



Министерство социальной защиты населения
Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Областной центр реабилитации инвалидов»

А Р М С П О Р Т

/углубленный курс/

Методическое пособие

(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург
2011 г.

Утверждено:
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации»

протокол № 9
от «23» _____ июня 2011 г.

Согласовано:
заместитель министра
Социальной защиты населения
инвалидов Свердловской области
_____ А.И.Никифоров
«__» _____ 2011 г.

Авторы - разработчики:

- заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

М.Б. Жильцов

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

Т.В. Пономарева;

Авторы – составители:

- заместитель директора по научно-методической работе ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

И.Ю. Гаврилова

- специалист по социальной работе организационно-методического отделения ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

В.А. Истомина

**Методические рекомендации по проведению занятий
адаптивной физкультурой и адаптивным спортом
для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации, в
учреждениях социального обслуживания
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,
Екатеринбург,
2011 г

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Программный материал.....	6
Тренировочная программа по армспорту	9
Техническая подготовка	12
Теоретическая подготовка	14
Психологическая подготовка	14
Оборудование, инвентарь, экипировка для занятий армспортом	16
Заключение	18
Литература	19

ВВЕДЕНИЕ



Армспорт (Армрестлинг) — вид спортивных единоборств. Не является Олимпийским видом спорта. В 1990-х годах этот спорт получил распространение и в России — начинался в нашей стране в 1989 г. матчевой встречей СССР - США - Канада.

Для инвалидов, находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения и прошедших этап начальной подготовки (итогами которого стало: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками), организуются занятия углубленной специализации, с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц. Основным отличием углубленного этапа специализации является: увеличение объема нагрузки, наличие в тренировочном процессе более сложных двигательных действий (приемов) и подготовка спортсменов к соревновательной деятельности.

Занятия данным видом адаптивного спорта должны являться, в каком-то смысле, стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться. Спорт является организованной формой вторичной профилактики, необходимых для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения и реабилитации. Тренировка инвалида должна строиться на общих принципах, установленных в теории спортивной тренировки, но, безусловно, с учетом специфики дефекта и состояния человека. Для достижения хорошего тренировочного эффекта занятия для спортсменов-инвалидов (т.е. инвалидов, проходящих этап углубленной специализации) должны проводиться не реже 3 раз в неделю по 1,5 часа.

Данное методическое пособие разрабатывалось, как методика повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов и включает в себя три блока

1) организация тренировочного процесса планируется, исходя из особенностей заболеваний и травм, возрастают перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий (т.е. увеличивается длительность тренировки)

2) поддержание специальной работоспособности: в качестве средства использовался массаж, который включал

- сочетание согревающего и разминочного массажа с применением приемов поглаживания, потряхивания, растирания, неглубокого разминания и

поколачивая как обязательного элемента разминки перед матчем для предупреждения травм и ускорения вработываемости организма для осуществления основной разминки;

- восстановительный массаж, с целью восстановления специальной работоспособности;

3) управление межличностными отношениями, которое основывалось на принципе авторитетности, который подразумевал организацию общения с учетом статусных отношений между игроками.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся инвалидов.

Реализация программы решает следующие основные задачи:

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта, как Армспорт;
- способствует оздоровлению и социальной адаптации инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- предоставляет возможность создания коллектива по интересам для социальной адаптации каждого из участников, в условиях социума;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни.

Оценка воздействия и эффективности занятия данным видом адаптивного спорта, возможно определить по данным врачебно - педагогических наблюдений (с исследованием реакции пульса, частоты дыхания и артериального давления), выявляются общая нагрузка на организм инвалида. На основании этих данных строится физиологическая кривая нагрузки – так называют графическое изображение степени влияния физических упражнений на организм. Нормальная физиологическая кривая физической нагрузки характеризуется снижениями и подъемами, подъемы соответствуют учащению (ЧСС), снижение - урежению (ЧСС) под влиянием дыхательных упражнений или пауз отдыха, упражнений в релаксации мышц.

С учетом особенностей инвалидов становится ясным, какое большое значение имеет врачебный контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Частота и системность должна быть больше, чем со здоровыми людьми.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, инструкторы по ЛФК, тренеры-преподаватели.

Данное пособие предназначено для популяризации и развития данного вида адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации для определенных социальных групп, к которым мы и относим инвалидов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- повышение уровня функциональной специализации;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- обучение инвалидов навыкам занятия спортом и проведения активного отдыха и досуга;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лиц являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками Армспорта.

Данное методическое пособие содержит 12 практических уроков, разработано для занятия АФК и спортом для инвалидов, проходящих курс углубленной специализации, и основано на трех этапах повышения эффективности занятия данным видом адаптивного спорта:

1. Этап: специально-подготовительные упражнения (СП), как и обще-подготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Тренировочная работа сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов.

2. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- углубить понимание инвалидами биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий;
- уточнить технику двигательных действий, изучаемых инвалидами, по пространственным, временным, пространственно- временным и динамическим характеристикам;
- усовершенствовать общий ритм изучаемого действия;
- сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого действия.

3. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- закрепить навык техники изучаемого действия;
- реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого действия;
- расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого действия;
- сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия
- подготовка инвалидов к участию в соревнованиях.

Чтобы знания занимающихся инвалидов были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестетический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через Армспорт выделяет следующие фазы:

- стартовая позиция;
- достижение преимущества;
- реализация преимущества.

Соревнования по армспорту, по характеру проведения делят на личные, командные и лично – командные:

- в личных соревнованиях определяют места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве;
- в командных соревнованиях определяют места команд;
- в лично - командных соревнованиях определяют места, занятые участниками и командами.

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Система зачета:

- 1 место - 25 очков;
- 2 место - 17 очков;
- 3 место - 9 очков;
- 4 место - 5 очков;
- 5 место - 3 очка;
- 6 место - 2 очка.



Задачи этапа углублённой специализации:

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- создание условий для развития физических качеств инвалидов в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения, в сочетании взаимодействия с противником;
- утверждение здорового образа жизни;
- развитие волевых качеств;
- создание условий для формирования коммуникативных навыков;
- совершенствование навыка
- готовность к участию в соревнованиях.



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО АРМСПОРТУ **для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации** **(12 занятий)**

Это серия коротких занятий по проведению тренировочной программы по Армспорту. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы инструктора ФК, АФК с инвалидами и гражданами пожилого возраста.

Каждое занятие включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных материалов.

Занятие 1

1. Демонстрация занятия.
2. Показ и разъяснение назначения используемого инвентаря и оборудования.
3. Инструктаж по правилам безопасности.
4. Тренировочные упражнения.
5. Развитие кисти руки. Тренировочные упражнения, с использованием метода объяснения: объясняются не только внешние, т.е. видимые, характеристики технико-тактических действий, но также и те внутренние (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при их правильном выполнении. Решение этой задачи предельно упрощается при применении следующих двух методических приемов

Занятие 2

1. Разминка.
2. Повторный инструктаж по правилам безопасности.
3. Повторение названий используемого оборудования и включение новой терминологии по необходимости.
4. Развитие запястья.
5. Повторение основных фаз овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через занятия Армспортом объединяет: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества (с демонстрацией).
6. Тренировочные упражнения.
7. Повторение практических навыков.

Занятие 3

1. Разминка.
2. Введение новой терминологии по необходимости.
3. Повторение основных фаз Армспорта.
4. Тренировочные упражнения: начало силовых упражнений.
5. Повторение практических навыков.

Занятие 4

1. Разминка.
2. Изучение правил Арmspорта .
3. Взвешивание каждого участника занятий. Распределение по весовым категориям для организации личных, командных и лично – командных соревнований.
4. Развитие мышц предплечья.
5. Тренировочные упражнения: стартовая позиция (захват), достижение и реализация преимущества.
6. Повторение практических навыков.

Занятие 5

1. Разминка.
2. Повторение тренировочных упражнений.
3. Повторение видов техники борьбы: «Верхом» - выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией (с демонстрацией).
4. Тренировочные упражнения: развитие бицепсов.
5. Повторение практических навыков.

Занятие 6

1. Разминка
2. Повторение захвата «Верхом».
3. Изучение нового вида техники борьбы: «Прямым движением» - по команде рефери, атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего (с демонстрацией).
4. Тренировочные упражнения: развитие трицепсов, плеч, груди.
5. Повторение практических навыков.

Занятие 7

1. Разминка.
2. Повторение захвата «Прямым движением».
3. Изучение нового вида техники борьбы: «Притягиванием» - атакующий супинирует свою руку не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.
4. Тренировочные упражнения.
5. Повторение практических навыков.

Занятие 8

1. Разминка.
2. Повторение захвата «Притягиванием».
3. Повторение вида техники борьбы: «Крюком» - атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие); с демонстрацией.
4. Тренировочные упражнения.

5. Повторение практических навыков.

Занятие 9

1. Разминка.
2. Объяснение правил этикета в личных, командных и лично – командных соревнованиях.
3. Рассмотрение поступков, которые считаются нарушением правил и какие наказания предусматриваются Судейской коллегией.
4. Организация тренировочных соревнований (*личных*), в зависимости от весовых категорий участников (с предварительным взвешиванием).
5. Закрепление практики.

Занятие 10

1. Разминка.
2. Повторение правил поведения игрока на турнире.
3. Организация тренировочных соревнований (*командных*), с предварительным взвешиванием.
4. Закрепление практических навыков.

Занятие 11

1. Разминка - 10 мин.
2. Проведение собрания в команде: обсуждение соревнований, разговор о форме, требованиях этикета на соревнованиях, правилах безопасности.
3. Тренировочные соревнования (*лично-командные*), с предварительным взвешиванием.
4. Закрепление практических навыков.

Занятие 12

1. Разминка.
2. Формирование 1, 2 команд (в зависимости от весовых категорий и способностей инвалидов) и организация пробного соревнования, для закрепления и повышения уровня приобретенных практических навыков.

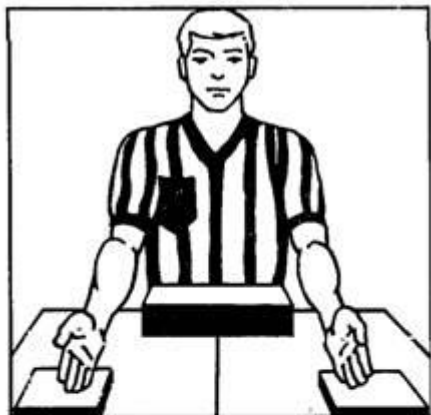
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

- Занять правильную стартовую позицию.
- Достижение преимущества (своевременный, но резкий старт и т.д.).
- Реализация преимущества (чисто силовые действия).

Обязательные условия соревнований :

1. Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки.



а

2. В стартовой позиции участники должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

3. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

4. Свободной рукой участник должен захватить штырь стола.

5. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.

6. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

7. Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" ("Ready! Go!") и заканчивается по команде "Стоп!" ("Stop!").



б



в

Рис. 18:

а — рефери приглашает рукоборцев к поединку; б — стартовая позиция рукоборцев; в — рефери сам устанавливает захват



Рис. 19. Стартовая позиция. Фаланги больших пальцев должны быть видны рефери



Рис. 20. Захват рук располагается над центром стола. Локти устанавливаются произвольно. Кисти в запястьях должны быть прямыми



Рис. 21. Свободная рука каждого рукоборца захватывает штырь

8. Победа присуждается участнику поединка при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

9. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

10. После первого разрыва захвата руки участников поединка должны увязываться специальным ремнем.

11. Время отдыха участников перед повторным поединком не должно превышать 3-х минут.

12. Нарушения правил соревнований. К ним относятся:

- Невыполнение команд рефери.
- Преждевременный старт.
- Отрыв локтя от подлокотника.
- Соскальзывание локтя с подлокотника.
- Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата руки.
- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.
- Потеря контакта свободной руки со штырем стола.
- Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил участникам поединка объявляется предупреждение.

Участнику, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

Если участник нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение (критическим положением считается отклонение руки участника от вертикали на 45 градусов и больше).

Участник не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений членам

Судейской коллегии или участникам соревнования, провинившийся снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляют.



Рис. 22. Плечи участников параллельны краю стола и не выходят за контрольную линию

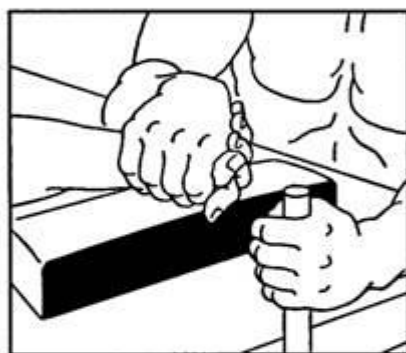


Рис. 23, а



Рис. 23, б

Рис. 23. Достижение победы

личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.

Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Состав крови. Большой и малый круг кровообращения. Артерии и вены. Органы дыхания: строение, функции.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья инвалидов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Создание ситуаций требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей.

Создание ситуаций требующих совместного взаимодействия играющих в команде инвалидов.

Совместный просмотр соревнований инвалидов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым играющим инвалидом.

Анализ выступления на соревнованиях каждого инвалида в индивидуальном порядке.

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.

Восстановительные мероприятия

Витаминация. Сауна. Водные процедуры. Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

Участие в соревнованиях - по календарному плану.

Контрольные испытания - по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце тренировочных занятий.

Медицинский контроль за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения. Занятия адаптивной двигательной рекреацией проводятся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для пребывания в учреждениях социального обслуживания населения.

Примечание: при занятиях адаптивной двигательной рекреацией, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

1. Столы



Стол для профессионального занятия армспортом.

Габаритные размеры:

Высота: 1060 мм

Ширина: 660 мм

Длина: 920 мм

Вес: 76 кг



Стол предназначен для проведения соревнований и тренировок по армспорту среди инвалидов.

Рекомендуется для использования в спортивных залах и клубах.

Стол удобен для тренировки и перестраивается для борьбы как правой, так и левой рукой. Для этого необходимо изменить положение опорных подушек. Сидения легко убираются, что дает возможность подкатить инвалидные коляски.

Размер:

Длина 130 см

Ширина 90 см

Высота 100 см

Примечание: при проведении соревнований столы располагаются так, чтобы участники находились боком к зрителям.

2. Весы

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, выверены.

Вес на них должен фиксироваться с точностью до 50 грамм.

3. Форма игроков

Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к представляемому ими виду спорта.

4. Требования к местам соревнований

1. Стол должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света. Светильники рассеянного света должны иметь защитную сетку.
2. При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15С, а влажность - 60%. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха за час.
3. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже +20С. Стол должен быть защищен от прямых солнечных лучей.
4. Если поединки проходят на сцене, то расстояние между ограждением и сценой должно быть не менее 2 метров.
5. Если поединки проходят на открытой площадке, то минимальное расстояние от любого стола до ограждения должно быть не менее 3-х метров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, повышающих уровень функциональной подготовленности и проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Адаптивная физическая культура позволяет развивать все стороны личности человека в процессе активной двигательной деятельности и является важнейшим звеном его социальной интеграции к образу жизни, характерному для современных социально-экономических отношений.

Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических психических навыков и возможностей. А это немыслимо без использования средств и методов АФК.

Представленная в пособии методика подготовки инвалидов рассматривает занятия армспортом, как вид адаптивного спорта и адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ полезного времяпровождения. Как вид адаптивного спорта доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 2 и 3 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья) за исключением полной умственной отсталости.

Ограничения: при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер- или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии;

При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

Занимаясь армспортом, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

Примечание: количество занятий, указанное в настоящем методическом пособии, может быть изменено, исходя из состава групп и поставленных перед участниками задач. Например: для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации, может быть увеличено количество занятий и часов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / С-Петербург: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2004г.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005г.
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение – 2002г.
4. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры [Текст] / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. - М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
5. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография [Текст] / В. А.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие [Текст] / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
7. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.