки с учетом обобщения и систематизации опыта научно-методического обеспечения в тренировочном и соревновательном процессе на различных этапах подготовки	Внедрение позволило повысить эффективность тренировочного процесса и уровень подготовленности спортсменов, что позитивно отразилось на результативности соревновательной деятельности спортсменов

**Организации, осуществившие внедрение:**

**ФГБУ «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры»**

191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литер «Е». Тел./факс (812)600-41-16, 600-41-17, 600-41-18  
(<http://www.spbniifk.ru>)

**Санкт-Петербургская Общественная Организация  
"Спортивная федерация пауэрлифтинга"**

195027, г Санкт-Петербург, проспект Metallистов, 7  
ЛИТ. А. Тел. (965)795-80-18  
ИНН/КПП 7806160080/780601001



Директор,  
к.п.н., доцент

с.н.с. Сектора СИССМ  
к.п.н.

Воробьев С.А.

Президент



Холодов Ю.О.

Баряев А.А.

19 сентября 2017г.

## Продолжение приложения А

**АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ**

Санкт-Петербург

«07» сентября 2018 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Региональная общественная организация «Санкт-Петербургская спортивная Федерация лыжных гонок», в лице президента Кириленко А.Н., с одной стороны, и Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», в лице директора Воробьева С.А., с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что в структуру и содержание спортивной работы была внедрена научная разработка:

Авторы внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Воробьев Сергей Алексеевич, Голуб Ярослав Валерьевич, Баряев Алексей Алексеевич	Научно обоснованные предложения по совершенствованию Федерального стандарта спортивной подготовки вида спорта спорт слепых	Внедрение разработанных нормативов общей и специальной физической подготовки позволило усовершенствовать процесс отбора и перевода занимающихся между этапами спортивной подготовки

**Организации, осуществившие внедрение:**

**ФГБУ «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры»**

191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литер «Е». Тел./факс (812)600-41-16, 600-41-17, 600-41-18  
(<http://www.spbniifk.ru>)

**Региональная общественная организация  
«Санкт-Петербургская спортивная Федерация  
лыжных гонок»**

197374, г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, 115 литер «А». Тел. +7 921 555 2082  
Электронная почта: [info@ski-spb.ru](mailto:info@ski-spb.ru)

Директор,  
к.п.н., доцент



Воробьев С.А.

Зав. сектором физиологии спорта  
к.мед.н.

Голуб Я.В.

с.н.с. сектора СИССМ

к.п.н., доцент

Баряев А.А.

Президент



Кириленко А.Н.

## Продолжение приложения А

**АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ**

Санкт-Петербург

«27» сентября 2018 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района Санкт-Петербурга», в лице директора Яцышина С.М., с одной стороны, и Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», в лице директора Воробьева С.А., с другой стороны, составили настоящий Акт в том, что в структуру и содержание спортивной работы была внедрена научная разработка:

Авторы внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Воробьев Сергей Алексеевич, Голуб Ярослав Валерьевич, Баряев Алексей Алексеевич	Научно обоснованные предложения по совершенствованию Федерального стандарта спортивной подготовки вида спорта спорт слепых	Разработанные нормативы общей и специальной физической подготовки для лиц с нарушением зрения позволили усовершенствовать процесс отбора и перевода занимающихся между этапами спортивной подготовки

**Организации, осуществившие внедрение:**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»

191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 56, литер «Е». Тел./факс (812)600-41-16, 600-41-17, 600-41-18 (http://www.spbniiifk.ru)

Директор,  
к.п.н., доцент

 Воробьев С.А.

Зав. сектором физиологии спорта  
к.мед.н.

 Голуб Я.В.

с.н.с. сектора СИССМ  
к.п.н., доцент

 Баряев А.А.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района Санкт-Петербурга»

195252 г. Санкт-Петербург, ул. Карпинского, д. 38, корп. 4 (812) 242-32-12

Электронная почта: k-c-sri@mail.ru

Директор



 Яцышин С.М.

## Продолжение приложения А

## А К Т

## внедрения результатов научных исследований в практику

Санкт-Петербург

« 27 » октября 2015 г.

Мы, нижеподписавшиеся, и.о.главного врача Государственного учреждения здравоохранения «Врачебно-физкультурный диспансер Красногвардейского района» Минеева Е.П., с одной стороны, и директор Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» Воробьев С.А., с другой стороны, составили настоящий акт в том, что в практику оценки и коррекции физического состояния спортсменов-паралимпийцев внедрена научная разработка:

Автор внедрения	Наименование НИР, методики, предложения, рекомендации. Краткая характеристика	Конкретный эффект от внедрения
ФГБУ СПбНИИФК	Методики оптимизации физического состояния спортсменов-паралимпийцев на этапах спортивной подготовки	Оптимизация и значительное сокращение времени при выборе мероприятий по оценке и коррекции физического состояния спортсменов-паралимпийцев на различных этапах спортивной подготовки

Организации, осуществившие внедрение:

ФГБУ «Санкт-Петербургский  
научно-исследовательский институт  
физической культуры»  
191040, Санкт-Петербург  
Лиговский пр., 56, литера «Е»  
Тел/факс (812)600-41-15

ГУЗ «Врачебно-физкультурный  
диспансер Красногвардейского  
района»  
195112, Санкт-Петербург  
Новочеркасский проспект, 15  
Телефон: 812528-55-70



Директор ФГБУ СПбНИИФК  
канд. пед. наук, доцент  
*С.А. Воробьев*  
С.А. Воробьев

Зав. сектором спортивной медицины  
и физиологии, канд. мед. наук

*Я.В. Голуб*  
Я.В. Голуб

С.н.с. сектора СИССМ, канд. пед. наук

*А.А. Баряев*  
А.А. Баряев

И.о. главного врача ВФД  
Красногвардейского района  
*Е.П. Минеева*  
Е.П. Минеева



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

## Анкета опроса спортсменов

Дорогие друзья! Просим Вас ответить на вопросы о Вашем отношении к проблеме инвалидного спорта, совместимы ли в современном обществе понятия «инвалидность» и «спорт». Ваше мнение поможет правильно определить особенности содержания учебно-тренировочного процесса и наметить пути его совершенствования.

СООБЩИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, НЕКОТОРЫЕ СВЕДЕНИЯ О СЕБЕ,  
ВЫБРАВ ВАРИАНТ ОТВЕТА

Пол.  Мужской  
 Женский

Ваш возраст:  До 18 лет  
 18-30 лет  
 30 - 45 лет

Вид спорта \_\_\_\_\_  
Сколько лет занимаетесь спортом \_\_\_\_\_

1. Оцените влияние занятий профессиональным спортом (спорт высших достижений) на Ваше здоровье:

- несомненно, спорт помогает мне поддерживать здоровье
- особого здоровья спорт мне «не прибавляет»
- спорт ухудшил мое здоровье
- затрудняюсь ответить

2. Как Вы считаете, живете ли Вы полноценной жизнью?

- Да, я живу интересной, полноценной жизнью
- Меня устраивает моя жизнь
- Я не могу сказать, что живу хорошо, но приспособился (приспособилась)
- Меня не устраивает жизнь и ситуация, в которой я нахожусь
- Затрудняюсь ответить

## Продолжение приложения Б

3. Что для Вас представляют занятия спортом? (Возможно несколько вариантов ответов)
- Это мой образ жизни
  - Спорт интересен сам по себе
  - Возможность поддерживать здоровье
  - Возможность приобрести друзей, общение
  - Состязательность (соревновательный характер) спорта
  - Хобби
  - Затрудняюсь ответить
4. Занятия в спортивных клубах, секциях помогают мне:
- Преодолеть себя и свой недуг
  - Не оставаться в одиночестве
  - Да, в принципе, ничего особенного для меня спорт не представляет
  - Для меня более значимы другие сферы жизни
  - Затрудняюсь ответить
5. Что для Вас важнее:
- спортивно-технические результаты
  - материальные блага в спорте
6. Что Вам дал спорт?
- Интересную жизнь и общение
  - Позволил найти «близкого» человека
  - Определенные материальные блага
  - Возможность не оставаться в одиночестве
  - Я реализую себя в других сферах
  - Другое
7. Занимаясь спортом я приобрёл:

## Продолжение приложения Б

- Уважение и авторитет
  - Самоуважение
  - Физическое здоровье
  - Ничего особенного мне спорт не дал
  - Затрудняюсь ответить
8. Можно ли считать, что успехи в спорте являются в настоящее время для Вас целью жизни?
- Да
  - В некоторой степени
  - Нет
  - Затрудняюсь ответить
9. Что для Вас самое важное в спорте
- Возможность участвовать в соревнованиях
  - Тренировки
  - Взаимодействие с другими членами команды
  - Победа в соревнованиях
10. Сколько среди Ваших друзей (товарищей, хороших знакомых) инвалидов, занимающихся спортом?
- 1 человек
  - 2-5 человек
  - Более 5 человек
  - Никого нет
11. Уверены Вы в своем будущем?
- Да, уверен
  - Скорее, уверен
  - Скорее, не уверен
  - Не уверен
  - Затрудняюсь ответить

Большое спасибо за участие в анкетировании!

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

## Анкета для международного опроса специалистов по голболу

Country	
Number of male players	
Number of female players	
Number of youth players (under 19)	
Number of referees (international/national level)	
Number of coaches	

Please list the details of tournaments that your country has either hosted or participated in the last twelve months.

Date	Tournament Name	Status (Qualification, International, Mixed, National)	Number of competing teams

Please list details of any clinics conducted in your country during the past twelve months:

Date	Clinic Name	Type (athlete, coach, referee)	Number of participants

Number of goalpost sets are available in your country? \_\_\_\_\_

What do you believe you need to develop Goalball? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Any comments,  
contact e-mail \_\_\_\_\_



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Примерное распределение содержания подготовки и средств тренировки в годичном цикле спорта слепых (на примере голбола)

Содержание подготовки	Основные средства	Подготовительный период			Соревновательный период		Восст период	Подготовительный период		Соревновательный период		Восст период	
		ОП	СП	СП	Этап основных соревнований			ОП	СП	Ранний соревн этап	Этап основных соревнований		
		Месяцы											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	- Общеразвивающие подготовительные упражнения	5	2	2	-	-	5	5	2	1	-	-	5
	- Бег по пересеченной местности	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5
	- Упражнения, выполняемые с максимальной быстротой	5	1	1	-	-	-	5	1	-	-	-	-
	- Упражнения, развивающие гибкость	4	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3
	- Упражнения для развития координации движений	5	3	2	-	-	5	5	3	-	-	-	5



## Продолжение приложения Г

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Техническая подготовка	- Специальные упражнения на развитие техники	5	5	4	1	1	-	5	4	3	1	1	-
	- Выполнение элементов техники	3	5	5	3	4	-	4	5	5	4	3	-
	- Выполнение техники спортивной дисциплины в целом	1	3	4	4	4	-	2	3	5	4	4	-
	- Овладение техникой выполнения специальных упражнений	3	3	3	-	-	3	3	3	-	-	-	3
Тактическая подготовка	- Овладение основами тактики спортивной дисциплины	-	-	3	4	4	-	-	3	4	3	3	-
	- Повторное выполнение тактических вариантов												
Психологическая подготовка	- Изучение психологических методов подготовки	В течение годового цикла подготовки											
	- Подготовка в специальных условиях, соответствующих соревновательному периоду	3	3	5	-	-	-	3	5	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	- Мероприятия теоретической подготовки (видео просмотры, обсуждения, анализ)	В течение годового цикла подготовки											

## Продолжение приложения Г

Спортивные соревнования	- Соревновательная деятельность	-	1	2	4	5	-	-	2	4	5	5	-
Интегральная подготовка	- Техническая и тактическая подготовка с сохранением особенностей соревновательной деятельности	1	2	3	4	4	-	2	3	4	4	4	-
Восстановительные мероприятия	- Выполнение основных упражнений спортивной дисциплины с малой интенсивностью	-	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
	- Активный отдых	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5
	- Профилактические мероприятия	На протяжении всего годичного цикла подготовки											

- ОП-общеподготовительный этап; СП-специально-подготовительный этап.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
<b>Голбол</b>				
Общая физическая подготовка	53	16	13	7
Специальная физическая подготовка	11	21	15	11
Техническая подготовка	19	27	29	30
Тактическая подготовка	3	10	15	15
Психологическая подготовка	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	3	3	3	3
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	5	5	11	16
Восстановительные мероприятия	-	12	8	12
<b>Дзюдо</b>				
Общая физическая подготовка	76	18	15	15
Специальная физическая подготовка	11	21	21	23
Техническая подготовка	12	23	23	25
Тактическая подготовка	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка	-	3	4	6
Теоретическая подготовка	-	5	4	1
Спортивные соревнования	1	7	9	10
Интегральная подготовка	-	15	15	15
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5
<b>Настольный теннис</b>				
Общая физическая подготовка	53	18	18	12
Специальная физическая подготовка	11	21	25	35
Техническая подготовка	19	27	29	35
Тактическая подготовка	3	11	10	10
Психологическая подготовка	6	6	5	8
Теоретическая подготовка	6	6	4	3

## Продолжение приложения Д

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки (%)	тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	этап совершенствования спортивного мастерства (%)	этап высшего спортивного мастерства (%)
Спортивные соревнования	1	1	1	1
Интегральная подготовка	1	6	5	8
Восстановительные мероприятия	-	5	8	12

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин. (не менее 20 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин. (не менее 50 раз)
<b>Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,40 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища положения лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 6 раз)

## Продолжение приложения Е

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин. (не менее 30 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1 мин. (не менее 60 раз)
<b>Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 10 раз)



## Продолжение приложения Е

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин.)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу за 1 мин. (не менее 45 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1,5 мин. (не менее 75 раз)
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд
<b>Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Поднимание ног в висе на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

## Продолжение приложения Е

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

<b>Голбол - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу за 1 мин. (не менее 50 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 2 мин. (не менее 80 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
<b>Дзюдо - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины</b>	
Быстрота	Бег 60 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подъем ног из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату (4 м) без помощи ног (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Комплексы упражнений по общефизической подготовке.

*Комплекс упражнений по общефизической подготовке в голболе (1 вариант).*

1. И.П. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх.

1 – сед, потянуться руками вперед;

2 – лечь, и.п.

2. И.П. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки за головой.

1 – поднять плечи, вперед;

2 – лечь, И.П.

3. И.П. – упор на предплечьях, сзади, ноги вперед, пола не касаются.

1 – 2 – круговое движение вправо;

3 – 4 – то же.

Повторить упражнение 10 раз, за тем в другую сторону.

4. И.П. – лежа на спине, руки вверх.

1 – сед, согнуть ноги, руками обхватить голень;

2 – И.П.

5. И.П. – лежа на животе, руки за головой.

1 – прогнуться назад;

2 – И.П.

6. И.П. – лежа на животе, руки вверх.

1 – поднять правую руку и левую ногу вверх;

2 – И.П.;

3 – поднять левую руку и правую ногу вверх;

4 – И.П.

7. И.П. – упор лежа (упор лежа стоя на коленях).

1- Согнуть руки;

2- Выпрямить, И.П.

8. И.П. – упор лежа, широкая стойка (упор лежа стоя на коленях).

1- Согнуть руки;

2- Выпрямить, И.П.

## Продолжение приложения Ж

9. И.П. – упор лежа, узкая стойка (упор лежа стоя на коленях).

1- Согнуть руки;

2– Выпрямить, И.П.

10. И.П. – о.с., руки за спиной.

1– выпад вперед, правой ногой;

2– шагом правой назад, И.П.;

3- Выпад вперед, левой ногой;

4- шагом левой ногой назад, И.П.

11. И.П. – ноги врозь, в правой руке гантель (2,5кг), левая рука за голову.

1– наклон вправо;

2- выпрямиться, И.П.;

3– 4 -повторить то же.

Выполнить упражнение 15 раз, за тем тоже в другую сторону.

12. И.П. – лежа на спине, ноги вверх, руки вдоль тела.

1– поднять таз вверх, потянуться в потолок.

2- опуститься, И.П.

13. «Лодочка».

И.П. – лежа на спине, руки вверх.

Удерживать на весу руки, голову, ноги 20 сек.

14. И.П. – лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться, удерживать руки, голову, ноги 20 сек.

*Комплекс упражнений по общефизической подготовке в голболе (2 вариант).*

1. И.П. – лежа на правом (левом) боку, упор на предплечье.

1-поднять ноги;

2-опустить ноги, и.п.

2. И.П. – лежа на правом (левом) боку, руки за головой.

1-поднять плечи вверх;

2-опустить плечи, и.п.

## Продолжение приложения Ж

## 3. Имитация броска

И.П. – о.с., в руке гантель (вес 1,5кг).

1-выпад вперед, руку вперед, до уровня плеч;

2-вернуться в и. п., рука вниз.

## 4. И.П. – то же, гантель в двух руках (вес 1,5кг).

1-выпад ногой вправо, руки вперед;

2-И.П., руки вниз;

3-выпад ногой влево, руки вперед;

4-И.П., руки вниз.

## 5. И.П. – упор на правом предплечье, левая за голову.

1-опустить таз, коснуться правым боком пола;

2-и.п.

То же в упоре на левом предплечье.

## 6. И.П. – упор лежа;

1-упор присев;

2-прыжок в верх, прогнувшись в спине назад;

3-упор присев;

4-упор лёжа.

7. И.П. – лежа на правом боку, руки и ноги согнуты, локти касаются коленей.

1-выпрямиться, руки ноги не касаются пола (15-20см);

2-И.П.

## 8. «Маятник»

И.П. – широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, мяч в руках в низ.

1-взмах правой рукой в сторону-назад;

2-и.п., передача мяча в левую руку;

3- взмах левой рукой в сторону-назад;

4- и.п., передача мяча в правую руку.

## Продолжения приложения Ж

9. Передача мяча вокруг туловища.

И.П. – ноги врозь, в одной руке, на уровне пояса.

1- 2 – передача мяча в правую сторону из одной руки в другую, не касаясь туловища;

3-4 – то же.

Повторить упражнение 10 раз, за тем в другую сторону.

10. Передача мяча вокруг ног.

И.П. – полу присед, мяч в руках на уровне коленей.

1-2- передача мяча из руки в руку вокруг коленей вправо;

3-4- тоже влево.

Повторить упражнений 10 раз, за тем в другую сторону.

11. И.П. – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках.

1-2- Передача мяча правой рукой вокруг правой ноги, «восьмёрка» в левую руку.

3-4- передача мяча левой рукой вокруг левой ноги, «восьмёрка» в правую руку.

12. И.П. – основная стойка, мяч в руках.

1-выпад правой ногой вперед, передача мяча между ног, из правой в левую руку;

2-выпад левой ногой вперед, передача мяча между ног, из левой в правую руку.

Программа развития специальной физической подготовки в голболе включала следующие элементы.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.П. – О.С. мяч в руках. 1- поднять руки в верх, отвести ногу назад, прогнуться. 2 – И.П. 3 – 4 то же самое.

2. И.П. – ноги врозь, мяч в руках. 1 – поднять руки в верх; 2 – согнуть руки за голову; 3 – выпрямить руки; 4 – И.П.

3. И.П. – ноги врозь, мяч в руках. 1 – руки вперед; 2 – поворот вправо, мяч максимально отвести в сторону; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – И.П.

## Продолжение приложения Ж

4. И.П. – ноги врозь, мяч перед грудью. 1 – отвести правую руку в сторону, удерживая на ней мяч; 2 – И.П.; 3 – 4 то же самое левой.
5. И.П. – ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – 2 круговое движение правой рукой назад; повторить упражнение 6 – 8 раз. То же самое левой рукой.
6. Выполнить предыдущее упражнение, но движение рукой вперед.
7. Наклоны в сторону. И.П. – ноги врозь, мяч вверх. 1 – наклон вправо; 2 – И.П.; 3 – наклон влево; 4 – И.П.
8. И.П. – то же. 1 – 8 медленное круговое движение туловищем в правую сторону; то же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
9. Наклоны вперед. И.П. – ноги врозь, мяч вниз. 1 – прогнуться вперед, мяч вверх; 2 – И.П.  
3 – наклон вниз, коснуться мячом пола; 4 – И.П.
10. Приседания. И.П. – О.С. мяч в согнутых руках перед грудью. 1 – присед мяч вверх; 2 – И.П. повторить 10 раз.
11. Прыжки с мячом. И.П. – С.О. мяч вниз. 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч в низ. Повторить 10- 12 раз.

## ПРИЛОЖЕНИЕ И

Методические рекомендации по использованию комплекса «СИГВЕТ-РИТМ» для лиц с нарушением зрения

## ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Исходя из требований ФГОС ДО и ОО (Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы дошкольного и общего образования слепых и слабовидящих обучающихся), мы рекомендуем использовать для образовательной деятельности с детьми многофункциональный игровой материал (интерактивный, реальный), позволяющий развивать сенсомоторные и познавательные возможности детей с нарушениями зрения, а также комплекс «СИГВЕТ-РИТМ». Включение комплекса в сенсорную интегративную терапию помогает решить следующие задачи:

- учить ребенка (подростка, взрослого) выполнять целенаправленное, точное, эффективное действие, что способствует улучшению мозговой организации и формированию субординации вышележащих структур;
- развивать самоконтроль, способность к управлению тонкими моторными действиями на основе распределенного внимания в условиях полимодальной окружающей среды;
- формировать механизмы и основные способности, относящиеся к сенсомоторному уровню, который служит фундаментом для развития всех высших психических функций и базовых составляющих общефункциональных механизмов деятельности.

Путем направленного коррекционного воздействия, применяя развивающие игры для тренировки распределенных процессов внимания и тонкой моторики, включенные в комплекс «СИГВЕТ-РИТМ», можно активизировать те или иные зоны мозга специфическим для них образом, то есть направленно формировать новые межфункциональные моторные, кинестетические, слухомоторные координации, одновременно стимулируя различные сенсорные центры, а при остаточном зрении и зрительные функции.



### Продолжение приложения И

Комплекс «СИГВЕТ-РИТМ для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих)» с набором дидактических материалов может эффективно использоваться в тренировочном процессе слепых и слабовидящих спортсменов в играх в Голбол, Шоудаун, Торбол, а также для подготовки спортсменов к прыжкам в длину, в высоту и т. п. Он позволяет установить скорость реакции испытуемого на раздражитель. Данный комплекс, как уже было сказано, поможет спортсменам, для которых основным инструментом восприятия в игре/соревновании является слух.

Игры, включенные в комплекс «СИГВЕТ-РИТМ для лиц с нарушением зрения (слепых и слабовидящих)», полезны и взрослым с сенсорными нарушениями, так как тренируют тонкую моторику, улучшают концентрацию внимания, слуховую и тактильную память, поднимают эмоциональный настрой.

Этот комплекс можно использовать для тренировки тонкой моторики и внимания у лиц с нарушением зрения при подготовке их к различным трудовым процессам для работы на предприятиях.

### КАК СТРУКТУРИРОВАНЫ ИГРЫ

Интерактивные игры и упражнения структурированы по разделам. Игровые задания подобраны таким образом, чтобы у людей с нарушением зрения (слепых и слабовидящих) формировались познавательные и координационные способности, развивались общефункциональные механизмы деятельности: тонкая моторика, внимание, память, аналитико-синтетическая и речемыслительная деятельность. Важно, что специалисты, предлагая ребенку (подростку, взрослому) с нарушением зрения (слепым и слабовидящим) ту или иную программу для интерактивного взаимодействия в виртуальном и реальном пространстве, могут не только следить за его действиями, помогая ему при необходимости, но и оценивать, наблюдать в динамике по объективно регистрируемым показателям, характеризующим

## Продолжение приложения И

внимательность, импульсивность, скорость мыслительных процессов, устойчивость внимания, выраженность дифференцировочного торможения.

Предлагая игры ребенку (подростку) с нарушением зрения, важно привлекать к ним родителей и других взрослых.

Последовательное использование интерактивных игр и дидактических игр с реальными объектами позволяет совмещать формирование у детей (подростков и взрослых) с нарушением зрения (слепых и слабовидящих) абстрактных, изучаемых с помощью компьютера, и реальных действий, направленных на развитие тонкой моторики и распределенного внимания.

Каждая игра позволяет выполнять несколько заданий разного уровня сложности. Выбор заданий и уровня их сложности осуществляется специалистом, который нажимает на соответствующие кнопки в главном окне программы. Для оценки качества управления движущимися объектами предусмотрен режим графического и звукового отображения усилий на эспандере.

Программное обеспечение комплекса «СИГВЕТ-РИТМ» позволяет оценивать параметры реакции на подачу тонов в правом и/или левом наушнике:

- количество точных реакций (внимательность);
- количество ложных реакций (импульсивность);
- время двигательной реакции (скорость мыслительных процессов);

изменчивость времени двигательной реакции (устойчивость внимания).

## ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При нажатии на кнопку ТЕСТ, в главном меню откроется окно, в котором следует нажать кнопку ТЕСТ НА ЗВУК и заполнить предлагаемые поля для сохранения результатов в базе данных.

При появлении звука в правом наушнике следует как можно быстрее нажать на правую опорную площадку, а при появлении звука в левом наушнике следует как можно быстрее нажать на левую опорную площадку.

## Продолжение приложения И

В окнах, фиксирующих время, будут появляться значения в миллисекундах (правильные и ошибочные реакции).

В конце процедуры тестирования (по умолчанию установлено 60 реакций) появятся расчетные значения.

ПРИЛОЖЕНИЕ К  
Патент на полезную модель

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



ПАТЕНТ

НА ПОЛЕЗНУЮ МОДЕЛЬ

№ 194364

УСТРОЙСТВО ОЦЕНКИ МИОТОНОМЕТРИЧЕСКИХ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Патентообладатель: *Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры" (RU)*

Авторы: *Голуб Ярослав Валерьевич (RU), Воробьев Сергей Алексеевич (RU), Баряев Алексей Алексеевич (RU), Красильников Дмитрий Валерьевич (RU), Трусов Сергей Николаевич (RU)*

Заявка № 2019129250

Приоритет полезной модели 16 сентября 2019 г.

Дата государственной регистрации в

Государственном реестре полезных моделей Российской Федерации 06 декабря 2019 г.

Срок действия исключительного права

на полезную модель истекает 16 сентября 2029 г.

Руководитель Федеральной службы  
по интеллектуальной собственности

 Г.П. Иванов



## ПРИЛОЖЕНИЕ Л

## Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



## СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации программы для ЭВМ

№ 2019666400

Программа оценки миотонометрических показателей  
работы мышц плеча

Правообладатель: *Федеральное государственное бюджетное  
учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский  
институт физической культуры» (RU)*

Авторы: *Воробьев Сергей Алексеевич (RU), Баряев Алексей  
Алексеевич (RU), Голуб Ярослав Валерьевич (RU), Трусов Сергей  
Николаевич (RU), Красильников Дмитрий Валерьевич (RU)*

Заявка № 2019661406

Дата поступления 16 сентября 2019 г.

Дата государственной регистрации

в Реестре программ для ЭВМ 10 декабря 2019 г.



Руководитель Федеральной службы  
по интеллектуальной собственности

*Г.П. Истомин* Г.П. Истомин

## ПРИЛОЖЕНИЕ М

Индивидуальные показатели субъективных самооценок спортсменов-  
голкистов (n = 9)

Обследуемые	Показатели психоэмоционального состояния							День обследования
	С	Н	ЯЦ	ЖТ	УДЦ	ГМР	УТП	
<i>1</i>	2	3	4	5	6	7	8	9
Спортсмен № 1	9	8	10	10	8	8	8	1
	7	9	9	10	6	6	9	2
	8	8	7	10	6	6	9	3
	7	8	6	10	7	7	9	4
	7	7	8	10	7	8	9	5
	7	7	9	10	7	8	9	6
Спортсмен № 2	8	9	7	9	6	5	6	1
	7	9	6	9	7	7	7	2
	7	8	7	9	6	6	7	3
	7	8	8	9	6	6	7	4
	6	7	8	9	6	7	7	5
	6	7	9	9	6	6	7	6
Спортсмен № 3	8	10	8	8	6	8	10	1
	9	10	9	8	7	8	9	2
	8	8	9	9	7	8	7	3
	7	6	7	9	7	8	7	4
	5	5	6	8	8	8	7	5
	6	7	7	9	8	9	8	6
Спортсмен № 4	7	7	8	10	10	10	5	1
	8	9	10	10	10	7	6	2
	8	7	6	9	10	8	6	3
	7	7	7	9	10	10	7	4
	7	8	8	6	10	9	8	5
	7	9	8	10	10	10	8	6
Спортсмен № 5	7	8	8	9	7	6	6	1
	6	6	9	6	7	8	7	2
	8	7	10	6	7	9	7	3
	9	8	10	7	8	7	9	4
	8	8	10	8	8	8	9	5
	8	7	9	7	7	8	8	6
Спортсмен № 6	9	8	10	10	10	10	10	1
	8	9	10	10	9	10	9	2
	8	9	10	10	9	9	8	3
	7	10	10	10	9	10	8	4
	7	10	10	10	8	10	8	5
	8	9	10	10	8	10	9	6

## Продолжение приложения М

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Спортсмен № 7	10	8	10	9	7	7	6	1
	8	9	10	10	10	7	6	2
	8	7	6	9	10	8	6	3
	7	7	7	9	10	10	7	4
	7	8	8	6	10	9	8	5
	7	9	8	10	10	10	8	6
Спортсмен № 8	10	9	10	9	9	9	9	1
	6	6	9	6	7	8	7	2
	8	7	10	6	7	9	7	3
	9	8	10	7	8	7	9	4
	8	8	10	8	8	8	9	5
	8	7	9	7	7	8	8	6
Спортсмен № 9	7	7	8	7	8	7	8	1
	8	9	10	10	9	10	9	2
	8	9	10	10	9	9	8	3
	7	10	10	10	9	10	8	4
	7	10	10	10	8	10	8	5
	8	9	10	10	8	10	9	6

Оценка технико-тактической подготовленности по результатам выполнения штрафных бросков (n = 9)

Обследуемые	Количество бросков	Забитые мячи	Пропущенные мячи	Коэффициент полезности +/-
Спортсмен № 1	14	8	9	-1
Спортсмен № 2	14	8	8	0
Спортсмен № 3	14	4	7	-3
Спортсмен № 4	14	7	9	-2
Спортсмен № 5	14	10	10	0
Спортсмен № 6	14	11	1	+10
Спортсмен № 7	14	5	7	-2
Спортсмен № 8	14	9	12	-3
Спортсмен № 9	14	8	-	-

## Продолжение приложения М

Оценка технико-тактической подготовленности по результатам  
контрольной тренировки (n = 9)

Обследуемые	Количество бросков	Броски в аут	Забитые мячи	Пропущенные мячи
Спортсмен № 1	13	1	1	0
Спортсмен № 2	26	2	4	1
Спортсмен № 3	21	2	0	1
Спортсмен № 4	29	4	2	1
Спортсмен № 5	25	2	4	2
Спортсмен № 6	20	2	1	0
Спортсмен № 7	17	2	1	0
Спортсмен № 8	21	0	1	1
Спортсмен № 9	21	0	1	1

Результаты оценки уровня функциональной подготовленности  
спортсменов-голкиперов (n = 9)

Обследуемые	Артериальное давление мм рт.ст.	Частота дыхания раз	Проба Штанге с	Проба Генчи с
Спортсмен № 1	120/75	14	53	28
Спортсмен № 2	128/84	14	41	28
Спортсмен № 3	120/75	16	46	21
Спортсмен № 4	125/80	16	52	25
Спортсмен № 5	128/85	14	45	25
Спортсмен № 6	105/65	16	44	29
Спортсмен № 7	130/85	12	24	19
Спортсмен № 8	120/80	14	32	25
Спортсмен № 9	135/70	13	50	26



## Продолжение приложения М

Результаты оценки переносимости тренировочных нагрузок  
спортсменами-голкистами (n = 6)

Обследуемые	Количество тренировок	Интенсивность тренировочной работы, мин				День обследования
		общее время	1 зона (ЧСС<125 уд/мин)	2 зона (ЧСС 125-150 уд/мин)	3 зона (ЧСС>150 уд/мин)	
Спортсмен № 1	2	180	40	100	40	1
	2	180	35	110	35	2
	0	0	0	0	0	3
	2	180	50	100	30	4
	2	180	40	110	30	5
	1	90	35	35	20	6
Спортсмен № 2	2	180	45	90	45	1
	2	180	35	100	45	2
	0	0	0	0	0	3
	2	180	45	90	45	4
	2	180	35	90	55	5
	1	90	25	20	45	6
Спортсмен № 3	2	180	45	100	35	1
	2	180	45	100	35	2
	0	0	0	0	0	3
	2	180	45	100	35	4
	2	180	45	75	60	5
	1	90	30	30	30	6
Спортсмен № 4	2	180	45	100	35	1
	2	180	45	90	45	2
	0	0	0	0	0	3
	2	180	45	90	45	4
	2	180	45	75	60	5
	1	90	30	30	30	6
Спортсмен № 5	2	180	40	100	40	1
	2	180	40	100	40	2
	0	0	0	0	0	3
	2	180	55	85	40	4
	2	180	55	85	40	5
	1	90	20	25	45	6
Спортсмен № 6	2	180	50	95	35	1
	2	180	50	95	35	2
	0	0	0	0	0	3
	2	180	45	105	30	4
	2	180	45	105	30	5
	1	90	20	50	20	6

## ПРИЛОЖЕНИЕ Н

Результаты обследования спортсменов сборной команды России по дзюдо  
(спорт слепых)

## Оценка специальной подготовленности

	Первое упражнение	Второе упражнение	ЧСС по окончании нагрузки/через 5 минут (ударов в минуту)
Спортсмен №1	46	41	30/17
Спортсмен №2	59	31	33/20
Спортсмен №3	45	42	30/17
Спортсмен №4	48	33	32/21
Спортсмен №5	56	32	34/22

## Основные показатели технико-тактической подготовленности (1 часть)

№	Спортсмен (весовая категория, кг, пол)	А	О	Р	В	КНа, %	КНз, %
1	Спортсмен №1 (90, муж)	5	5	8.3	2	65	35
2	Спортсмен №2 (+100, муж)	2	2	7.0	2	80	40
3	Спортсмен №3 (63, жен)	7	4	7,3	2	50	25
4	Спортсмен №4 (52, жен)	6	2	6.3	2	55	65
5	Спортсмен №5 (70, жен)	5	4	8.5	2	85	100
6	Спортсмен №6 (70, жен)	6	2	8,6	2	75	90
7	Спортсмен №7 (78, жен)	2	1	5.5	1	25	30
8	Спортсмен №8 (100, муж)	6	4	9.0	3	85	100
9	Спортсмен №9 (+70, жен)	2	1	5,4	1	70	30
10	Спортсмен №10 (66, муж)	5	4	8.5	2	80	75
11	Спортсмен №11 (60, муж)	7	4	8.3	2	70	85

## Продолжение приложения Н

№	Спортсмен (весовая категория, кг, пол)	А	О	Р	В	КНа, %	КНз, %
12	Спортсмен №12 (+100, муж)	2	1	5,3	1	45	35
13	Спортсмен №13 (73, муж)	9	3	6.6	2	45	50
14	Спортсмен №14 (81, муж)	6	4	7.3	2	75	45
15	Спортсмен №15 (66, муж)	5	2	6,0	1	45	50
16	Спортсмен №16 (81, муж)	5	2	6.5	1	55	45
17	Спортсмен №17 (100, муж)	8	3	7.0	2	70	65
18	Спортсмен №18 (73, муж)	4	1	4.5	1	30	45
19	Спортсмен №19 (57, жен)	4	2	6,3	1	55	65
20	Спортсмен №20 (48, жен)	7	4	8.3	3	65	100
21	Спортсмен №21 (57, жен)	1	-	-	-	-	-
22	Спортсмен №22 (52, жен)	2	-	-	-	-	10
23	Спортсмен №23 (60, жен)	9	4	7.8	2	85	100
24	Спортсмен №24 (48, жен)	4	1	5.5	1	45	55
25	Спортсмен №25 (90, муж)	5	3	8.3	2	85	90

## Основные показатели технико-тактической подготовленности (2 часть)

№	Ф.И.	Эк	К	М	Т	У
1	Спортсмен №1 (90, муж)	0.67	5	0,04	23,7	13
2	Спортсмен №2 (+100, муж)	0,63	7	0,02	36,4	7
3	Спортсмен №3 (63, жен)	1,16	1,04	0,12	8,21	29
4	Спортсмен №4 (52, жен)	1,8	1,8	0,3	3,3	45

## Продолжение приложения Н

№	Ф.И.	Эк	К	М	Т	У
5	Спортсмен №5 (70, жен)	5	10	100	1	10
6	Спортсмен №6 (70, жен)	3,65	2,43	0,36	2,73	22
7	Спортсмен №7 (78, жен)	1,15	2,66	0,07	13	16
8	Спортсмен №8 (100, муж)	0,62	1,86	0,02	45,5	11
9	Спортсмен №9 (+70, жен)	0,98	2,18	0,06	14,8	26
10	Спортсмен №10 (66, муж)	0,62	1,86	0,02	45,5	11
11	Спортсмен №11 (60, муж)	0,25	3	0,07	14	9
12	Спортсмен №12 (+100, муж)	1,33	2	0,11	9	24
13	Спортсмен №13 (73, муж)	1	5	0,01	65	5
14	Спортсмен №14 (81, муж)	4	2,66	0,11	8,8	16
15	Спортсмен №15 (66, муж)	1,1	4,25	0,06	15,2	20
16	Спортсмен №16 (81, муж)	0,7	5,3	0,08	13	14
17	Спортсмен №17 (100, муж)	4	2,66	0,11	8,8	16
18	Спортсмен №18 (73, муж)	1,15	2,66	0,07	13	16
19	Спортсмен №19 (57, жен)	1,25	5	0,06	15	10
20	Спортсмен №20 (48, жен)	1,8	1,8	0,3	3,3	45
21	Спортсмен №21 (57, жен)	-	-	-	-	-
22	Спортсмен №22 (52, жен)	1,15	2,66	0,07	13	16
23	Спортсмен №23 (60, жен)	1,24	5	0,05	14	12
24	Спортсмен №24 (48, жен)	1,1	4,25	0,06	15,2	20
25	Спортсмен №25 (90, муж)	4	2,66	0,11	8,8	16

ПРИЛОЖЕНИЕ П  
Опросник Роджерс-Даймонд

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.

## Продолжение приложения П

24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

## Продолжение приложения П

50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.

## Продолжение приложения П

72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.



## Продолжение приложения П

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.