



ГОРОД
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ



Особенности спортивной подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями



Попович Наталья Вячеславовна

**Заместитель директора
ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Департамента спорта города Москвы**

Масштаб проблемы в Москве

950 000

Лиц с инвалидностью

Каждый десятый житель столицы

60 000

Детей с инвалидностью

**Около 14 000 детей-инвалидов
с психическими расстройствами
(включая интеллектуальные нарушения)**

998

Занимаются спортом

**Остальные остаются вне
системной спортивной
занятости**

Занятия физической культурой и спортом играют ключевую и незаменимую роль в развитии детей с интеллектуальными нарушениями. Это не просто «полезный досуг», а мощный коррекционно-развивающий инструмент, который воздействует сразу на несколько сфер: физическую, психическую и социальную



Физическое развитие и здоровье

- **Коррекция антропометрических показателей**
- **Развитие двигательных навыков**



Психическое и когнитивное развитие

- **Развитие внимания**
- **Стимуляция познавательной деятельности**
- **Коррекция психофункциональных способностей**



Социализация и личностный рост

- **Повышение мотивации**
- **Интеграция и социальная адаптация**
- **Повышение качества жизни**

Плавание по праву считается одним из самых эффективных и гармоничных видов адаптивного спорта для людей с интеллектуальными нарушениями. Уникальные свойства водной среды оказывают комплексное положительное влияние — от физического оздоровления и коррекции двигательных функций до развития когнитивных способностей и социальной адаптации.

Комплексное воздействие на организм и психику

Физическое развитие и здоровье:

Вода оказывает мягкое массажное действие, снимает мышечное напряжение, укрепляет опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему. Улучшается координация движений, равновесие и общая физическая подготовка.

Психическое и

эмоциональное состояние:

Вода обладает мощным успокаивающим эффектом. У детей снижается тревожность и нервное напряжение, повышается настроение и формируется устойчивый интерес к занятиям. Плавание помогает сбалансировать процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Развитие когнитивных навыков

Регулярные тренировки стимулируют интеллектуальные способности. Выполнение инструкций тренера и запоминание последовательности движений улучшают межполушарные связи, развивают память и внимание.

Жизненно важные навыки и социализация

Безопасность на воде

Первоочередная цель обучения — обеспечение безопасности. Спортсменов учат базовым, жизненно необходимым навыкам: задерживать дыхание при неожиданном падении, держаться на воде и самостоятельно выбираться из воды на бортик

Социальная адаптация:

Занятия учат взаимодействию с тренером и другими детьми, расширяют круг общения. Ребенок учится соблюдать правила, воспринимать инструкции, а также становится более самостоятельным в бытовых вещах (переодевание, душ). Все это значительно повышает уверенность в себе.

Плавание для особого ребенка должна быть не эпизодическим мероприятием, а регулярной, грамотно организованной и адаптированной частью его жизни. Важно не просто давать нагрузку, а использовать специальные методики:



Индивидуализация тренировок

Занятие проводится в формате индивидуального сопровождения тренером в воде. Приоритетом служит не быстрое освоение техники плавания, а адаптация к водной среде, снижение тревожности и формирование базового чувства безопасности.



Структурированность занятий

Четкая, предсказуемая последовательность действий, короткие понятные инструкции, содержащие один шаг.

Ритуальность: вход в воду → разминка → основная часть → выход

Снижает уровень тревожности, помогает ориентироваться во времени



Психофизические особенности

Тренировки строятся на основе тщательной оценки возможностей каждого ребенка (степень страха воды, уровень моторики, поведенческие особенности).

Особенности работы со спортсменами с интеллектуальными нарушениями

Особенности спортсменов

- **Сложности в восприятии и осознании действий**
- **Не воспринимают на слух инструкции**
- **Повышенная утомляемость при монотонной нагрузке**

Уникальность методики

- **Тренер находится в воде, поддерживает, успокаивает, повторяет действия вместе с ребенком**
- **Инструкции при непосредственном взаимодействии с ребенком, все действия проговариваются и повторяются**
- **Разнообразие упражнений, для снижения утомляемости, переключение внимания**

От обучения плаванию в спорт



**Родители (законные
представители)
детей с
интеллектуальными
нарушениями**



**Официальные
спортивные
онлайн-платформы**

**Информация о местах,
где можно получить
услугу по обучению
плаванию,
коммерческие и
некоммерческие
организации**



**ФОКи
(программы обучения
до 100 человек в год)**

**Индивидуальный подход,
авторские методики,
сенсорно-дружелюбная
среда на стартовом
этапе подготовки**



**Переход подготовленных
спортсменов в ГБУ ДО**

**Около 10 % от детей, получивших
услугу по обучению плаванию,
ежегодно поступают в
спортивные школы для
совершенствования навыков
плавания и участия в
соревнованиях**

Заключение

Спортивная подготовка с использованием уникальной методики обучения плаванию показывает интеграцию детей инвалидов в современное общество, развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине плавания и успешному выступлению московских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

- 20 спортсменов проходят спортивную подготовку в ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы» по виду спорта ЛИН (дисциплина – плавание)*
- 8 - кандидатов в мастера спорта, 2 - Мастера спорта России, 10 спортсменов со спортивными разрядами*
- 11 – спортсменов в сборной команде г. Москвы, 2 спортсмена в сборной команде России*
- Выступления на Чемпионатах РФ и Первенствах РФ в 2024-2025 гг. – 24 золотых медали, 11 серебряных, 18 бронзовых*
- Выступление на Трисомных играх в 2024 году – 2 золотые и 1 серебряная*
- Выступления на Чемпионатах и Первенствах Москвы – победители и призеры*

Плавание для человека с интеллектуальными нарушениями — это не вид спорта. Это ключ к улучшению физического здоровья, социализации, формирования уверенности в себе и достижению личных побед, для тех, кто привык, что мир о них не знает.



Заключение

Спортивная подготовка с использованием уникальной методики обучения плаванию показывает интеграцию детей инвалидов в современное общество, развитие спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в дисциплине плавания и успешному выступлению московских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

20 спортсменов проходят спортивную подготовку в ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы» по виду спорта ЛИН (дисциплина – плавание)

- 8 кандидатов в мастера спорта, 2 Мастера спорта России, 10 спортсменов со спортивными разрядами
- 11 спортсменов в сборной команде г. Москвы, 2 спортсмена в сборной команде России

Выступление на спортивных мероприятиях в 2024-2025 гг.

- Чемпионаты и Первенства РФ –  24 золотых медали,  11 серебряных,  18 бронзовых
- Чемпионаты и Первенства г. Москвы – победители и призеры
- Трисомные игры (2024 г.) –  2 золотые и  1 серебряная

Плавание для человека с интеллектуальными нарушениями — это не вид спорта. Это ключ к улучшению физического здоровья, социализации, формирования уверенности в себе и достижению личных побед, для тех, кто привык, что мир о них не знает.

«Личные победы: каждый гребок — шаг вперёд.»





ГОРОД
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



МИНСПОРТ
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ
РЕЗЕРВ РОССИИ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Email

gmedian@yandex.ru

Номер телефона

8(499)950-01-01, доб.156