**Мотивация к занятиям пауэрлифтингом атлетов с ментальными нарушениями развития**

Пауэрлифтинг – это вид спорта, в котором используется максимальная сила атлета в трех упражнениях со штангой: приседание, жим лежа, тяга. В переводе с английского название powerlifting (пауэрлифтинг), означает подъем силой, в России пауэрлифтинг часто называют силовым троеборьем. История возникновения этого вида спорта берет начало из тяжелой атлетики, где приседания, жимовые упражнения и тяги со штангой являются одними из основных базовых упражнений, направленных на развитие максимальной силы спортсмена. В 50-60-х годах прошлого столетия в Великобритании и США стали проводится соревнования по силовому многоборью, в соревнованиях кроме традиционных для современного пауэрлифтинга упражнений входили и другие виды силовых упражнений. Основной датой рождения пауэрлифтинга можно считать 1972 год, когда была основана Международная Федерация пауэрлифтинга (IPF). С 1973 года стали проводится официальные Чемпионаты мира среди мужчин, а в1989 году в соревнованиях стали принимать участие мужчины и женщины. В 1992 году пауэрлифтинг включен в Паралимпийские игры.

К 2019 году в Паралимпийских соревнованиях принимают участие только инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата. В России с 2018 года Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями» проводит Чемпионат и Первенство России по пауэрлифтингу спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН).

Пауэрлифтинг считается молодым видом спорта, а среди людей имеющих ментальные нарушения развития, этот вид спорта только начинает свое развитие. Тем не менее, пауэрлифтинг для людей с интеллектуальными нарушениями существует уже не первое десятилетие, благодаря Международной организации Special Olympics International – «Специальная Олимпиада Интернейшнл» (СОИ).

Привлечь внимание человека с интеллектуальными ограничениями к физическим упражнениям не сложно, трудностью является удержание к ним интереса длительное время. Огромная роль здесь отводится работе тренера, как педагога и психолога, одних теоретических знаний по спортивной подготовке спортсмена оказывается совершенно недостаточно. Тем, кто впервые начинает работу с атлетами, имеющими ограничения интеллекта, необходимо знать на какие степени подразделяется умственная отсталость, и какой уровень интеллекта им соответствует. На основании своего опыта скажу сразу, что занятия пауэрлифтингом для людей с тяжелой степенью умственной отсталостью практически не возможны, в силу наличия у данной категории инвалидов множества сопутствующих заболеваний и сложностью восприятия обращенной речи, поэтому далее мы будем говорить об атлетах с легкой и умеренной степенью нарушений. Люди с психическими нарушениями, в виде деменции к соревнованиям по пауэрлифтингу не допускается, однако тренировать таких людей можно, при условии, что единственной мотивацией к занятиям будет цель укрепить здоровье.

 Чтобы попытаться понять мышление человека с ограничением интеллекта, нужно представить мышление ребенка 7-10 лет, это конечно примитивный пример и совсем не научный подход, но для работы вполне хватает такого сравнения. Предполагается, чем легче степень нарушения интеллекта, тем проще выстроить диалог и добиться внимания, но как показывает практика, это не всегда так. Чем сильнее выражены нарушения интеллекта, тем более конкретное и инфантильное мышление будет у атлета, соответственно и доверять педагогу такой спортсмен будет больше, выполнять задания будет со старанием в надежде на похвалу и одобрение тренера. С атлетами легкой степени ограничений возникают сложности в первую очередь из-за завышенной самооценки своих психофизических возможностей. Чтобы это представить, вспомним себя в подростковом возрасте, когда кажется, что ты уже совсем взрослый и пытаешься доказать свою независимость, только у людей с ограничением интеллектуальных возможностей такой период затягивается порой на всю жизнь и часто усугубляется аффективными состояниями. Возможны и обратные состояния, неуверенность в себе, страх. Часто нарушение интеллекта сопровождается соматическими заболеваниями и вегетативными расстройствами. Атлеты с умеренной степень нарушений могут иметь сопутствующие заболевания опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения, сердечнососудистой системы.

Сопутствующие заболевания могут оказывать дополнительные трудности в тренировке атлета, в восприятии материала и общей физической подготовленности, поэтому перед тем как начать мотивировать будущих атлетов, тренер должен иметь полную информацию об их здоровье. К занятиям пауэрлифтингом не допускаются люди имеющие заболевания сердечнососудистой системы, нарушение зрения высокой степени, с острыми хроническими заболеваниями. В любом случае перед началом учебно-тренировочного процесса необходимо пройти обследование в физкультурно-спортивном диспансере и получить допуск для занятий и участия в соревнованиях.

 После того, как получен медицинский допуск к занятиям, можно преступать к мотивации будущего чемпиона. Как и любой ребенок, да в общем то и любой человек, наши воспитанники хотят быть любимыми, хотят внимания, общения, одобрения и конечно заслуженных подарков. Если для молодого атлета, не имеющего нарушений интеллекта, мотивацией является выполнение спортивного разряда, участие в соревнованиях, победа на турнире, личный рекорд, попадание в состав сборной города, страны, то для атлета с ограничениями интеллекта в первую очередь мотивацией является награда за старания и поездка на соревнования. Поездка на соревнования, это уже награда за старания на тренировках и об этом тренер должен постоянно говорить своим воспитанникам. Каждое занятие я рекомендую начинать с беседы, в которой тренер рассказывает о предстоящих соревнованиях, когда и где они будут проходить, какие будут соперники, какие веса планируется поднять, на какие ошибки нужно обратить внимание. Беседа не должна быть длительной и утомлять внимание атлета, порой и несколько фраз могут стать отличной мотивацией к занятиям. Тренер должен стараться быть всегда в хорошем, бодром расположении духа, чтобы передать своим спортсменам положительную энергию, здесь очень уместна похвала, необходимо подбодрить атлета. К примеру, фразы: «У тебя очень хорошо на прошлом занятии пошли приседания!»; «По моему у тебя прибавилась сила в жиме лежа!»; «На прошлой тренировки все были молодцы, давайте постараемся и сегодня, скоро соревнования нужно готовиться!», способны настроить на хорошую результативную работу. Перед началом тренировки обязательно спрашивайте про самочувствие, настроение, поинтересуйтесь, чем занимался сегодня ваш спортсмен, как у него дела. Не всегда такие вопросы нужно задавать всем воспитанникам сразу, гораздо важнее ваше индивидуальное внимание к ним. Так же уместно выделять атлета перед другими за успешное выполнение упражнения. Тренер всегда должен внимательно следить за изменением настроения спортсмена, реакцию на сказанные слова, указания, похвалу, критику и делать адекватные выводы. Атлета с интеллектуальными нарушениями хвалить нужно намного больше, чем критиковать. При ошибках в упражнении тренер не должен повышать голос, свои рекомендации нужно давать в виде совета и наглядного показа, не акцентировать ошибки перед другими спортсменами, обязательно похвалить за старания. Главная задача тренера сохранить комфортную обстановку на тренировке, найти подход к каждому спортсмену, выбрать подходящий режим нагрузки, интенсивность, обращать внимание на признаки утомления и никогда не доводить состояние атлета до сильного утомления, обязательно чередовать упражнения с отдыхом. Важно не переутомлять психику атлета, менять упражнения, их интенсивность на каждом занятии. Если по каким-то причинам атлет хочет пропустить занятие, тренер не должен этому препятствовать. Бывает, что ваш воспитанник не может объяснить причины, он боится не одобрения тренера, или у него произошел с кем-нибудь из партнеров по тренировкам конфликт. Такие моменты могут быть связаны с переутомлением, атлет просто теряет на некоторое время интерес к занятиям и переключается на другую деятельность. Очень важно в такие минуты не ругать атлета, а найти время для беседы, подбодрить, дать время передохнуть пару занятий, может пригласить на тренировку в качестве ассистента, или своего помощника. Иногда бывает, что спортсмен хочет обратить на себя внимание и специально пропускает занятия, ждет, чтобы тренер попросил его придти, такое часто случается от избытка внимания и выделения атлета среди других спортсменов, после победы на соревнованиях. В таких случаях полезно тренеру подождать, не реагировать, вести себя спокойно, ограничить общение с таким спортсменом на небольшой срок.

 Важным условием к проявлению стойкого интереса к тренировкам, являются совместные занятия тренера и атлета. Для спортсмена с интеллектуальными ограничениями важен процесс совместной работы. Социализация и социальная реабилитация таких людей основана преимущественно на наглядном обучении различным бытовым навыкам, личном примере. Это связано с особенностью восприятия информации людей с нарушением интеллекта, с конкретностью их мышления. Как показывает практика, наиболее успешное обучение и реабилитация происходит в трудовых коллективах, общинах. Выполняя упражнение вместе, атлет берет пример с тренера, копирует, запоминает технику движений, подготовку и настрой к силовому подходу и конечно получает большое удовольствие от совместной деятельности.

 Для успешной мотивации к занятиям рекомендуется проводить товарищеские встречи между спортсменами, соревнования внутри клуба, показательные выступления, мастер-классы. Хорошо, если тренер находит время вместе с воспитанниками посетить физкультурно-спортивные или культурные мероприятия в качестве зрителей.

 В процессе спортивной жизни, тренировок, соревнований, атлет может терять интерес и мотивацию к дальнейшему совершенствованию своих навыков. Снижение мотивации так же может происходить по причине возрастных психофизических изменений у спортсмена с интеллектуальными ограничениями. В таких случаях очень хорошо действует метод наставничества, когда опытный атлет помогает тренеру в подготовке молодых спортсменов. Помощь может быть различной, например тренер дает задание провести разминку, просит показать правильное выполнение упражнений, помочь в страховке при работе с отягощениями. Полезно устраивать открытые занятия, праздники, мастер-классы с привлечением опытных атлетов в показательных выступлениях. Помогая тренеру, такой спортсмен получает новый толчок к своей деятельности, продолжает тренироваться и передавать свой опыт.

 Тренер никогда не должен забывать, что в образе каждого атлета с интеллектуальными ограничениями живет ребенок, который ждет любви и заботы. Никогда личные амбиции тренера, не должны преобладать над высшей целью спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, которой является социальная реабилитация и интеграция в общество людей испытывающих трудности в мышлении и адаптации в обществе. Тренер несет огромную ответственность за здоровье и личность своих воспитанников, всегда должен быть примером и обладать большим личным авторитетом.

 Соблюдая выше изложенные рекомендации, тренер может подобрать оптимальный режим тренировочных занятий, добиться устойчивого интереса к пауэрлифтингу и высоких спортивных результатов у атлетов с ограничением интеллекта.