

"ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ С ДЕТЬМИ"

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ТРЕНЕРА

ПЕРЕВОДНОЙ ВАРИАНТ

ИСТОЧНИК:

DISABLED COACHING MANUAL - DAN BRENNAN AND THE USA HOCKEY
DISABLED HOCKEY SECTION – 2001





➤ **Какие психологические и социальные особенности должен учитывать тренер**

Наилучший совет, который можно дать вам как тренеру, это видеть в спортсмене с ограниченными возможностями здоровья личность, не ограниченную пределами инвалидности. Если вы добьетесь этого, то можете смело доверять своей интуиции в проблемных ситуациях. Если вам кажется, что о ком-то забыли, кто-то чувствует себя одиноким, брошенным, то, скорее всего, так оно и есть. Спросите вашего подопечного, как у него (нее) дела, нравятся ли ему занятия, получает ли он удовольствие от них. Это важно сделать, даже если его поведение кажется вам неправильным или неприемлемым. В отличие нейротипичных команд, где практикуются наказания за неумение слушать/выполнять указания или за какие-то ошибки, особенно повторяющиеся, тренеры, работающие в хоккее с людьми с ограниченными возможностями здоровья, должны применять дисциплинарные меры только для сохранения здоровой и безопасной атмосферы занятия.

С командами любого возраста (от детсадовских до подростковых) наибольшего успеха добиваются тренеры, использующие инновационные методики. Например, хоккейные тренеры в группах для людей с особенностями здоровья могут широко использовать различные наглядные пособия, которые помогают игрокам (большинство из которых «визуальщики») освоить навыки и приемы игры, понять любую концепцию тренера, не теряя чувства радости от занятий спортом. Таким образом, даже не имея предварительного опыта работы с игроками с особенностями здоровья, вы сможете создать свой фирменный тренерский стиль, основываясь на интуиции, здравом смысле и знании хоккея.

ВАЖНО: Самый серьезный вызов для тренера хоккея в группе детей с ограниченными возможностями здоровья — огромное число дополнительных факторов по сравнению с «обычным» хоккеем, в который играют нейротипичные команды. Три главных различия: возраст, степень инвалидности игроков и широкий диапазон уровня мастерства спортсменов. Вполне резонно было бы разработать специальную анкету, касающуюся особенностей здоровья спортсмена. Сделать это несложно: обычно родители охотно делятся полезной для тренера информацией. Вот примерный список вопросов, которые можно задать родителям.

1. Как данный тип инвалидности влияет на понимание, координацию, общительность и игрока?
2. Какие проявления заболевания (судорожные припадки, частичный паралич, тремор) могут ограничивать физическую активность?
3. Могут ли родители дать какие-то советы по коммуникации с игроком (ключевые слова или фразы, на которые он может реагировать)?
4. Принимаемые медикаменты и их действие (время приема и возможные осложнения).

➤ **Чего ожидать от игроков с ограниченными возможностями здоровья?**

Правилам хоккея (и спортивному духу вообще) детей с ограниченными возможностями здоровья можно обучить при условии, что тренер правильно выстроит воспитательную работу. Принципы, которыми тренер руководствуется в своей работе, ни в коем случае не



должны быть скомпрометированы. Важно понимать особенности здоровья спортсменов: найти способ разъяснить им игровую концепцию так, чтобы она была им совершенно понятна; не менее важно довести ее и до сведения родителей.

Игроки не просто должны соблюдать правила время от времени, они обязаны придерживаться их постоянно; только это гарантирует дисциплину в команде, от которой зависит эффективность занятий. Но тренер также должен понимать, что в некоторых случаях правила могут быть изменены.

Пожалуй, самое главное правило: «Ожидайте от ваших игроков того, чего ожидаете от игроков без инвалидности». Если игроки нарушают правила, они должны понимать и последствия нарушения.

Некоторые тренеры налагают на игроков штрафы, но редко оставляют свои команды в численном меньшинстве. Скамейка штрафников может быть местом, где игроки могут взять время для передышки и поговорить с тренерами о том, что «пошло не так» и почему определенное поведение или инцидент были неприемлемы. В отличие от нейротипичных команд, тренеры которых могут наказывать игроков за непослушание, нежелание выполнять указания, повторение одних и тех же ошибок, в группах детей с ограниченными возможностями здоровья хоккейные тренеры должны применять дисциплинарные санкции в первую очередь для того, чтобы тренировка или состязание были безопасными и позитивными.

В США в некоторых командах есть так называемые «тренеры по безопасности». Они находятся на льду (в шлеме, но без клюшки), и в случае нарушения правил игроков отправляют к «безопасному тренеру» на короткое время – это первая мера дисциплинарного воздействия. Если игрока отправляют к такому помощнику или на скамью штрафников многократно, то тренер должен решить, снимать ли такого игрока с тренировки (игры).

➤ **Как вести себя с игроками в начале занятий**

❖ *Педагогические факторы*

Главное – дать понять спортсмену, какую радость он испытает, когда освоит то, чему вы его учите.

Один из факторов, влияющих на мотивацию, – причина посещения тренировки. Спортсмен пришел, потому что сам захотел или кто-то его уговорил? Чувствует ли он себя комфортно, потому что он знает этот вид спорта или это новый опыт? Ответы на эти вопросы облегчат вашу задачу: сделать первую тренировку радостной и создать мотивацию для посещения следующей.

❖ *Медицинские факторы*

Некоторые первостепенные медицинские моменты отражены в таблице, приведенной в конце раздела. Важно помнить, что вне зависимости от особенностей здоровья спортсмены должны рассчитывать на безопасную среду и тактичное отношение тренера.



- По вопросам безопасности тренер должен проконсультироваться с родителями, опекунами и с самими спортсменами. Вы должны выяснить, что вам как тренеру следует учитывать в работе. Никто не ожидает, что вы станете для спортсменов врачом; используйте здравый смысл.
- Достоинство, уважение... это то, что можно легко дать, но и легко отнять. Наилучшим способом тестирования способностей начинающего спортсмена станет разговор с ним: узнайте, что ему больше всего нравится, как он чувствует себя во время тренировки, чего хочет добиться в данном виде спорта.
- Будьте готовы к тому, что у спортсменов и их семей есть собственные ожидания относительно будущих достижений. Тренеру следует выяснить эти ожидания; они придают игрокам особую мотивацию, подталкивают к новым высотам. Помните об ограничениях, но не позволяйте им определить спортсмена, как «неперспективного».

❖ *Социальные факторы*

Необходимо помнить, что у спортсменов могут быть различные социальные навыки, уровень работоспособности, экономическое положение и даже привычки питания. Не всегда они наилучшим образом соответствуют занятиям в спортивной секции. Тренеру необходимо приспособиться к этим обстоятельствам и помочь спортсменам соответствовать собственным ожиданиям.

➤ **Чего вам ожидать от себя как тренера**

У любого тренера есть определенные представления, основанные на полученных знаниях, опыте и понимании своего вида спорта, а также убеждения, как этому виду следует учить. Эти представления могут изменяться в зависимости от уровня подготовки спортсменов и обстановки, которая окружает работу тренера.

Имеется целый ряд аспектов тренерской деятельности, уникальных и характерных для каждой конкретной команды. Как от тренера по хоккею, в группе с ограниченными возможностями здоровья от вас будут ожидать следующего.

• **Помощь игрокам в выборе оптимальной программы подготовки**

Многие игроки приходят на свою первую тренировку с весьма ограниченными представлениями о хоккее. Именно поэтому вам необходимо помочь им ознакомиться со всеми доступными для них вариантами спортивных занятий. Может, новый игрок хочет лишь научиться кататься, а может, ставит перед собой цель играть за команду в какой-нибудь лиге. Не менее важна помощь в выборе мероприятий, в которых может участвовать спортсмен. Какой уровень занятий ему по силам, что он может быстрее всего освоить, что принесет успех? Задача тренера – мотивировать спортсменов к новым достижениям, не вселяя в них чувства фрустрации, разочарования.



- **Особенности тренировок для всех уровней игроков**

Многие думают, что спортсмены с ограниченными возможностями здоровья имеют одинаково низкий уровень способностей. Однако не все так однозначно. Такая хоккейная команда имеет в своем составе как спортсменов с весьма ограниченным опытом участия в спортивной деятельности, так и тех, кто занимается годами, возможно даже участников интегрированных (мультиспортивных) программ. Организация тренировок пойдет гораздо легче, если у вас есть полное представление о способностях каждого спортсмена. После этого можно приступить к разработке программы конкретной тренировки, которая будет соответствовать нуждам всех занимающихся.

Довольно часто в хоккейных секциях занимается более 20 игроков с ограниченными возможностями здоровья, что позволяет разделить их на две или более группы. Это делает обучение более специализированным. Учтите, что разделение игроков на группы с учетом типа нарушений развития может оказаться трудным делом. Поэтому многие тренеры выбирают более простой принцип деления по уровню подготовленности, антропометрических данных и степени нарушений, что позволяет создать оптимальную среду для занятий.

- **Примеры работы с разными уровнями инвалидности**

- Привлекайте местных хоккеистов-юниоров в качестве волонтеров, которые могут продемонстрировать навыки и приемы игры. Такой метод оставит тренеру время для более плотной работы с каждым игроком.
- Разделите площадку на несколько участков, на каждом из которых отрабатывается конкретный прием игры, и периодически меняйте их. В некоторых командах практикуется деление игроков по физическим или умственным способностям. В других игроков делят произвольным образом. В любом случае, главным педагогическим принципом остается постановка индивидуальных целей для каждого игрока.
- При любой возможности давайте упражнения, имитирующие игровые ситуации. Используйте игры на мини-площадках, внедряйте состязательность.
- Используйте и свободное время. Это даст вам возможность в неформальной обстановке научить игроков чему-то еще. Многие спортсмены лучше усваивают правила без давления игровой обстановки. Важно давать игрокам попробовать выполнить какой-то прием самостоятельно, что многое может прояснить и для них самих, и для вас.
- Делайте подвижные игры неотъемлемой частью каждой тренировки.

- **Сближение игроков и тренеров**

Сегодня многие команды привлекают к работе местных юных хоккеистов в качестве добровольных помощников в подготовке следж-хоккеистов. Иногда их называют «менторами», иногда – «юниор-тренерами». Эти ребята могут оказать (и оказывают) огромную помощь в реализации любой программы по хоккею в группе детей с особенностями здоровья. Юниоры уже вполне способны продемонстрировать правила и приемы игры, ассистируют на площадке и даже могут самостоятельно инструктировать игроков под руководством главного



тренера. Сближение «игрок-тренер» повышает качество инструктажа, но, одновременно, это и способствует развитию и укреплению характера юных помощников!

➤ **Атмосфера безопасности и здоровой конкуренции на тренировке**

Собственно, это основная задача любого тренера, вне зависимости от того, работает ли он со здоровыми спортсменами или с наличием инвалидности. Но важно помнить, что спортсмены с ограниченными возможностями здоровья вдвое чаще сверстников становятся жертвами физической или эмоциональной дискриминации. Хороший тренер должен отслеживать любые признаки неблагополучия.

❖ *Соображения безопасности*

В отличие от нейротипичного хоккея, во время тренировок спортсменов с ограниченными возможностями здоровья возникает множество дополнительных скрытых рисков: открытые двери на арену, разбросанные клюшки и другие вещи в раздевалке, неправильно надетая экипировка. Начните работу с разговора с родителями. Важно выяснить следующие моменты.

- В какое время дня тренировки могут быть наиболее безопасны (обычно это связано с приемом лекарств).
- Как повлияет на состояние спортсмена физическая активность.
- Если спортсмен предрасположен к приступам, планируйте занятие совместно с коллегами и родителями с учетом этого обстоятельства.

➤ **Постановка цели и понимание успеха**

- Предположение, что от хоккейных игроков с ограниченными возможностями здоровья не ждут особенных успехов – заблуждение.
- Тренировки и соревнования должны проводиться качественно.
- Как и в любой другой команде, тренер должен быть признанным лидером, задавать тон любой тренировки и игры.

Основной вопрос, который вы как тренер (на любом уровне) должны задать себе: «Удалось ли мне изменить этого игрока в лучшую сторону?» Для этого важно определить критерии успеха до начала сезона с учетом трех возможных аспектов инвалидности.

Интеллектуальный: это может быть развитие способности следовать за шайбой или осознание концепции игры.

Физический: например, овладение обводкой, освоение командных действий (передачи, комбинации).



Социальный: успехи, не имеющие, казалось бы, прямого отношения к спортивным занятиям – повысившаяся успеваемость в школе, устройство на работу, получение прав, поступление в вуз.

➤ **Как спортсмен с умственной отсталостью может освоить спортивные навыки и правила, и что может сделать тренер, чтобы облегчить их усвоение**

Люди с проблемами в интеллектуальном развитии учатся точно так же, как и все остальные. Одни лучше всего усваивают материал через визуальное восприятие, другие – на слух, третьим надо пощупать, ощутить тактильно, и только потом они могут что-то усвоить. Так что единственным различием для хоккейных игроков в группе детей с ограниченными возможностями здоровья остается темп усвоения: он медленнее, чем у сверстников со стандартным развитием.

Повторение – проверенная стратегия обучения, она эффективна для всех, в том числе и для игроков с ограниченными возможностями здоровья. Другой педагогический прием – «рассказать, показать, помочь и напомнить». И последнее: ни один педагогический прием не может одинаково работать для всех. Главное, творите с радостью – это самая лучшая среда для обучения.

Советы

- Используйте четкий, ясный, простой язык и говорите неторопливо (спросите у родителей, можно ли использовать в объяснениях какие-то ключевые фразы).
- По возможности, иллюстрируйте все примерами.
- Визуальные приемы оказывают огромное влияние на усвоение (спрей-красители/маркеры/другие наглядные пособия).
- Повторение – ключ к пониманию (рутина влияет успокаивающе).
- Учитывайте любимые способы усвоения каждого ребенка (помните о тоне голоса, физическом контакте).

➤ **Невербальные или проблемные случаи**

Работа с игроками, имеющими сложные дефекты вербального общения, представляет собой чрезвычайно серьезную проблему. Тренеру потребуются невероятное терпение. Вот некоторые советы, которые помогут добиться внимания такого игрока.

- Установите контакт глазами.
- При обращении всегда используйте имя игрока.
- При беседе слегка прикасайтесь к нему (например, к плечу).

➤ **Помощь в интеграции игроков в общество**

В то время как одни игроки уже активно интегрированы в свое социальное окружение, принимают участие во многих сферах общественной жизни, другие могут обратиться к хоккею, как к средству обретения социальных навыков, которые помогут им в любой обстановке.



С другой стороны, не каждый спортсмен смотрит на интеграции в общество как на желанную цель. Некоторые игроки рассматривают хоккейную секцию как укромное местечко, где они могут не беспокоиться о том, что отличаются от других, чего не чувствуют в интегрированных группах.

Есть спортсмены, для которых хоккей – один из многих интересов. Они активно участвуют и в других культурных и спортивных программах, в каждой группе они ставят перед собой новую цель и ценят широкий круг дружеского общения.

Наконец, нельзя забывать о тех, кто рассматривает хоккей в группе детей с ограниченными возможностями как начальный этап для перехода в интегрированные спортивные программы. Обязательно поговорите со своими спортсменами об их целях и о том, чем вы могли бы им помочь. Поощряйте их вне зависимости от того, насколько достижимой или значительной кажется вам их цель. Вашим подопечным нужна ваша поддержка!

➤ **Правила игры и инструкции для тренера**

Когда дело касается правил игры, тренеры могут импровизировать. Например, в следж-хоккее нет положения «вне игры» или проброса. Не то чтобы игроки с особенностями здоровья не способны выучить правила, но широкий спектр различий в физических и интеллектуальных способностях, привело бы к тому, что внедрение традиционных правил растянуло бы игру на несколько часов.

Вбрасывания также значительно замедляют соревнование. Как правило, на одно только правильное построение на вбрасывании уходит как минимум 60 секунд, а то и более. Как тренеры, так и родители предпочли бы, чтобы ребята играли, а не стояли бы команда против команды в ожидании вброса шайбы.

И, хотя «официальные правила» отличаются от игры к игре и от команды к команде, ниже приводятся универсальные адаптированные рекомендации для игр.

- Положение «вне игры» и пробросы упразднены.
- Штрафы (удаления) остаются в силе (штрафной бросок - на усмотрение тренеров).
- Допускается нахождение на льду 1-2 «поплавков» («поплавок» - игрок, который не участвует в борьбе за шайбу и практически не участвует в игре).
- Смены длятся по 2 минуты (сирена сигнализирует смену).
- Тренеры противоборствующих команд вместе следят за тем, чтобы уровень их игроков был сопоставим, а игроки проводили равное время на льду и получали удовольствие от процесса!
- Счет игры ведется по усмотрению обоих тренеров, может быть скорректирован в зависимости от хода игры и поведения участников.



➤ Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями

ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Тип инвалидности	Характерные особенности	Оптимальная обучающая стратегия
Умственная отсталость (общая)	Обработка информации в процессе обучения идёт медленно, диапазон внимания невелик. Диагностируется в детском возрасте.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировочная работа – короткими периодами. 2. Обязательны повторения – ключ к усвоению навыка/приема. 3. При работе учитывайте, что такие спортсмены все понимают буквально.
Аутизм	Проблемы с коммуникацией, такие люди живут «в своем мире», но часто все понимают и даже очень умны.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдайте установленный порядок тренировки. 2. Четко обозначайте любые изменения в ходе занятия. 3. Избегайте во время занятия появления отвлекающих факторов.
Детский церебральный паралич	Плохой мышечный контроль. Сложности с речью. Не указывает на умственную отсталость.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работайте над укреплением мышц. 2. Развивайте двигательные навыки. 3. Над каждым приемом или навыком работайте отдельно.
Синдром Дауна	Дефект умственного развития, уровень от среднего до значительного. Вызван причинами генетического характера. Вы должны убедиться, что хорошо проинформированы о таком феномене, как атланта-аксиальная нестабильность, прежде чем давать упражнения с нагрузкой на шейный отдел. До 10% людей с синдромом Дауна имеют проблемы с позвоночником, информация об этом должна содержаться в медицинской карте,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Четко формулируйте задачи. 2. В разговоре используйте контакт глазами: работайте с такими спортсменами один на один, когда показываете новый навык; это позволит добиться их полного внимания. 3. Многократно повторяйте пройденное.



	или о ней в обязательном порядке должны сообщить родители.	
Фетальный алкогольный синдром	Предрасположенность к дефициту внимания и плохой памяти. С трудом концентрируются на задаче, испытывает трудности с запоминанием пройденного.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установите четкий порядок тренировки. 2. Установите жесткие правила и границы допустимого поведения. 3. Поощряйте приемлемое поведение.
Синдром Мартина-Белл (синдром ломкой X-хромосомы)	Вытянутое лицо, предрасположенность к припадкам и проблемы с координацией движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка должны быть четко структурирована, а ее ход – предсказуем. 2. Минимизируйте аудио- и визуальную нагрузку.
Синдром Прадера-Вилли	Повышенная сонливость, склонность к перееданию, Плохая координация движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка должны быть четко структурирована, а ее ход – предсказуем. 2. Установите жесткие правила и четко обозначьте цель каждого занятия.





УСТНАЯ РЕЧЬ

Они могут:	Адаптация/компромиссный подход
Говорить только отдельными словами или фразами.	Если вы понимаете, что они имеют в виду, – отлично! Если не понимаете, попросите их выразить мысль по-другому.
Выказывать проблемы, заменяя слова на те, с которыми они могут воспроизвести.	Помогите им успокоиться и расслабиться, чтобы им было проще найти нужные слова.
Использовать странные речевые обороты.	Они могут показаться странными именно вам, но для спортсмена имеют определенный смысл.
Неправильно начать фразу или повторять слова.	Возможно, вы сумеете их понять даже при таком построении фраз. Если у вас возникают проблемы с пониманием, попросите подобрать другое слово.
Использовать жесты взамен слов.	Изучите их язык знаков или жестов.
Испытывать трудности с последовательным выражением мыслей.	Разделите предложение на отдельные части и помогите подопечному осознать их по отдельности; и вам, и ему будет проще составить затем цельную фразу из последовательных элементов.
Испытывать трудности с пониманием сверстников.	Если непонимание возникает только между отдельными членами команды, то спросите других ребят, понимают ли они и могут ли помочь «перевести» речь товарища.
Дополнить дискуссию неуместными комментариями.	Вам эти комментарии могут показаться неуместными, но очень даже уместны для спортсмена. Уточните, как комментарий относится к предмету обсуждения. Возможно, спортсмен пояснит свою мысль или сам осознает, что говорит не по теме.
Путать слова.	Помогите найти правильный термин. Терпение! Дайте спортсмену возможность сформулировать мысли.



СПОСОБНОСТЬ СЛУШАТЬ

Они могут:	Адаптация/компромиссный подход
Попросить повторить вопрос.	Повторите вопрос. Если на это уходит слишком много времени, обратитесь к другим членам команды или к родителям, которые могут пояснить ваши слова.
Часто повторять «что?» или «а?»	Попросите проверить остроту слуха спортсмена. Переключитесь с вербальных (устных) указаний на визуальную демонстрацию.
Не выполнять вербальные указания.	Настаивайте на повторе ваших указаний, так вы сможете проконтролировать, услышали ли вас. Если невыполнение указаний отвлекает других игроков, отведите спортсмена в сторону и обратитесь за помощью к ассистенту, чтобы определить причину невыполнения указаний.
Путать созвучные слова.	Разъясните разницу между словами и попробуйте переключиться на визуальную демонстрацию.
Поступать наоборот.	Удостоверьтесь, что вы формулируете указание в утвердительном ключе. например: «Веди шайбу всю дорогу к воротам и бей в цель», а не: «Никогда не отклоняйся от прямой траектории и не бей мимо ворот».
Испытывать трудности с определением источника звука.	Переключитесь на визуальные подсказки. Выработайте определенную реакцию на звук, независимо от его источника. Например: «Когда услышишь свисток, остановись и посмотри на синюю линию».
Неправильно отвечать на вопросы.	Убедитесь, что ваши подопечные поняли вопрос, попросить повторить и вопрос, и ответ. После чего спросите, действительно ли они имели в виду то, что сказали.
Путать время (до/после).	Переключитесь на физический (кинестетический) формат. Одно действие должно естественным образом проистекать из другого.
Путать слова, обозначающие направление (вперед/назад)	Вместо команды «перейди к верхней части круга» скажите: «встань-ка вот сюда...», чтобы у спортсмена появился визуальный и двигательный способ запоминания.
Задавать неуместные вопросы.	Убедитесь, что вы поняли вопрос. Попросите переформулировать его.
Демонстрировать сразу несколько из вышеперечисленных проблем.	Установите правило: когда вы говорите, должны быть тишина. Заранее объясните, что если будет шум, то некоторые игроки не смогут понять, что от них требуется. «Давайте помогать друг другу, чтобы все могли освоить этот прием!»



КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Они могут:	Адаптация/компромиссный подход
Не финишировать в соревновании.	Не скупитесь на похвалу или вознаграждайте спортсменов правом перейти к следующему этапу после завершения предыдущего.
Легко отвлекаться.	Займите ваших подопечных разнообразными короткими задачами. Не затягивайте с похвалой, и вообще, хвалите как можно чаще.
Испытывать проблемы с концентрацией при решении задач, требующих устойчивого внимания.	Разбейте изучение приемов/навыков на более мелкие составляющие. Ограничьте время инструктажа, чтобы игроки могли быстро переходить от одного элемента к другому.
Не слушать.	Коснитесь плеча и спросите, понимает ли ваш подопечный, что надо сделать.
Проявить склонность сначала делать, потом думать (проблемы с самоконтролем).	Разбейте спортсменов на пары или приставьте к такому игроку волонтера, который может послужить примером. Несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов помогут замедлить движения, сфокусироваться и успокоиться.
Слишком быстро и энергично переходить от одного действия к другому.	Установите поощрение за освоение каждого навыка. Проверяйте его усвоение, прежде чем переходить к следующему. Предложите одному игроку обучить какому-либо приему спортсмена, у которого возникла проблема. Такой прием позволит сосредоточиться на деятельности товарища и отвлечет от необдуманных поступков.
С трудом дожидаться своей очереди в играх и эстафетах.	Подробно обговорите предстоящие действия, чтобы игроки понимали, чего от них ожидают.
Быть излишне подвижными, беспорядочно носиться, карабкаться на снаряды.	Помогите организовать деятельность группы, ограничьте доступность снарядов, если это целесообразно.
Быть непоседливыми.	Вообще-то долго рассиживаться в ходе спортивной тренировки не стоит. Организуйте работу так, чтобы группа сразу была чем-то занята. Например: «Первое, что вы должны сделать, когда приходите на тренировку, взять шайбу и сделать пять бросков от этой синей линии».



СОЦИАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Они могут:	Адаптация/компромиссный подход
Делать неуместные замечания.	Ваша реакция должна зависеть от природы замечаний. Если они мешают занятию, или доставляют дискомфорт игрокам, усадите спортсмена на скамейку или отправьте работать с вашим помощником до тех пор, пока он сможет осознать, что такое поведение оскорбляет партнеров.
Неуместно использовать личное пространство.	Исходное положение для упражнений во время разминки делается на расстоянии вытянутой руки. Обратите внимание участников на необходимость сохранения достаточной дистанции. Напоминайте о рукопожатиях; расстояние рукопожатия – наиболее комфортно для разговора.
Испытывать трудности предугадывания поведения окружающих.	Повторение упражнений способствует усвоению определенного образа действий.
Испытывать трудности с изменением своего поведения.	Вознаграждайте и хвалите за хорошее поведение и позитивные перемены в нем. Отмечайте и комментируйте достижения, пусть даже и незначительные.
Проявлять отсутствие гибкости и дипломатичности.	Станьте образцом корректного поведения. Избегайте угроз, фраз типа «А то, знаешь...» Лучше предлагайте альтернативу: «Хочешь на занятия в ту группу, или предпочтешь остаться в этой?»
Испытывать трудности с реакцией на невербальные подсказки и жесты.	Экспериментируйте с различными типами подсказок, попробуйте предложить вашим подопечным самим решить, какие подсказки им больше подходят.



➤ **Характеристики поведения спортсмена и стратегия совершенствования процесса обучения**

Цель данной таблицы - дать тренерам информацию о хоккейных игроках с ограниченными возможностями здоровья, охарактеризовать их особенности для обучения с наибольшей эффективностью.

Обратите внимание, когда спортсмен ведет себя некорректно (не дисциплинирован, совершает бессмысленные действия) это может быть не только отражением его характера, но и проявлением заболевания или особенностей развития.

По возможности поговорите с родителями, учителями, предыдущими тренерами об особенностях спортсмена и успешной стратегии его эффективного обучения, которая могла бы вам пригодиться. Используйте полученные характеристики в качестве опоры. Добейтесь, чтобы один или более педагогических приемов, указанных рядом с соответствующей характеристикой, действительно применялся в ходе каждой тренировки.

Характеристика спортсмена	Методические приемы совершенствования процесса обучения
Обучение идет в замедленном темпе.	Четкое структурирование занятий. Регулярное повторение пройденного. Разделение сложных приемов/навыков на более мелкие составляющие.
Сниженная концентрация внимания.	Короткие и понятные инструкции. Регулярное повторение пройденного – ключ к освоению нового навыка. Работайте один на один.
Неприятие перемен.	Четкие и непрерывные переходы от упражнения к упражнению. Строгий порядок проведения тренировки.
Упрямство/проблемы с поведением	Четко сформулированные правила, ожидания и границы поведения. Возможность прерваться в случае недопустимого поведения. Поощрение хорошего поведения.
Проблемы с коммуникацией.	Дополнительное время для формулировки мыслей. Использование картинок, демонстрационных досок и иных наглядных пособий. Игрок должен иметь возможность показать, что он/она имеет в виду.
Предрасположенность к припадкам	Знание тренера признаков и симптомов недуга. Контроль окружающей среды (температура, освещение, питание и т.д.)
Сниженный мышечный тонус.	Разработка и внедрение специальных упражнений и укрепляющих программ. Особое внимание – безопасности упражнений на растяжку; при растяжке не должны прилагаться



	усилия, превышающие нормальный диапазон подвижности сустава.
Низкий болевой порог; чувствительность к прикосновениям.	Визуальный контакт (глаза в глаза). Адаптированное амортизирующее оборудование. Упражнения с предсказуемым физическим воздействием.
Неспособность устанавливать социальные связи.	Работа в малых группах, работа в парах (неизменный состав пар на несколько недель). Минимизация отвлекающих факторов.
Чрезмерная раздражительность.	Уменьшение воздействия раздражающих факторов (яркий свет, громкие звуки, мешающие предметы). Тренировки в отдельном помещении в небольшой группе; постепенное увеличение числа занимающихся.
Проблемы с сохранением равновесия.	Использование дополнительных опор либо помощь партнера по команде. Дополнительное время для завершения задания.
Переедание.	Отсутствие какой-либо еды на тренировке или во время соревнований. Четко оговоренный порядок приема пищи.
Проблемы с координацией движений.	Разделение упражнений на более легкие элементы. Дополнительное время индивидуальной работы с тренером.
Частые интенсивные колебания настроения.	Четкое структурирование занятий. Ясно сформулированные правила, ожидания и границы поведения. Возможность прерваться в случае недопустимого поведения. Поощрение хорошего поведения.
Прочие ограничения физических возможностей.	Использование адаптированного инвентаря и его безопасных модификаций. Посильные упражнения на растяжку и укрепление мышц. Развитие крупной моторики.
Слепота.	Большое количество словесных разъяснений и подсказок. Демонстрация изучаемых навыков посредством физического контакта.
Глухота.	Визуальный контакт при разговоре. Картинки или специальные условные знаки, использование языка жестов. Демонстрация осваиваемых навыков на собственном примере.