

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА

С. П. Евсеев

Москва
2021

УДК 796.015.1-056.26(075.8)
ББК 75.117.34я73
Е 25

*Е 25 **Евсеев С. П.**

Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.: ил.
ISBN 978-5-6046191-8-6

В учебнике изложена современная система адаптивного спорта и его основных видов: спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорта слепых и спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, составляющих содержание современных паралимпийских летних и зимних игр.

В учебнике дана характеристика организационно-методических основ адаптивного спорта, реализуемого в нормативно-правовых реалиях Российской Федерации, раскрыты понятия адаптивного спорта и его спортивных дисциплин, рассмотрена системы международных комплексных соревнований по спортивным дисциплинам адаптивного спорта, обоснована трехуровневая иерархия таких соревнований, выявлены тенденции интеграции и дифференциации в развитии адаптивного спорта.

В учебнике предложены новые классификации средств и методов адаптивного спорта, современные подходы к обучению и воспитанию лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, концепция подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта, положения по научно-методическому обеспечению адаптивного спорта высших достижений.

Большое внимание в учебнике уделено классификации лиц, занимающихся адаптивным спортом, организации адаптивного спорта в мире и в Российской Федерации, инклюзии и условиям обеспечения честного адаптивного спорта.

Показаны подходы к разработке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья как нормативно-правовой основы адаптивного физического воспитания и отбора в адаптивный спорт, в приложении учебника приведены нормы испытаний (тестов) этого комплекса для девяти нозологических групп граждан от 6 до 70 лет и старше.

Отдельные части учебника посвящены особенностям функционирования паралимпийских видов адаптивного спорта, комментируются подходы к оценке эффективности соревновательной деятельности спортсменов различных нозологических групп.

Учебник предназначен для тренеров и специалистов в области организации и управления как массовым адаптивным спортом, так и адаптивным спортом высших достижений.



УДК 796.015.1-056.26(075.8)
ББК 75.117.34я73

Для заказа издания
перейдите по ссылке:



ISBN 978-5-6046191-8-6



ISBN 978-5-6046191-8-6

© С. П. Евсеев, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	10
ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ЧАСТЬ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА	14
Глава 1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	16
Адаптивная физическая культура и ее основные виды.....	16
Отличия адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры.....	21
Взаимосвязь адаптивного спорта с другими видами адаптивной физической культуры.....	23
Глава 2. СПОРТ, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ, СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА	25
Понятия «спорт», «адаптивный спорт», «спортивная дисциплина» в спорте и в адаптивном спорте	25
Адаптивный спорт во Всероссийском реестре видов спорта	29
Адаптивный спорт в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).....	32
Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по адаптивным видам спорта	37
Глава 3. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	39
Субординация и координация в системе соревнований в адаптивном спорте	39
Интеграция и дифференциация в адаптивном спорте	41
Подходы к оценке эффективности соревновательной деятельности спортсменов-паралимпийцев.....	43
Глава 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	50
Средства в адаптивном спорте	50
Методы адаптивного спорта.....	59
Глава 5. ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	67
Обучение в адаптивном спорте	67
Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой	76
Глава 6. КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА И ЕЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА (С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева)	98
Становление спортивных сборных команд Российской Федерации и их спортивного резерва	98
Концепция развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта в Российской Федерации	100
Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва паралимпийцев	103

Глава 7. КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ (А. Г. Абалян, С. П. Евсеев).....	119
Понятийный аппарат комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев	119
Основные положения и принципы педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев	122
Алгоритм комплексного педагогического контроля в подготовке паралимпийцев	127
Условия эффективной реализации системы комплексного педагогического контроля за подготовленностью паралимпийцев	138
Технология планирования комплексного педагогического контроля.....	141
 ЧАСТЬ 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ	166
Глава 8. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ВИДЫ КЛАССИФИКАЦИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	168
Основные понятия и принципы классификации	168
Виды классификаций спортсменов	170
Глава 9. КЛАССИФИКАЦИОННЫЙ КОДЕКС СПОРТСМЕНА И МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ	173
Классификационный кодекс спортсмена по паралимпийским видам спорта.....	173
Международный стандарт по допустимым поражениям паралимпийцев	175
Другие международные стандарты	177
Основные группы лиц, занимающихся адаптивным спортом	180
Глава 10. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ И СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	182
Особенности поражений опорно-двигательного аппарата спортсмена и их влияние на спортивно-функциональную классификацию	182
Глава 11. КЛАССИФИКАЦИЯ ЛИЦ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	184
Распределение инвалидов и лиц с ОВЗ на группы для установления государственных требований комплекса к уровню их физической подготовленности.....	184
 ЧАСТЬ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В МИРЕ И РОССИИ	186
Глава 12. ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В МИРЕ	188
Международный паралимпийский комитет как организатор функционирования основных видов адаптивного спорта.....	188
Международные спортивные организации, объединяющие спортсменов конкретных нозологических групп (IWAS, CP-ISRA, IBSA, VIRTUS).....	190
Международные спортивные федерации по конкретным видам адаптивного спорта	190
Международные спортивные федерации (ассоциации), курирующие спорт здоровых лиц и спортивные дисциплины адаптивного спорта	191
Глава 13. ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ	193
Государственное управление адаптивным спортом.....	193
Федеральные и региональные общественные организации – спортивные федерации (ассоциации)	198
Оптимальная модель организации адаптивного спорта на уровне субъекта Российской Федерации	200
Глава 14. ИНКЛЮЗИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ (С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, А. А. Шелехов)...	203
Понятия инклюзии и интеграции	203

Классификация видов интеграции и инклюзии в адаптивном спорте	208
Инклюзивная программа занятий по адаптивному спорту	211
Методические приемы обеспечения равных возможностей для развития инвалидов и здоровых спортсменов в процессе инклюзивных занятий	213
Глава 15. ЧЕСТНЫЙ АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И УСЛОВИЯ ЕГО ВНЕДРЕНИЯ	217
Ошибки в классификации спортсменов – главный фактор проявления несправедливости и нечестности в адаптивном спорте	217
Объективизация судейства как важное условие преодоления нечестности в адаптивном спорте	217
Разрушительное влияние допинга на честный адаптивный спорт	218
Содержание основных направлений совершенствования системы анти-допингового обеспечения в спорте	218
Допинг-контроль во время соревнований	219
Допинг-контроль в тренировочный период	219
«Технический допинг» и пути его преодоления	220
Гармонизация усилий по устранению всех предпосылок, нарушающих принципы честного спорта ..	221
Глава 16. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) КАК НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ОСНОВА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОТБОРА В АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	222
Теоретические предпосылки для выбора стратегии тестирования уровня физической подготовленности инвалидов	222
Способы определения нормативов (испытаний) тестов для оценки уровня физической подготовленности	223
Пути совершенствования ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ	230
ЧАСТЬ 4. СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (И. Н. Ворошин, С. П. Евсеев)	232
Глава 17. ВИДЫ ПОРАЖЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, УЧИТЫВАЕМЫЕ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ	234
Глава 18. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В СПОРТЕ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	238
Глава 19. ЛЕТНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	241
Академическая гребля	241
Бадминтон	242
Баскетбол на колясках	244
Бочча	246
Велоспорт	248
Волейбол сидя	252
Гребля на байдарках и каноэ	254
Конный спорт (выездка)	255
Легкая атлетика	257
Настольный теннис	263
Пауэрлифтинг	265
Плавание	266
Регби на колясках	268
Стрельба из лука	271
Стрельба пулевая	273

	Теннис на колясках.....	275
	Триатлон.....	276
	Тхэквондо.....	277
	Фехтование на колясках.....	278
Глава 20.	ЗИМНИЕ ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	281
	Биатлон.....	281
	Горнолыжный спорт.....	283
	Керлинг на колясках.....	286
	Лыжные гонки.....	287
	Сноуборд.....	288
	Хоккей-следж.....	290
Глава 21.	СИСТЕМНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДИСЦИПЛИНАХ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	292
	Система спортивной тренировки.....	293
	Система соревнований.....	296
	Внетренировочные и внесоревновательные факторы подготовки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.....	300
Глава 22.	ОСОБЕННОСТИ НАПОЛНЕНИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	307
	Особенности физической подготовки.....	307
	Особенности технической подготовки.....	315
	Особенности тактической подготовки.....	324
	Особенности психологической подготовки.....	326
	Особенности теоретической подготовки.....	326
	Особенности технико-конструкторской подготовки.....	327
	Особенности интегральной подготовки.....	327
	Контроль спортивной подготовленности.....	328
	Циклическая периодизация спортивной тренировки.....	334
Глава 23.	ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	340
	Общие принципы спортивной тренировки.....	340
	Специальные принципы спортивной тренировки спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.....	343
ЧАСТЬ 5.	СПОРТ СЛЕПЫХ (А. А. Баряев, С. П. Евсеев).....	346
Глава 24.	КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОРАЖЕНИЙ ЗРЕНИЯ, ДОПУСТИМЫХ ДЛЯ ДАННОГО ВИДА СПОРТА.....	348
	Повреждения структуры глаза, зрительного нерва или зрительных каналов.....	348
	Повреждения зрительной коры головного мозга.....	349
	Пигментный ретинит и диабетическая ретинопатия как причины нарушения зрения.....	350
	Краткая характеристика трех классов спортсменов-паралимпийцев с нарушением зрения (В1, В2, В3).....	351
Глава 25.	СПОРТ СЛЕПЫХ В НАЦИОНАЛЬНЫХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТАХ.....	353
	Спорт слепых во Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС).....	354
	Спорт слепых в единой всероссийской классификации (ЕВСК).....	361
	Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Спорт слепых».....	362

Глава 26. СПОРТ СЛЕПЫХ В ПРОГРАММАХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР	370
Краткая характеристика спортивных дисциплин спорта слепых в программе летних Паралимпийских игр	370
Краткая характеристика спортивных дисциплин спорта слепых в программе зимних Паралимпийских игр	379
Глава 27. СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СЛЕПЫХ	383
Современные тенденции в использовании периодизации подготовки незрячих спортсменов	393
Современные подходы к обучению, воспитанию и развитию физических способностей у незрячих спортсменов	396
Особенности социализации незрячих спортсменов	399
ЧАСТЬ 6. СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	406
Глава 28. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАРУШЕНИЙ ИНТЕЛЛЕКТА, ДОПУСТИМЫХ ДЛЯ ДАННОГО ВИДА СПОРТА	408
Лица с классической умственной отсталостью, к которым отнесены лица с интеллектуальными нарушениями	409
Лица с задержкой психического развития	410
Лица с педагогической и социальной запущенностью	410
Глава 29. СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	413
Глава 30. ГЛАВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В МИРЕ И РОССИИ	417
Глава 31. СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПРОГРАММАХ ЛЕТНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР, ВСЕМИРНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР VIRTUS И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	428
Глава 32. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	432
Отличительные черты процесса обучения двигательным действиям лиц с интеллектуальными нарушениями	432
Особенности воспитания спортсменов с интеллектуальными нарушениями	433
Глава 33. СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА – ПРОГРАММА, ОСНОВАННАЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРАКТИКИ ПОДГОТОВКИ К НИМ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	435
Миссия, цель и основополагающие принципы Специальной Олимпиады. Спортсмены и виды спорта Специальной Олимпиады	435
Спортсмены Специальной Олимпиады	436
Распределение спортсменов на дивизионы – основная характеристика Специальной Олимпиады	438
Правило максимальных усилий и жеребьевка спортсменов – принципиальные отличия Специальной Олимпиады	439
Программа «Объединенный спорт» – положительные и отрицательные стороны	441
Некоторые положения «Официальных генеральных правил Специальной Олимпиады»	442
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	446
ПРИЛОЖЕНИЕ	450
ЛИТЕРАТУРА	594