



Проведение занятий по специальному хоккею с детьми.

Практическое руководство для тренера.

АНО «Детская следж-хоккейная лига»
Материал разработан при поддержке Гранта Мэра Москвы

2020





Что такое специальный хоккей

Специальный хоккей – это разновидность хоккея на льду для спортсменов с нарушениями развития или когнитивными нарушениями. Цель специального хоккея – дать людям возможность заниматься любимым видом спорта в среде, адаптированной к уровню их способностей.

В специальном хоккее спортсмены играют в вертикальном положении (в отличие, например, от хоккея на санях) и в большинстве случаев без офсайдов, удалений, штрафов и т. д.

Специальный хоккей – это не только спортивные занятия на льду, но еще и общение, командная работа и социальное взаимодействие, благодаря которым повышается самооценка и улучшается качество жизни игроков.

Специальный хоккей объединяет широкий круг людей с ограниченными возможностями. В командах тренируются люди любого возраста с синдромом Дауна, расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Занятия адаптированы к способностям игроков, и главное в них – не спортивные достижения, а командная работа, социализация и веселый настрой. Многие команды также предоставляют программу наставничества, в которой тренеры и волонтеры помогают игрокам получить важные навыки повседневной жизни.



История специального хоккея

Все началось в октябре 1970 года, когда Патрик В. Флик (Patrick V. Flick), который до этого занимался хоккеем с мячом, обратил внимание на двух мальчишек с нарушениями в развитии, которые постоянно приходили на каток, но только для того, чтобы посмотреть на своих братьев. И у Пэта возникла идея – сделать хоккей доступным для таких парней. Спортивная ассоциация «Grandravine» предоставила ледовое время. Команду, которую собрал Пэт, назвали «Grandravine Tornadoes». Она стала первой командой «особенных игроков».

В 1992 году Тони Сансоне (Tony Sansone), в ожидании рейса в аэропорту Торонто прочитал о команде Пэта. И тут же принял решение – организовать подобную программу в Сент-Луисе. Два года ушли на договоренности. В январе 1994 года, с помощью Келли Чейза (Kelly Wayne Chase) из «St. Louis Blues», Тони запускает «Gateway Locomotives». На турнир, организованный к Дню Благодарения, Келли Чейз приглашает Патрика Флика и его «Grandravine Tornadoes». Это была первая в истории игра между хоккейными командами, игроки которых имели особенности ментального развития.

В 1995 году Сент-Луис проводит турнир с двумя новыми клубами, присоединившимися к «Grandravine Tornadoes» и «Gateway Locomotives». Ими стали «Durham Dragons» и «Ottawa Senators».





В 1996 году представители всех команд встретились в Сент-Луисе, чтобы официально объявить о создании Международной лиги специального хоккея (Special Hockey International). Президентом Лиги стал Тони Сансоне, комиссаром – Патрик В. Флик (Пэт).

Сегодня в ежегодных турнирах SHI, которые проводятся в разных городах Северной Америки и Европы, а также в Великобритании (Лондоне), участвуют более 70 команд.

Турниры SHI – бесконтактные и неконкурентные. Дух этих турниров – не соревнование, а честная игра. Нет отборочных раундов, нет призовых мест и таблиц, ни одна команда не становится «коронованным чемпионом». Потому что в наших глазах они все – чемпионы, все делают всё, что могут.

Турниры SHI – это еще и постоянная взаимопомощь. Если одна из команд не может выставить полный состав, ей «одолжит» игроков другая команда.

Социальный хоккей – уникальное явление. Он помогает спортсменам с особенностями развития обрести уверенность, найти друзей, стать сильнее. Можно долго пытаться объяснять, почему так происходит, в чем секрет. Опытные игроки считают, «у хоккея, кроме технической стороны, голов, очков, физической подготовки и т. д., есть душа». И это похоже на правду.





Классификация заболеваний

В мире насчитывается более 300 млн человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Министерства образования Российской Федерации, 60% от 600 тыс. учащихся с различными отклонениями в развитии приходится на детей с умственной отсталостью.

Специалисты определяют умственную отсталость не как болезнь, а как «состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качеств». Вопросы обучения детей с умственной отсталостью, а также их социальной реабилитации и адаптации относятся к области одного из направлений дефектологии – олигофренопедагогики (от греч. «oligos» – «малый», «phren» – ум + «педагогика»).

С 1994 года среди стран-членов ВОЗ начала внедряться Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра (МКБ–10), в том числе включающая описание заболеваний, связанных с умственной отсталостью (F70–F79). Согласно МКБ–10, умственная отсталость определяется как «состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется, прежде всего, снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности)».

Умственная отсталость имеет множество проявлений, обусловленных врожденными и приобретенными причинами, в том числе и неблагоприятными условиями воспитания. Интеллектуальные способности и социальная адаптация со временем отчасти могут измениться. Это улучшение может стать результатом тренировки и реабилитационных мероприятий.

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному).

Согласно МКБ–10, можно выделить следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70—100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50—69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35—49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

Интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но он важен в комплексной медико–психолого–педагогической диагностике, социальной реабилитации и определении инвалидности.

Особенности психического развития детей

Психика умственно отсталых детей определяется следующими проявлениями:

- Стойкое нарушение познавательной деятельности, которое выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу; недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно–действенного, наглядно–образного, словесно–логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.
- Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний и освоение двигательных действий требуют больше времени. Трудности



восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи (например, подводящие упражнения часто воспринимаются, как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением).

- Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны: фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи и проблемы с пониманием обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, но незначительно. При построении предложений используются максимально простые конструкции.
- Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания и сохранения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. Быстро забывается даже то, что удерживается механической памятью. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение требует многократного повторения. Требование запомнить материал – не эффективно.
- Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать – и переключаются на что-то другое.
- Существенно страдают волевые процессы. Дети не умеют противостоять воле другого человека. Они также не в состоянии руководить своей деятельностью. Для них характерны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления.
- Эмоциональная сфера характеризуется отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью, стереотипностью реакций. Помимо этого, у всех детей наблюдаются эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи резких чередований эмоционального спада и повышенной возбудимости. У детей часто могут быть проблемы с приобретением навыков новой игровой деятельности. Но они с удовольствием играют в известные, уже освоенные игры. Необходимо отметить и свойственную большинству детей низкую самооценку. Этому способствуют зависимость от родителей или опекунов, проблемы с общением, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы и пр.

Особенности физического развития и двигательных способностей детей

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние степень интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно сложно с тонкими и точными движениями рук, предметной манипуляцией, жестикуляцией и мимикой. У детей с умеренной умственной отсталостью в 90-100% случаев обнаруживается моторная недостаточность, которая сказывается на согласованности, точности и темпе движений. Даже в подростковом возрасте они все еще с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют собственные усилия и переключаются на другой вид физических упражнений. Двигательное недоразвитие у одних детей может проявляться в вялости, неловкости, низкой скорости двигательных действий, у других – в повышенной подвижности, которая сочетается с беспорядочностью, бесцельностью и лишними движениями.

Нарушения физического развития:

- 1) отставания в массе тела;
- 2) отставания в длине тела;
- 3) нарушение осанки;



- 4) нарушение в развитии стопы;
- 5) нарушение в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- 6) парезы верхних конечностей;
- 7) парезы нижних конечностей;
- 8) отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- 9) деформации черепа;
- 10) дисплазии;
- 11) аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей: в ритме движений, точности движений во времени, дифференцировке мышечных усилий, пространственной ориентировке, равновесии;
- 2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств: силе основных групп мышц рук, ног, спины, живота – на 15-30%; быстроте реакции, частоте движений рук, ног и скорости одиночного движения – на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, работы большой мощности, умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп – на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях – на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах – на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- 1) неточность движений в пространстве и времени, грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- 2) отсутствие ловкости и плавности движений;
- 3) излишняя скованность и напряженность;
- 4) ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метании.

NB! Хотя умственная отсталость – явление необратимое, но это не значит, что оно не поддается коррекции. По данным исследований, 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениями незначительно отличаются от «нормальных» людей.

Методы формирования знаний

Формирование двигательных умений и навыков имеет две стороны: смысловую и процессуальную. Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как их основная проблема – нарушение познавательной деятельности и связанных с ней психических процессов. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение каждой его части, так как от этого понимания зависят формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. д.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются, помимо вербальных механизмов, наглядная информация и практические упражнения.

Данный подход включает:

- объяснение, описание, указание, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. д;
- сопряженную речь (проговаривание хором);
- невербальную информацию (мимика, жесты, условные знаки);
- наглядную информацию (иллюстрации, схемы, видеофильмы и т. д).

Практика показывает, что использование только вербальных механизмов в процессе физического воспитания умственно отсталых детей не эффективно. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если одновременно задействовать рецепторы зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Необходимо активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности.



Варианты обучающего взаимодействия:

- сочетание показа физических упражнений, их описания (словесного объяснения) и практического выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов с изображением человека для понимания структуры человеческого тела, деятельности его органов и систем, включая опорно-двигательную систему;
- рассказ–описание определенного действия по картинке с последующей демонстрацией этого действия и выполнением его с детьми;
- письменное описание упражнения с последующим его разбором и выполнением;
- (по мере освоения) выполнение упражнения только по словесной инструкции и/или только по показу.

Требования к показу упражнений:

— четкость, методическая обоснованность;

— упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, нужно показывать, встав лицом к учащимся;

— упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, нужно показывать, стоя боком;

— упражнения, выполняемые во фронтальной и в сагиттальной плоскостях, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

— зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Методы обучения двигательным действиям

Наряду с методами, которые чаще всего используются для развития физических качеств, существует и группа методов, применяемых, главным образом, в процессе освоения двигательных действий:

- 1) последовательное освоение упражнения, обусловленное, во-первых, неспособностью детей с особенностями развития осваивать сложные двигательные действия, во-вторых, – многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз с последующим их объединением;
- 2) обучение целостному упражнению в случае, если оно не является сложным по структуре или не делится на части;
- 3) создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон);
- 4) использование подводящих и имитационных упражнений. Первые содержат элементы основного упражнения, вторые — полностью воспроизводят всю структуру движения, но в иных или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, а также для развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто бывают в виде подражания движениям животных, насекомых и т. д., развивающие не только двигательные возможности, но и воображение, представление и фантазию;
- 5) постепенное усложнение условий выполнения упражнения;
- 6) варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, направления, траектории, амплитуды и т. д.;
- 7) использование помощи, страховки, сопровождения для преодоления неуверенности и страха;



- 8) создание доброжелательной атмосферы, способствующей активизации положительных чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

Методы развития координационных способностей

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Для развития координационных способностей можно использовать следующие методы:

- внесение элементов новизны в изучаемое физическое упражнение (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под счет, хлопки руками, свисток, звуковые сигналы);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Организация процесса обучения катанию на коньках детей с расстройствами аутистического спектра

Методическая организация обучения катанию на коньках детей с особенностями развития предполагает:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений;
- развитие коммуникативных функций;
- коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекцию и компенсацию психомоторики;
- коррекцию и развитие общей моторики;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям хоккеем.

Основные принципы построения занятий:

- непрерывность;
- индивидуальный подход;
- создание зоны успешности ребенка, воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в своих силах и возможностях, направленность занятий на корректировку поведения и социализацию;
- использование в работе методов поощрения желательного поведения.

На начальном этапе занятия проводятся в малых группах, *от 2 до 5 человек*, с обязательным присутствием тьютора – персонального помощника ребенка, контролирующего исполнение заданий тренера.



Распределение детей в группы осуществляется по следующим признакам:

- *группа 1* – наличие задержки речевого и психоречевого развития, вокализаций, активное проявление нежелательного поведения (агрессия, самоагрессия, стереотипии, аутостимуляция), слабое физическое развитие (сильное несоответствие физиологическому возрасту), отсутствие навыков альтернативной коммуникации, отсутствие навыков социального взаимодействия, отсутствие имитации;
- *группа 2* – владение достаточным уровнем академических навыков (понимание словесных и визуальных инструкций, подсказок), владение средствами альтернативной коммуникации, понимание счета, умение читать, ограниченное понимание обращенной речи, наличие навыков имитации;
- *группа 3* – понимание словесных и визуальных инструкций и подсказок, наличие развернутой речи, слабая выраженность нежелательного поведения, умение концентрироваться на выполнении задач, поставленных тренером, достаточный уровень социального взаимодействия.

Возможны перемещения участников из одной группы в другую, в зависимости от прогресса и анализа промежуточных результатов тренировочного процесса.

Средства для реализации тренировочного процесса:

- физические упражнения (общие и специальные);
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

В качестве наглядных средств обучения применяются визуальное расписание и визуальные подсказки. Они позволяют донести информацию о технике физических упражнений, создавая представления-ассоциации об изучаемом движении, и служат программой для реализации двигательных действий.

На льду в качестве визуальных подсказок используются конусы, шины и прорисовка элементов с обозначением начала и конца упражнения. Для систематизации пространства и снижения уровня тревожности детей крайне важно разграничение зон каждой тренировочной группы.

Инструменты работы тренера с группой:

- фронтальный и сагиттальный показ физического упражнения;
- демонстрация наглядного пособия;
- физическая подсказка.

Алгоритм действия при показе нового упражнения:

- 1) показ упражнения на планшете;
 - 2) краткий показ упражнения фронтально, по зрительным ориентирам, проговаривая подсказки.
- При необходимости применяется *частичная или полная подсказка* с проговариванием деталей упражнения.

Использование звуковых ориентиров:

- медленное и четкое их проговаривание;
- четкое образное описание с использованием единой терминологии для повторяющихся движений;
- проговаривание выполняемого упражнения, в том числе, вместе с ребенком;
- сопровождение движений ритмичным счетом;
- использование словесных поощрений в случаях желательного поведения.

По мнению родителей, с началом посещения групповых занятий по катанию на коньках у детей снижается частота появления вокальных стереотипий, улучшаются коммуникативные навыки



(понимание простых и сложных инструкций) и навыки имитации, увеличивается концентрация внимания, снижается тревожность, повышается мышечный тонус, улучшается координация движений. Помимо этого, у детей наблюдается положительная динамика в развитии социального взаимодействия.

Рекомендации для улучшения взаимодействия и грамотного построения тренировочного процесса

1. Использовать учебный материал, учитывающий особенности развития и восприятия ребенка.
2. Соблюдать правило «от тренера к ученику»: тренер сначала показывает новое упражнение фронтально, с малым количеством повторов, с проговариванием деталей, затем – сагиттально, с учеником, также с проговариванием деталей.
3. Соблюдать правило «от простого к сложному».
4. Соотносить степень оказания помощи ребенку с той степенью развития, на которой в данный момент он находится.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Чего ожидать от игроков с ограниченными возможностями здоровья?

Тренер должен знать, в чем заключаются особенности здоровья спортсменов и, учитывая это, найти способ просто и доступно объяснить им игровую концепцию. Важно, чтобы концепция также была понятна родителям спортсменов.

Пожалуй, самое главное правило для тренеров: «Ожидайте от своих игроков того, чего ожидаете от игроков, не имеющих особенностей в развитии».

Игроки должны постоянно соблюдать установленные правила. Только это гарантирует дисциплину, от которой зависят эффективность и безопасность тренировок. Они должны четко представлять последствия нарушений правил.

Скамейка штрафников может быть местом не только отдыха, но и обсуждения с тренером, «что пошло не так», почему определенное поведение или инцидент являются неприемлемыми.

В отличие от обычных команд, где тренер может наказывать игроков за нарушение дисциплины, отказ выполнять требования и пр., в группах детей с ограниченными возможностями тренер может применять только дисциплинарные санкции. Тренер должен стараться сохранять на занятиях дружественную атмосферу и позитивный настрой.

Как вести себя с игроками в начале занятий

Необходимо помнить, что у детей могут различаться уровень социализации, работоспособности, привычки питания и т. д. Тренеру необходимо приспособиться ко всем этим обстоятельствам и помочь им. Многие игроки приходят на первую тренировку с весьма ограниченными представлениями о хоккее. Им нужна информация. Может, ребенок хочет только научиться кататься, а может, он ставит перед собой цель играть в команде. Не менее важна помощь и в выборе мероприятий. Для этого тренер должен определить, какой уровень занятий по силам данному ребенку, что он может быстрее всего освоить, что принесет ему успех. Задача тренера – мотивировать спортсменов к новым достижениям, не вселяя в них чувства разочарования. Как и в любой другой команде, тренер должен быть признанным лидером, задавать тон тренировкам и игре. Главное – творите с радостью! Радость – это лучшая среда для обучения.





Особенности тренировок для всех уровней игроков

Спортсмены с ограниченными возможностями здоровья имеют разный уровень способностей. Более того, в составе хоккейной команды могут быть и начинающие, и спортсмены с опытом участия в серьезных соревнованиях. Организация тренировок пойдет гораздо эффективнее, если тренер будет четко представлять способности каждого игрока. Это необходимо и для разработки программы тренировок, чтобы она соответствовала нуждам всех занимающихся.

Если игроков набирается больше 6–8 человек, на начальном этапе команду лучше разделить на группы. Это сделает обучение более специализированным. Разделение игроков на группы по типу нарушений развития – сложная процедура. Проще разделить игроков по уровню подготовленности, антропометрическим данным или степени нарушений.

- Привлекайте местных хоккеистов в качестве волонтеров, чтобы они демонстрировали 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 можно отрабатывать конкретный прием игры, и периодически меняйте их. Иногда практикуется деление игроков по физическим или умственным способностям. В других случаях 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.
- Делайте подвижные игры неотъемлемой частью каждой тренировки

Привлекайте к работе юных хоккеистов в качестве помощников. Эти ребята могут оказать огромную помощь в реализации любой программы в группе детей с особенностями здоровья. Юниоры уже способны продемонстрировать правила и приемы игры, ассистировать на площадке и даже могут самостоятельно инструктировать игроков под руководством тренера. Сближение «игрок–тренер» повышает качество инструктажа и одновременно способствует развитию и укреплению характера юных помощников.

Общение: советы для тренера

- Говорите четко и неторопливо, используйте понятный и простой язык.
- По возможности, иллюстрируйте все примерами.
- Огромное влияние на усвоение оказывают визуальные приемы (используйте маркеры и другие наглядные приспособления).
- Повторение – ключ к учению и пониманию.
- Учитывайте любимые способы усвоения каждого ребенка (громкость и тон голоса, физический контакт и т. д.).

Проблемы общения

Работа с игроками, имеющими дефекты вербального общения, представляет собой чрезвычайно серьезную проблему. Тренеру потребуется невероятное терпение.

Как добиться внимания такого игрока:

- установите контакт глазами;
- обращаясь, всегда называйте игрока по имени;
- при беседе старайтесь слегка коснуться игрока (например, его плеча).



Особенности спортсменов и стратегия совершенствования обучения

Цель данных таблиц – дать тренеру информацию о хоккейных игроках с ограниченными возможностями здоровья и охарактеризовать их особенности, чтобы обучение происходило с наибольшей эффективностью.

ТИП ИНВАЛИДНОСТИ	ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	ОПТИМАЛЬНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ
Умственная отсталость (общая)	Обработка информации в процессе обучения идет медленно, диапазон внимания невелик. Диагностируется в детском возрасте.	Тренировочная работа короткими периодами. Повторения – ключ к усвоению навыков или приемов. При работе учитывайте, что такие спортсмены всё понимают буквально.
Аутизм	Проблемы с коммуникацией: дети живут в «своем мире», но, как правило, все понимают и очень умны.	Соблюдайте установленный порядок тренировки. Четко обозначайте любые изменения в ходе занятия. Избегайте во время занятий отвлекающих факторов.
Синдром Дауна	Дефект умственного развития, уровень от среднего до значительного. Вызван причинами генетического характера. Вы должны убедиться, что хорошо проинформированы о таком феномене, как атланто-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, или о ней в обязательном порядке должны сообщить родители.	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.



УСТНАЯ РЕЧЬ

Что происходит

Адаптация / компромиссный подход

Спортсмен выражает свою мысль отдельными словами или короткими фразами.	Если вы понимаете, что он имеет в виду, – отлично! Если не понимаете, попросите выразить мысль по-другому.
Демонстрирует проблему, заменяя слова на те, которые в состоянии воспроизвести.	Помогите спортсмену успокоиться и расслабиться, чтобы ему было проще найти нужные слова.
Использует странные речевые обороты.	Они могут показаться странными именно вам, но для спортсмена имеют определенный смысл. Постарайтесь понять.
Неправильно начинает фразу и повторяет слова.	Возможно, вы сумеете понять даже при таком построении фразы. Если у вас возникают проблемы с пониманием, попросите выразить мысль по-другому, при помощи других слов.
Использует жесты вместо слов.	Изучите язык жестов.
Испытывает трудности с изложением мысли.	Разделите предложение на отдельные части и помогите спортсмену понять каждую из них. Затем помогите составить из этих частей цельную фразу.
Его не понимают некоторые участники команды.	Спросите других ребят, понимают ли они его и могут ли помочь «перевести» речь товарища для тех, кто его не понимает.
При обсуждении добавляет неуместные комментарии.	Вам эти комментарии могут показаться неуместными, но спортсмену они кажутся вполне уместными. Уточните, как комментарий относится к предмету обсуждения. Возможно, спортсмен пояснит свою мысль или сам осознает, что говорит не по теме.
Путает слова.	Помогите найти правильное слово. Терпение! Дайте спортсмену возможность сформулировать мысль.





СПОСОБНОСТЬ СЛУШАТЬ

Что происходит	Адаптация/компромиссный подход
Спортсмен может 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 повторяет «Что?» или «А?»	Попросите родителей проверить слух. Переключитесь с вербальных (устных) указаний на визуальную демонстрацию.
Не выполняет вербальные указания.	Настаивайте на повторе ваших указаний. Так вы сможете понять, слышит он вас или нет. Если невыполнение указаний отвлекает других игроков, отведите спортсмена в сторону и обратитесь за помощью к ассистенту, чтобы определить причину невыполнения указаний.
Путает созвучные слова.	Объясните разницу между словами и попробуйте переключиться на визуальную демонстрацию.
Поступает наоборот.	Удостоверьтесь, что вы формулируете указание в утвердительном ключе – например: «Веди шайбу прямо к воротам и бей в цель!», а не: «Никогда не отклоняйся от прямой траектории и не бей мимо ворот!».
Испытывает 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 отвечает на вопросы.	Убедитесь, что спортсмен понял вопрос, попросите повторить и вопрос, и ответ, после чего уточните, действительно ли он имел в виду то, что сказал.
Путает время (до / после).	Переключитесь на физический (кинестетический) формат. Каждое действие должно естественным образом происходить из предыдущего.
Путает слова, обозначающие направление (вперед / назад)	Вместо команды «перейди к верхней части круга» используйте команду «встань вот сюда...», чтобы у спортсмена появился визуальный и двигательный способы запоминания.
Задаёт неуместные вопросы.	Убедитесь, что вы поняли вопрос. Попросите переформулировать его.
Демонстрирует сразу несколько вышперечисленных проблем.	Установите правило: когда вы говорите, должна 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

Что происходит	Адаптация/компромиссный подход
Спортсмен не финиширует в соревновании.	Не скупитесь на похвалу или вознаграждайте спортсмена правом перейти к следующему этапу после завершения предыдущего.
Легко отвлекается.	Займите его разными короткими задачами. Не затягивайте с похвалой, и вообще – хвалите как можно чаще.
Испытывает проблемы с концентрацией внимания при решении сложных задач.	Разбейте изучение приемов / навыков на более мелкие составляющие. Ограничьте время инструктажа, чтобы игрок мог быстро переходить от одного элемента к другому.
Перестает слушать.	Коснитесь плеча спортсмена и спросите, понимает ли он, что вы сказали и что нужно делать.
Испытывает 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 переходит от одного действия к другому.	Установите поощрение за освоение каждого навыка. Проверяйте его усвоение, прежде чем переходить к следующему. Предложите обучить какому-либо приему товарища по команде, у которого возникла проблема. Это позволит сосредоточиться на том, что делает товарищ, и отвлечет от необдуманных поступков.
С трудом дожидается своей очереди в играх и эстафетах.	Подробно обсудите предстоящие действия, чтобы игрок понимал, каких результатов от него ждут.
Излишне подвижный, беспорядочно носится, карабкается на снаряды.	Помогите организовать деятельность группы, ограничьте доступность снарядов, если это целесообразно.
Проявляет непоседливость.	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 Синей линии».



СОЦИАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Что происходит	Адаптация/компромиссный подход
Спортсмен делает неуместные замечания.	Ваша реакция должна зависеть от природы замечаний. Если они мешают занятию или создают дискомфорт другим игрокам, усадите спортсмена на скамейку или отправьте работать с вашим помощником до тех пор, пока он не осознает, что его поведение оскорбляет товарищей по команде.
Неуместно использует личное пространство.	Исходное положение для упражнений во время разминки делается на расстоянии вытянутой руки. Обратите внимание участников на необходимость сохранения данной дистанции. Напоминайте о рукопожатиях (расстояние рукопожатия – наиболее комфортное для разговора).
Испытывает трудности с предугадыванием поведения окружающих.	Повторение упражнений способствует усвоению определенного образа действий.
Испытывает трудности с изменением своего поведения.	Вознаграждайте и хвалите за хорошее поведение и позитивные перемены. Отмечайте и комментируйте достижения, пусть даже и незначительные.
Испытывает трудности с реакцией на невербальные подсказки и жесты.	Экспериментируйте с различными типами подсказок, попробуйте предложить вашим подопечным самим решить, какие подсказки им больше подходят.
Проявляет отсутствие гибкости и дипломатичности.	Станьте образцом корректного поведения. Избегайте угроз и фраз типа «А то, знаешь...». Лучше предложить альтернативу: «Хочешь на занятия в ту группу или предпочтешь остаться в этой?».

Анкетирование

С целью выявления динамики социальных, коммуникативных и физических навыков спортсменов, а также для получения информации о диагнозах и особенностях здоровья, следует попросить родителей заполнить специальную анкету. Как правило, это не вызывает никаких проблем. Обычно родители охотно делятся полезными для тренера данными.

Анкета состоит из трех блоков:

- 1 блок – общие вопросы (возраст, количество занятий, основной диагноз, дефициты на момент начала занятий);
- 2 блок – вопросы об изменениях физического, психического состояния и о развитии социального взаимодействия,
- 3 блок – перенос полученных навыков на другие виды деятельности.

Примерный перечень вопросов для анкетирования:





- Диагноз?
- Как данный тип инвалидности влияет на понимание, координацию и общительность игрока?
- Какие проявления заболевания могут ограничивать физическую активность?
- Могут ли родители дать советы по коммуникации с ребенком? Ключевые слова / фразы, на которые он может реагировать?
- Принимаемые медикаменты, их действие и возможные осложнения?
- Есть ли рекомендации психологов и реабилитологов?
- Как влияют тренировки на эмоциональный фон?
- Прослеживается ли снижение тревожности ребенка?
- Есть ли улучшения коммуникативных навыков?
- Прослеживается ли положительная динамика в школьном обучении?
- Какие знания и навыки были полезны для улучшения качества жизни?

Правила игры

Правила похожи на действующие в хоккее с шайбой, но с некоторыми изменениями.

Специальный хоккей – это бесконтактный спорт, в нем отсутствуют офсайды и, как правило, – удаления. Матчи проходят без турнирной таблицы, присвоения мест, но с поощрительными призами для всех участников. Такой подход позволяет людям с особенностями интеллектуального развития стать полноценными членами спортивного общества, позволяет добиться хороших результатов в социальной адаптации и физической реабилитации.

При обсуждении правил будущей игры тренеры могут импровизировать. Это связано не с тем, что игроки с особенностями здоровья не способны выучить правила, а с тем, что из-за их разных физических и интеллектуальных способностей внедрение традиционных правил может растянуть игру на несколько часов.

Вбрасывания тоже значительно замедляют соревнование.

«Официальные» правила могут отличаться от игры к игре и от команды к команде, но есть определенные универсальные адаптивные рекомендации для игр:

- положение «вне игры» и пробросы – отменены;
- штрафы (удаления) остаются в силе, на усмотрение тренера (как правило, это штрафной бросок);
- допускается наличие на льду 1–2 «поплавков» (игрок, который не участвует в борьбе за шайбу и практически не участвует в игре);
- смены длятся по две минуты; смену сигнализирует сирена;
- тренеры обеих команд совместно следят за тем, чтобы уровень их игроков был сопоставим, игроки проводили равное время на льду и получали удовольствие от процесса;
- счет игры – по усмотрению обоих тренеров и может быть скорректирован, в зависимости от хода игры и поведения участников.



Экипировка

Экипировка в специальном хоккее такая же, как и в обычном хоккее. Исключение – вне зависимости от возраста, все спортсмены играют в защитной решетке.

Экипировка включает:

- хоккейный шлем с защитной сеткой и ремнями на подбородке;
- нагрудник;
- налокотники;
- хоккейные перчатки;
- хоккейные шорты;
- щитки;
- хоккейные коньки;
- хоккейную клюшку;
- защиту шеи;
- защиту паха;
- гетры / рейтузы, закрывающие щитки;
- хоккейное джерси.

Хоккейная экипировка не обязательно должна быть новой, но она должна быть в исправном состоянии и правильно надета.





Материал разработан при поддержке Гранта Мэра Москвы.

Автор: Чистякова Оксана Александровна.

Чемпионка России в составе ХК "Торнадо", обладатель кубка европейских чемпионов, капитан женской молодежной сборной России, игрок национальной сборной России. Тренер ГБУ МО "Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею" "Атлант" и команды по специальному хоккею «Йети».

При разработке руководства были использованы следующие материалы и публикации:

1. Dan Brennan and the USA Hockey Disabled Section (2001). Disabled Coaching. Manual. / Проведение занятий по следж-хоккею с детьми. Практическое руководство тренера. // Перевод АНО «Детская следж-хоккейная лига».
2. Учимся играть в хоккей. Ступень А. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. – Москва: «Человек». 2012.
3. *А. О. Бек-Авшаров, С. Ю. Максимова.* К вопросу развития психомоторных способностей дошкольников с задержкой психического развития средствами физической культуры. / «Молодой ученый». 2009. № 6. С. 160–162.
4. *С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова.* Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – Москва: «Советский спорт». 2000.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. / Под ред. Л. В. Шапковой. – Москва: «Советский спорт». 2003.
6. Библиотека «Золотого стандарта» методик скрининга, диагностики и оценки развития навыков у детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями развития. // Фонд президентских грантов. – <https://президентскиегранты.рф/public/application/item?id=b9dc325f-ee44-4be6-bb3c-1ec2b36cdaeb>.
7. *В. Ф. Сопов, А. В. Шакирова.* Организация процесса обучения фигурному катанию на коньках детей с расстройствами аутистического спектра. – https://psyjournals.ru/files/111376/autdd_2019_n4_sopov_shakirova.pdf.