



**Комитет  
«Интеллектуальные нарушения»  
Федерации тхэквондо ГТФ  
России**



**ОТЧЕТ О  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**за 2021 год**



*Уже несколько лет мы развиваем дисциплину «адаптивное тхэквондо гтф» в нашей Федерации. Это очень нужное и важное направление. Мы верим, что наши тренеры, руководители и, конечно же, спортсмены становятся лучше с каждой тренировкой, с каждым турниром. Данная дисциплина включена в Единый Всероссийский Спортивный Классификатор, что позволяет нашим адаптивным спортсменам выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «тхэквондо гтф». Мы придерживаемся принципа инклюзии и проводим соревнования по данной дисциплине параллельно со всеми остальными спортсменами, помогая тем самым социализироваться спортсменам с особенностями развития. Мы уверены, что с такой командой профессионалов, которая занимается продвижением и развитием адаптивного тхэквондо, мы достигнем невероятных успехов и, без сомнения, сделаем этот мир лучше. Уже сейчас спортсмены с интеллектуальными нарушениями составляют 5 % от общего количества спортсменов Федерации, а большинство наших обычных спортсменов считают поддержку людей с инвалидностью одним из главных достижений Федерации. Благодарю всех, кто занимается развитием адаптивного направления в Федерации Тхэквондо ГТФ России. Спасибо комитету «Интеллектуальные нарушения» и его руководителю Майсеру Вячеславу Игоревичу за высокие темпы роста и качественное развитие адаптивного тхэквондо гтф.*

*С уважением,*

**Президент ФТР ГТФ  
Дамир Дилярович Халилов**

# ОБ АДАПТИВНОМ ТХЭКВОНДО

за 30 секунд



5

Мы постоянно развиваем методологию, находим новые возможности для того, чтобы сделать жизнь наших воспитанников и их семей более яркой и насыщенной. В планах на следующий год: **открытие новых площадок, организация семейной академии адаптивного тхэквондо, создание рабочих мест для особых тьюторов, развитие адаптивного тхэквондо для спортсменов с ПОДА.**



4

Инклюзия важна для обычных спортсменов не меньше, чем для адаптивных, развивая их лидерские качества, делая более толерантными. С адаптивными спортсменами работают **40 лучших тренеров Федерации.** Это движение объединило вокруг себя **более 5 500 человек:** от самих спортсменов и тренеров, до волонтеров, помогающих на тренировках и соревнованиях.



3

За 4 года количество адаптивных тхэквондистов в России **выросло в 100 раз и составляет 553 человека.** У спортсменов есть возможность постоянно развиваться, получая пояса и спортивные разряды, участвуя в **инклюзивных соревнованиях,** которых в 2021 году было проведено **более 20:** от клубных до международных.



2

Адаптивное тхэквондо - система, объединяющая философию и практику боевых искусств с современными подходами к реабилитации. Наш основной принцип – инклюзия. Процент **адаптивных спортсменов** в общем количестве спортсменов Федерации - **5 %,** что выше, чем в любой другой спортивной федерации России.



1

В России проживает примерно **600 тысяч** детей и молодых людей с ментальной инвалидностью. Несмотря на то, что спортивная реабилитация давно доказала свою эффективность, в этой категории граждан **спортом занимаются менее 15 %.**





*В 2014 году к нам в школу пришел необычный мальчик. Его мама сказала, что он очень хочет заниматься, но его никто не готов тренировать. Мы решили рискнуть. На первой же тренировке стало понятно, что информацию с объяснением техники и приемов ему нужно передавать не так, как другим детям. Я учился вместе с ним, придумывая интересные задания и необычные приемы.*

*С каждым годом был виден прогресс. Постепенно Максим становился частью нашей команды. Его начали поддерживать не только тренеры, но и все спортсмены школы.*

*Спустя 4 года появилась возможность принять участие в Чемпионате мира по адаптивному тхэквондо в Аргентине. Дальше был месяц усиленных тренировок и сбор средств на поездку в Буэнос-Айрес. Потом квалификация, а дальше момент, ради которого стоит жить. Максим вышел на арену стадиона, на трибунах которого было 3 000 зрителей и сделал все без единой ошибки. Так Максим Григорьев стал первым в истории Российского спорта чемпионом мира по адаптивному тхэквондо. Момент, когда твой ученик стоит на верхней ступени пьедестала, и в его честь играет национальный гимн не передать словами - это можно только почувствовать.*

*На соревнованиях мне стало понятно, сколько таких же подростков готовы и хотят заниматься тхэквондо. Я принял решение развивать это направление в России. Так в 2018 году в Москве появилась первая группа по адаптивному тхэквондо. В 2019 году в Федерации тхэквондо ГТФ России был создан комитет по адаптивному тхэквондо и началось масштабное развитие этого движения по всей стране.*

**Вячеслав Майсерик** – Председатель комитета «Интеллектуальные нарушения» Федерации тхэквондо (ГТФ) России, Председатель инклюзивного комитета международной Федерации тхэквондо (ГТФ)

# 1

## Кому и зачем нужно адаптивное тхэквондо

В России проживает примерно **12 миллионов людей с инвалидностью**. Более миллиона из них – **молодые инвалиды**. Около 60 % молодых людей получают инвалидность в следствие психических заболеваний, нарушения интеллекта, неврологических заболеваний, вызывающих особенности нейроразвития: то, что принято называть ментальной инвалидностью.

Спортивная реабилитация давно доказала свою эффективность для людей с ментальными нарушениями, в том числе, за счет комплексности воздействия на все функциональные области.

**Занятия спортом могут существенно помочь примерно 600 тысячам детей и молодых людей с ментальной инвалидностью в России**

### Спорт для людей с ментальной инвалидностью



#### Физическая и психическая реабилитация

Занятия спортом помогают в развитии моторных, силовых, координационных навыков детей с интеллектуальными нарушениями, которые обычно развиты у них хуже, чем у нейротипичных сверстников. Это функциональные области, компенсация которых связана с развитием речи и интеллекта. Занятия спортом в более взрослом возрасте существенно замедляет снижение когнитивных функций у людей с ментальной инвалидностью, которое, к сожалению, происходит у них раньше и быстрее, чем у остальных людей.



#### Замещение вредных привычек

Средняя продолжительность жизни людей с ментальной инвалидностью не многим больше 50 лет. Очень часто причиной смерти становятся сопутствующие заболевания, вызванные избыточным и неправильным питанием, сидячим образом жизни, депрессией. Регулярные занятия спортом и приобщение к здоровому образу жизни помогают общему оздоровлению организма и создают условия, в которых вредные привычки уходят из жизни.



#### Развитие мотивации и социализация

Спортивные успехи дают возможность поверить в себя и развивают у детей с интеллектуальными нарушениями мотивацию, которая нужна не только для спортивных побед, но для учебы и развития. Они попадают в естественную среду, способствующую развитию социальных и коммуникативных навыков. В среду, где им рады и принимают их такими, какие они есть. Для кого-то спорт открывает возможности последующего трудоустройства на интересную работу.



**Процент людей с ментальной инвалидностью, занимающихся спортом, в 3 раза ниже, чем в среднем по России и составляет менее 15 %**



Основных причин, по которым те, кому так нужна физическая активность, не получают эту эффективную реабилитацию, несколько. Несмотря на все инвестиции, которые делаются в развитие адаптивного спорта, секций, готовых предоставить программы для детей и молодых людей с ментальными нарушениями, все еще не так много. Большинство популярных видов спорта, таких как футбол, хоккей, легкая атлетика, лыжи, в которые осуществляются бюджетные инвестиции, не подходят для людей с интеллектуальными нарушениями. Например, им нелегко включиться в командные игры, со сложными правилами. Спортивные секции, которые принимают особенных спортсменов, не всегда тратят время на подготовку адаптированных программ, учитывающих психические особенности спортсменов. Разработка таких программ требует существенных временных и материальных вложений и, соответственно, удорожает занятия.

Получается, что занятия либо не адаптированы под особенных спортсменов, либо учитывают их особенности, но становятся очень дорогими для родителей. Мало кто предлагает долгосрочную программу развития для спортсменов с ментальными особенностями. Без такой программы нет достаточной мотивации для посещения занятий, и ребята теряют интерес к тренировкам, ненадолго задерживаются в спорте. Получается некий замкнутый круг, разорвать который можно только одновременно действуя по всем направлениям.

**Только 1 из 20 детей, начинающих тренировки по адаптивному тхэквондо, не продолжает их из-за сложности вхождения.**

**97 % спортсменов, занимавшихся в прошлом году, продолжили свои тренировки в сезоне 2021\***

**EUROPE CHAMPIONSHIP**

**RUSSIA • TAE WON-DO GTF**

2021 • Kazan • July 21-26



Когда произошёл «откат», мне дали понять, что моему сыну нет места нигде. Свет померк. Был долгий путь на котором нам встречались люди, которые обещали много, а по сути, хотели заработать. Но мы нашли наших уникальных специалистов, и благодаря им познакомились с «Пёстрым поясом». Я так привыкла, что сыну вход везде закрыт. Мне казалось, что присоединиться к команде TAEWON-DO GTF невозможно, а оказалось нужно было просто заполнить анкету. И нас приняли! Мой сын - спортсмен. Спасибо за возможность, за то, что не отказали, за то, что верите.

**Виктория Васина – мама Матвея, Москва**



\* В отчете мы ссылаемся на данные опроса родителей адаптивных спортсменов, в котором приняли участие около 150 человек

Традиционные боевые искусства, представителем которых является тхэквондо, признаются учеными одним, а может быть и самый лучшим видом физической активности для детей с ментальными особенностями



Боевые искусства – это **не просто спорт, а философия и система** ценностей, комплекс продуманных упражнений, нацеленных на одновременное развитие тела и духа.

Подход к организации занятий, тренировочная среда делают эти занятия простыми и понятными для детей с интеллектуальными нарушениями, дают возможность им легко включиться в тренировочный процесс. Внимание к боевым искусствам определено эффективностью этих занятий для компенсации основных функциональных дефицитов детей и молодых людей с ментальной инвалидностью. Они развивают моторику и координацию, улучшают внимание, помогают в развитии дисциплины и потребности общения. Идет положительное воздействие на развитие когнитивных функций, памяти, развивается эмоциональная сфера.



Нас часто спрашивают: не приводят ли занятия к **проявлению агрессии** у особенных спортсменов? Научные исследования и наш собственный опыт говорят об обратном: **чем дольше занимаются дети, тем спокойней они становятся**. Адаптивное тхэквондо – бесконтактный спорт, а регулярное повторение и практический разбор принципов тхэквондо учат самообладанию и уважению.

**30 %**  
родителей отмечают, что уже после 6 месяцев регулярных тренировок дети стали **спокойней, у них улучшилась дисциплина и самоконтроль**



# 2

## Что входит в нашу систему, и почему она работает

Свою **МИССИЮ** мы видим в том, чтобы **сделать адаптивное тхэквондо доступным** для тысяч семей, воспитывающих детей с особенностями развития и спортсменов с интеллектуальными нарушениями в России, **вне зависимости от сложности симптоматики и места их проживания**

Естественно, чтобы достичь этого, недостаточно просто открыть секции и пригласить в них особенных спортсменов, необходима система, объединяющая философию и практику боевых искусств с современными медицинскими и психологическими подходами к реабилитации. Три года назад вместе с партнерами мы начали создавать такую систему и постоянно совершенствуем ее, развивая уже существующие и добавляя новые элементы.

Для нас очень важно, чтобы наши спортсмены развивали не только свои физические качества, но становились более самостоятельными, общительными, готовыми к включению в обычную жизнь. Именно поэтому в нашу систему включены не только тренировки, но и занятия, где ребята учатся общаться, соревнования и аттестации, развивающие мотивацию и командный дух.



**94 %** родителей видят **положительные изменения** в физических, социальных и коммуникативных навыках детей, занимающихся адаптивным тхэквондо





У спортсменов с ментальными особенностями часто **плохо развиты вербальные навыки**: для них важно наличие визуальной опоры, а также структуры и предсказуемости. Этим целям служат **визуальное расписание** и картинки, подкрепляющие команды тренера. Мы учим тренеров адаптировать свою речь и эмоции, делая их понятными для особенных спортсменов. Но это лишь малая часть той работы, которая делается для того, чтобы спортсменам было комфортно. **Все - от освещения до разметки на полу, от места, где хранится инвентарь, до визуального таймера должно быть подобрано так, чтобы сделать занятия максимально эффективными.**

Все спортсмены проходят обязательное тестирование, на котором выделяются **функциональные дефициты**, с которыми предстоит поработать. Это физические (сила, моторика, баланс - в первую очередь), социальные (дисциплина, саморегуляция, умение ждать и работать над тем, что плохо получается), коммуникативные (понимание инструкций и задач, которые ставит тренер). **Программа спортсмена состоит из задач по всем трем направлениям развития.** Тренер и родители отслеживают прогресс, ставят новые задачи. При необходимости к ним подключается поведенческий аналитик.



Огромное значение для развития социальных и когнитивных навыков имеют тренировки в **инклюзивных группах и участие в сборах и соревнованиях вместе с обычными спортсменами.** Недостаточно, конечно, объявить тренировки инклюзивными, позвав всех в одну группу. Очень важная задача - подготовка среды, в которой адаптивные спортсмены понимают и чувствуют свою причастность к происходящему. Обычные спортсмены, участвующие в таких тренировках, проходят обучение, чтобы выполнять роль **сверстниковых тьюторов** и помощников тренера.



**Уважение и принятие человека таким, какой он есть – один из главных принципов тхэквондо**



**Реабилитация** особенных спортсменов идет намного **эффективней**, если активное участие в ней **принимают родители**. Об этом говорят современные исследования и наша практика. К сожалению, мотивационная сфера людей с ментальными нарушениями развита не очень хорошо. Без настойчивости и активного участия родителей сложно добиться результатов. Мы вовлекаем родителей в тренировочный процесс, рассказываем им о предстоящем пути их ребенка в тхэквондо и возможностях, которые это дает. Родители более опытных спортсменов делятся опытом с новичками.

Подбор правильных **инструментов мотивации** – один из самых сложных вопросов в тренировках и подготовке к соревнованиям особенных спортсменов. Очень важно разбить большую цель на мелкие - понятные спортсмену, определить путь по достижению небольших целей и правильные способы поощрения, когда они достигаются. Тогда, в какой-то, момент все складывается и вы **достигаете результата**, который пару месяцев назад **казался недостижимым**. Большое внимание при обучении тренеров уделяется правильному выбору инструментов краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной мотивации, объединения их в систему.



**80 %**

**родителей считают соревнования важным элементом системы мотивации. Чем больше ребенок принимает участие в соревнованиях, тем лучше он начинает понимать важность тренировок для достижения результата**



Мы не стоим на месте, **постоянно развиваем методологию**, тестируем новые идеи, обучаем им тренеров Федерации. Начав работу с детьми с расстройствами аутистического спектра, мы распространили ее на более широкий спектр психических расстройств. Мы – первопроходцы в данном направлении, и если первые годы работы мы могли опираться на опыт своих зарубежных коллег, практикующих адаптивные боевые искусства, то сейчас мы существенно обогнали их и по развитию методологии и по регламентации процесса тренировок, аттестации и соревнований.

## Направления методологической работы в 2021 году:

- Психологическая подготовка спортсменов к аттестациям и соревнованиям
- Обучение особенных спортсменов-подростков навыкам спортивного тьюторства
- Включение заданий, направленных на развитие социальных и коммуникативных навыков, в программу тренировок
- Доработка системы квалификации и правил судейства на соревнованиях

В 2021 году, при поддержке Фонда президентских грантов, в свет вышла книга В. Майсерика «Особенный путь особенных детей», обобщающая теорию и практику занятий по адаптивному тхэквондо для спортсменов с ментальной инвалидностью



Работа с Федерацией по направлению адаптивного тхэквондо стала для Центра проблем аутизма значительным прорывом в деле продвижения спорта при аутизме. Центр проблем аутизма много лет работал над преодолением стереотипов и барьеров, стоящий на пути доступа аутичных детей к занятиям спортом и физкультурой. Мы вместе раскрыли огромный терапевтический потенциал адаптивного тхэквондо для аутичных детей, позволяющий продвигать их в социальном и коммуникативном плане. Особенно радостными достижениями сотрудничества стало расширение практического применения совместных методических наработок. Это позволило увеличить количество подготовленных тренеров, количество дружественных спортивных площадок и залов, количество регионов и городов нашей страны, вовлеченных в это направление.

Наше сотрудничество сняло страх у спортивного и тренерского сообщества перед юными аутичными спортсменами, большинство из которых не могли заниматься спортом из-за предвзятого отношения и из-за недостаточной тренерской квалификации для такой работы. И это дало главный эффект – количество ребят с аутизмом, занимающихся спортом на регулярной основе, выросло в разы. Соревновательная практика в дисциплине тхэквондо расширилась и укрепилась и перестала быть исключением и экзотикой. Впереди много дел и планов. Альянс Федерации и Центра проблем аутизма еще больше повысит доступность спорта для аутичных детей. Эксперты в боевых искусствах и эксперты в аутизме создают уникальные условия для создания спортивного ландшафта, максимально инклюзивного и открытого для особых детей и их семей

В 2018 году мы начали на одной площадке в Москве с 6 спортсменами. Все ребята, стоящие у истоков адаптивного тхэквондо, продолжают тренировки и активно участвуют в соревнованиях

### Карта адаптивного тхэквондо (ГТФ) 2021



За четыре года адаптивное тхэквондо ГТФ стало одним из самых популярных видов спорта для детей и подростков с ментальными нарушениями в России



Несколько лет назад, когда в Москве начали тренироваться адаптивные тхэквондисты, казалось, что получение ими цветных поясов – невыполнимая задача. Сейчас они обладатели синих и зеленых поясов, и мы уверены, что через пару лет заслуженно получат свои черные пояса. Это стало возможным как благодаря огромной работе самих ребят, так и тренировочной системе, разработанной командой проекта «Пестрый Пояс». Сейчас в Москве работают 12 площадок. Мы помогаем развивать это направление коллегам из Московской области, Тулы, Костромы, Владимира, Твери, Липецка, Калуги. В общей сложности в проекте занимаются 300 человек, с которыми работают 17 тренеров. В этом году наши ребята начали посещать инклюзивные тренировки в обычных группах; мы провели совместные сборы со спортсменами сборной команды Москвы перед чемпионатом России.

**Татьяна Хачатурова** – Руководитель проекта «Пестрый Пояс»



В Татарстане большое количество детей с интеллектуальными нарушениями обучается в школах-интернатах, где их возможности посещать спортивные секции ограничены. Приобщение таких детей к спорту и здоровому образу жизни важно не только для их физического развития, но и для расширения возможностей детей по дальнейшей социальной интеграции после завершения обучения. Наш проект начал свое развитие в Казани именно через создание секций в духе школ-интернатах, где уже сейчас занимается более 90 детей. Помимо детей с интеллектуальными нарушениями наши секции посещают спортсмены с ДЦП, и в следующем году мы хотим запустить для них дополнительную программу, направленную именно на специфические физические ограничения таких спортсменов.

**Лейсан Халилова** – Руководитель проекта «Особенный путь особенных детей» 12

За четыре года количество детей, занимающихся в наших секциях, выросло практически **в 100 раз**: с 6 в начале 2018, до 553 в конце 2021 года. Мы тренируем детей с такими заболеваниями как: расстройства аутистического спектра, синдрома Дауна, Вильямса, Николаидеса-Барайцера и другими генетическими заболеваниями, вызывающими интеллектуальные нарушения, умственной отсталостью, ДЦП и другими особенностями нейроразвития. Одна из главных наших особенностей – готовность работать со всеми детьми, вне зависимости от сложности симптоматики.

На соревнованиях спортсмены выступают в четырех дивизионах, соответствующих степени функциональных ограничений, что обеспечивает соблюдение одного из основных принципов адаптивного спорта – равенство возможностей.

**> 5 500**  
**очных и онлайн**  
**тренировок**  
**для особенных спортсменов**  
**за год**

## Наши спортсмены

79 %  21 % 

### Возраст спортсменов

< 7 лет	2 %
7-9 лет	25 %
10-13 лет	35 %
14-17 лет	34 %
18 +	4 %



*В 2021 году мы с сыном начали новый этап, новую ступень в жизни, в социализации и даже в реабилитации. Это начало жизни в дружной команде по адаптированному тхэквондо в городе Владимир. И вот уже шестой месяц Кирилл ждёт тренировок и ещё больше ждёт соревнований! У детей с РАС нет мотивации?! Узкий круг интересов?! А вот и нет! Адаптивное тхэквондо доказывает это каждый день! Спасибо огромное за создание и жизнь этого уникального проекта, где всё "по-взрослому". Спасибо тренеру за терпение! Желаем проекту долгой жизни и нам с тренером успехов и развития! Белый пояс уже заслужен! Стремимся дальше!*

**Юлия Ткаченко** – мама Кирилла,  
Владимир

# Знакомьтесь: наши чемпионы

**Максим Григорьев** – двукратный чемпион мира, чемпион Европы, многократный чемпион и победитель Кубка России, Москва



**Софья Петухова** – чемпионка мира, двукратная абсолютная чемпионка Европы, многократная чемпионка и победительница Кубка России, Москва



**Денис Хачатуров** – чемпион мира, чемпион Европы, двукратный чемпион и победитель Кубка России, Москва



**Юлия Королева** – чемпионка Европы, чемпионка России, победительница Кубка России, Новосибирск



**Медали и победы никогда не были нашей главной целью, но без признания труда и настойчивости нет движения вперед**



Также как и все спортсмены Федерации, адаптивные тхэквондисты проходят аттестации на пояса и получают спортивные разряды. Программа аттестации для адаптивных спортсменов максимально приближена к обычной, но учитывает функциональные ограничения людей с интеллектуальными нарушениями. **450 из 553** адаптивных спортсменов аттестованы на пояса. Дисциплины с префиксом «ИН» (интеллектуальные нарушения) зарегистрированы в Министерстве спорта России. Спортсмены могут получать спортивные разряды и звания.

**Елизавета Чурикова** – чемпионка Европы, чемпионка России, победительница Кубка России. Казань



**Валерий Лысенко** – кандидат в мастера спорта по тхэквондо, чемпион Европы и России, Пермь



**37**

**адаптивных спортсменов – обладатели**

**цветных поясов**



**22**

**спортсменам присвоены спортивные разряды**

**2**

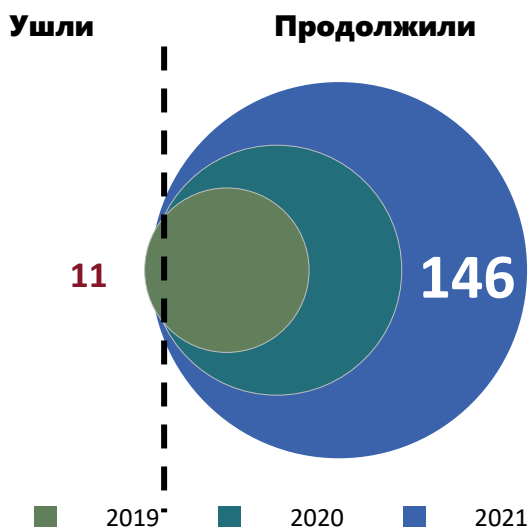
**спортсмена получили звание КМС**

В 2021 году началось массовое развитие адаптивного тхэквондо в регионах. До этого основными центрами развития были Москва, Казань и Новосибирск; в остальных городах занятия велись для небольших групп. В прошедшем году сразу по несколько групп открылись в Туле, Калуге, Костроме и Владимире. Во многом это стало возможно благодаря грантовой поддержке адаптивного тхэквондо.

## Распределение спортсменов по регионам



## Динамика количества спортсменов в Москве



Для нас очень важно, что практически все спортсмены, пришедшие в адаптивное тхэквондо несколько лет назад, продолжают заниматься этим спортом. Например, за последние 3 года работы наших площадок в Москве тренировки прекратили посещать всего 11 человек. И это было связано либо с переездом, либо с другими семейными обстоятельствами, но никак не с нежеланием ребенка продолжать тренировки.

У нас формируется **взрослая лига** по адаптивному тхэквондо. Это очень важно, так как возможностей заниматься спортом у молодых людей с инвалидностью еще меньше, чем у детей и подростков. При этом взрослым людям с ментальными нарушениями спорт важен ничуть не меньше, чем детям: он замедляет снижение когнитивных функций, дает возможность социализации, и мы очень надеемся, что в ближайшие годы для нескольких наших взрослых спортсменов станет местом интересной работы.



Большое внимание уделяется подготовке тренеров, занимающихся с адаптивными спортсменами. В прошлом году было проведено 4 очных тренерских школы, регулярно проходят тематические семинары (очные и онлайн), где разбираются сложные и инновационные темы. Занятия проходят и для тех, кто только планирует открыть в своем городе группы для адаптивных спортсменов, и для тех, кто уже активно работает с ребятами с интеллектуальными нарушениями и хотел бы получить дополнительные знания.

## 4 тренерские школы:

Новосибирск – февраль

Москва – апрель

Казань – июль

Ленинградская область – август

**30 тренеров**

прошли обучение и получили сертификаты



**> 120 часов лекционных и практических занятий для тренеров за 2021 год**



У тренеров также есть возможность проходить стажировку у своих более опытных коллег из других городов. Регулярно проходит мониторинг площадок, который, в том числе, осуществляют эксперты-психологи-специалисты по поведенческому анализу.



*С сентября 2021 года я работаю с адаптивными спортсменами. Сказать, что это сложно, это не сказать ничего. Раньше, когда данное направление ещё только начало появляться на наших соревнованиях, не могла даже смотреть на этих детей. Ком в горле стоял и слезы лились градом от гордости, радости и жалости, наверное. Но спустя какое-то время решила, что хочу этим заниматься. Прошла обучение. Да, сложно, но это настолько меня затянуло, что теперь это мои полноценные спортсмены, пусть они и с другой планеты. Они мои, и я бесконечно горжусь, каждым их, даже небольшим, успехом на каждой тренировке, горжусь каждым учеником и каждым родителем. Впереди нас ждёт долгий и трудный путь, но мы движемся вместе одной дружной командой.*

**Кристина Вязникова** – Тренер, Владимир



## Основные темы семинаров

- Психические и физические особенности спортсменов с ментальной инвалидностью
- Применение методов прикладного анализа поведения в спорте
- Составление комплексной программы тренировок



**лучших тренеров**  
Федерации работают с  
адаптивными  
спортсменами

**Их обычные ученики – чемпионы мира, Европы и России по тхэквондо и другим видам боевых искусств**

**Вячеслав Майсерик** – МСМК по тхэквондо, многократный чемпион мира и Европы, Москва

**Муса Ясаев** - Заслуженный тренер России, МСМК по тхэквондо, старший тренер сборной России, Грозный

**Павел Калютич** – МС России по тхэквондо, чемпион Европы, старший тренер сборной России, Самара

**Александр Бобров** – ЗМС по кикбоксингу, чемпион мира, Европы и России по кикбоксингу, чемпион России по тхэквондо, Челябинск

**Артём Патрушев** - МСМК по тхэквондо, многократный чемпион Европы, многократный чемпион России, Новосибирск

**Кристина Вязникова** – МСМК по тхэквондо, многократная чемпионка мира, Европы и России, Владимир

**Радик Гиззатуллин** – МС России по тхэквондо, чемпион России, серебряный призер чемпионата мира, двукратный серебряный призер Кубка Европы, Казань



Тренер, работающий с особенными спортсменами, должен быть хорошим психологом, тонко понимающим как заинтересовать в тренировках тех, с кем не всегда работают традиционные способы мотивации.

В адаптивном спорте не бывает быстрых побед. Это сложная и кропотливая работа, требующая постоянного поиска, с построением особого, «невербального» способа общения со спортсменом.

## 96 %

**родителей отметили, что полностью удовлетворены работой тренеров и 4 %, что тренер на их площадке работает хорошо. Никто из наших наставников не получил оценку ниже «четверки»**



Для нас всегда было важным, чтобы адаптивное направление развивалось **не отдельно**, а **внутри Федерации**. Это гарантирует всестороннюю поддержку руководства и обеспечение этого движения высококвалифицированными тренерами, доступность залов и оборудования. За счет участия в соревнованиях адаптивные спортсмены получают **неоценимый социальный** опыт, который помогает их **интеграции в общество**, развивает у них самостоятельность, дает возможность поверить в свои возможности.

## График соревнований с участием адаптивных спортсменов 2021

янв-март	апрель	май	июль	сент-окт	ноябрь
региональные и окружные турниры	<b>Кубок Росси</b>	региональные и окружные турниры	<b>ЧиП Европы</b>	региональные и окружные турниры	<b>ЧиП Росси</b>



Мы вывели **соревнования по адаптивному спорту на новый уровень**, сделав их интересными не только узкому кругу родителей особых спортсменов. В Министерстве спорта России зарегистрированы 4 соревновательные дисциплины, разработаны правила судейства, обеспечивающие объективность и зрелищность соревнований.

Адаптивные спортсмены – участники соревнований

Каждый спортсмен – участник клубных соревнований

Каждый пятый – участник региональных соревнований

Каждый восьмой – участник всероссийских соревнований

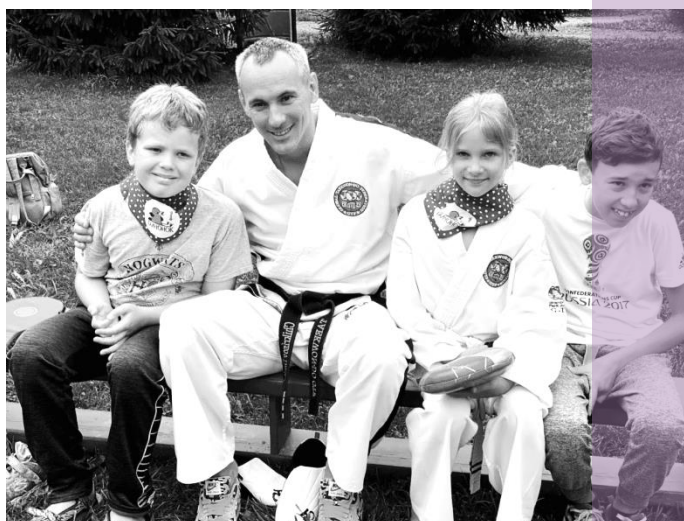
Каждый двенадцатый – участник международных соревнований



**70**  
адаптивных спортсменов – участники  
**Чемпионата России 2021**

В **2020** году их было **30**,  
а в **2019** – всего **6**

Совместные поездки – прекрасная возможность интенсивно потренироваться и поработать над развитием социальных навыков наших спортсменов. Одна из главных задач, которую мы ставим перед собой – формирование у спортсменов с интеллектуальными нарушениями командного духа: понимания своей причастности к команде, умения радоваться за удачи своих друзей, помогать им на тренировках и соревнованиях – то, над чем мы работаем в таких поездках.



В поездках выстраиваются настоящие доверительные отношения между тренерами и их особенными учениками, у родителей появляется возможность активно включиться в тренировочный процесс, поближе познакомиться между собой, обменяться опытом.



**2**  
**летних лагеря**  
**в Тульской и**  
**Ленинградской областях**  
**6**  
**выездных**  
**тренировочных сборов**



Центр  
проблем  
аутизма



неврологический центр  
**Доктрина**



Маленькая  
страна – Мы  
есть!

Летние лагеря организуются совместно с партнерами, которые помогают сделать программу более насыщенной, проводя творческие и развивающие занятия для спортсменов. В лагере, организуемом на базе центра «Доктрина», дети получают и медицинскую реабилитацию.



Сыну посчастливилось попасть на сборы, которые проходили в Подмосковье. Это был для него интересный опыт: никогда ранее он не выезжал на какие длительные мероприятия с группой обычных ребят. Несомненно, ему было очень полезно увидеть как проходит общение тренера со спортсменами, которые занимаются в обычных группах. Сами сборы также запомнились тем, что параллельно с тренировкой адаптивных групп, шли тренировки других групп и ребята, при желании, могли увидеть уровень самоорганизации, самоконтроля и физической подготовки, к которой стоит стремиться. Очень важным и полезным элементом была возможность группового занятия с психологами программы для проработки как навыков коммуникации между собой, так и преодоления стресса. Это был очень ценный опыт.



**Марина Сенатская** – мама Борислава,  
Москва

В этом году тренировочные сборы для адаптивных спортсменов были проведены в новом формате. В июле ( перед чемпионатом Европы) и в ноябре (перед чемпионатом России) прошли общие сборы для участников соревнований из разных регионов.



**50 спортсменов**  
**12 тренеров**

- Учимся работать в большой группе
- Занимаемся с незнакомым тренером
- Обмениваемся опытом
- Осваиваем новые подходы и упражнения

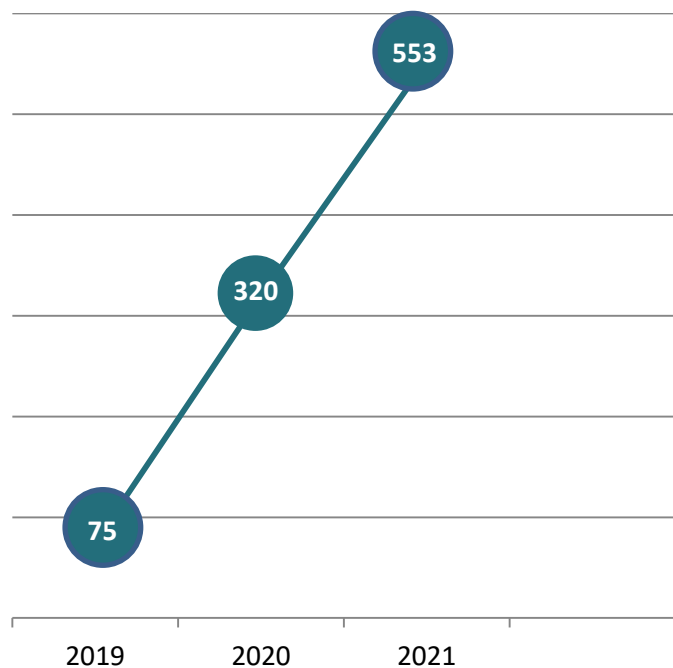
В августе у нас прошли пилотные, а в октября уже полномасштабные инклюзивные выездные сборы в Московской области. На этих сборах состоялась первая школа для особых тьюторов. Это экспериментальное направление, которое мы планируем развивать в новом году. Пять подростков учатся навыкам, необходимым для работы помощником тренера. Пока это первые шаги, но постепенно нарабатывается опыт и приобретаются знания, которые в будущем помогут с получением интересной работы молодым людям с ментальной инвалидностью.



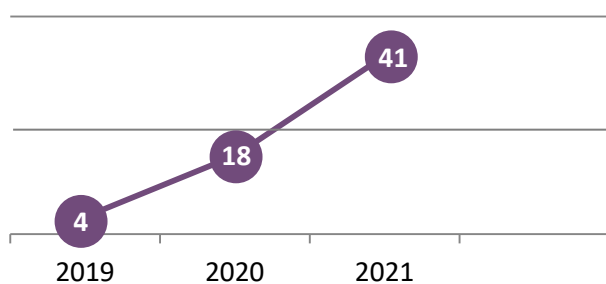
В декабре сборная Татарстана провела свои сборы в Москве, совместив их с экскурсиями и командообразующими мероприятиями, также прошли сборы в Туле.

## Трехлетний тренд

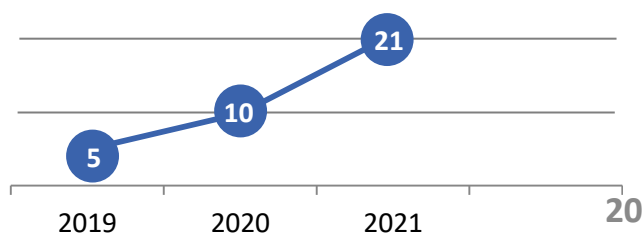
### Количество спортсменов



### Количество тренеров



### Количество турниров

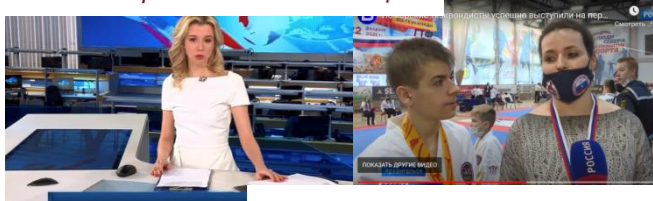


# Делимся знаниями, рассказываем об адаптивном тхэквондо



- Вышла в свет книга В. Майсерика «Особенный путь особенных детей»
- Мы приняли участие в круглом столе, организованном ФРЦ «Аутизм»
- Выступили на международной научно-практической конференции «Аутизм. Вызовы и решения»
- Провели более 20 семинаров, открытых тренировок и мастер-классов для тренеров и родителей

Сюжет о проекте на 1 канале ЦТ

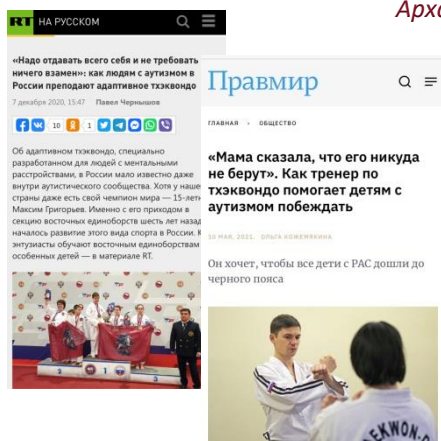


Интервью на телеканале  
Архангельска

Сюжет о проекте в программе  
«Утро с Грозным»



О проекте на телеканале  
Владимира



**>150**  
публикаций на собственных и  
партнерских страницах в социальных  
сетях

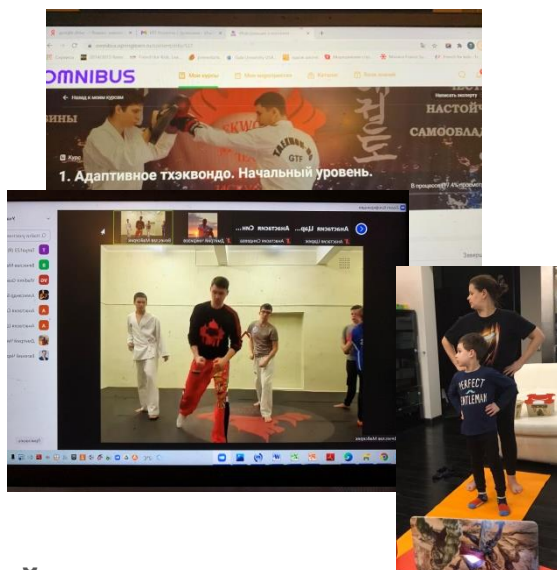
Нас читают **> 3 тысячу** подписчиков

**> 700 семей,**  
воспитывающих детей с  
ОВЗ,  
посетили наши мастер-  
классы и открытые  
тренировки в Москве,  
Грозном, Архангельске,  
Ярославле, Владимире,  
Челябинске, Новосибирске,  
Костроме, Туле, Казани,  
Альметьевске, Набережных  
Челнах



Мы практически подошли к концу отчета, еще ни разу не вспомнив про **сложности, связанные с эпидемиологическими ограничениями**, которые существенно повлияли на спортивную отрасль в 2020-21 годах. Тхэквондо учит **ожидать неожиданное и быстро действовать** в любой ситуации.

Сложно сказать, как развивалось бы адаптивное тхэквондо без эпидемиологических ограничений. Но можно сказать наверняка, что **онлайн технологии, которые нам пришлось быстро освоить, открыли новый потенциал** как в тренажах, так и в наших особенных спортсменах, и мы планируем продолжить их активное использование.



**> 150**

**онлайн тренировок,**

**позволяющих увеличить количество занятий в неделю, тренироваться тем, кто находится на карантине или реабилитации, заниматься всей семьей, проводить совместные тренировки сразу на нескольких площадках**

## **Выходим на международный уровень**

В сентябре 2021 года был создан **Инклюзивный комитет Международной Федерации тхэквондо ГТФ**. Мы очень рады, что коллеги по Федерации, учитывая опыт, накопленный в России по развитию адаптивного направления, избрали **Председателем комитета Вячеслава Майсерика**. Практически сразу после создания комитета началась его активная деятельность.



**Очный семинар для тренеров из Молдовы**

**Онлайн семинар для тренеров из Грузии**

## **Семинар и мастер-класс в Бишкеке**

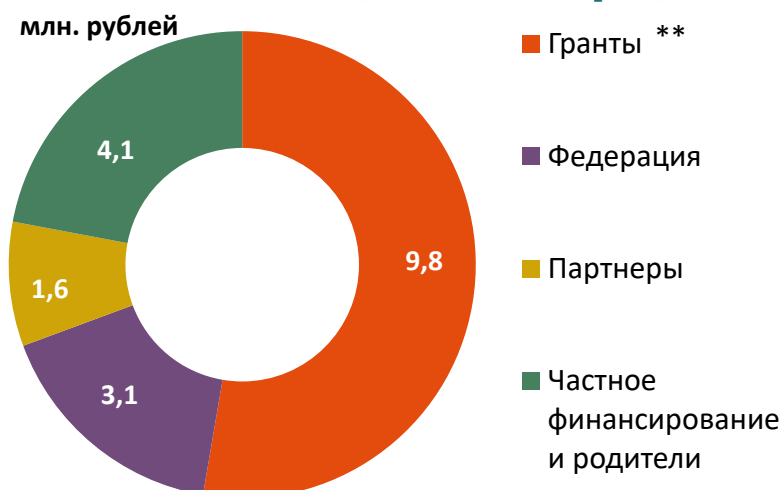


# Одна из наших главных задач – сделать адаптивное тхэквондо **доступным**; в том числе - доступным **финансово**

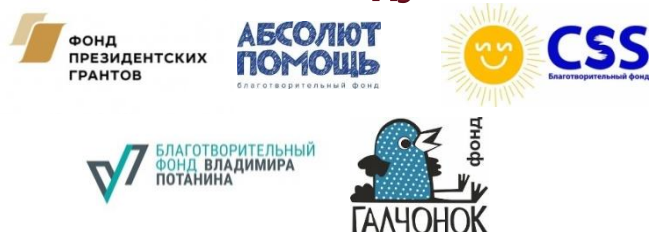
## Финансирование адаптивного тхэквондо в 2021 году \*

За счет привлечения грантового и партнерского финансирования существенно снижена нагрузка на родителей. Примерно **25 % детей посещают занятия бесплатно**, а остальные по очень доступным ценам. Адаптивные спортсмены бесплатно участвуют практически во всех соревнованиях, многие из них бесплатно получили спортивную форму. За счет финансовой поддержки партнеров и грантов было оборудовано несколько площадок.

### Источники денежных средств



### Фонды, поддержавшие нас в 2021 году



**Нефинансовая помощь** в виде бесплатного предоставления залов для занятий и соревнований, приобретения наград, организации транспорта, волонтерской помощи составляет примерно **2 млн. рублей** в денежном эквиваленте

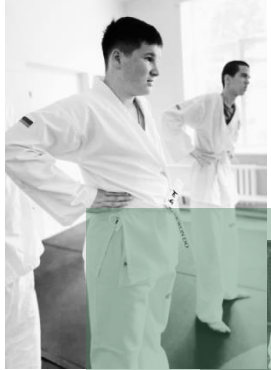
Основные направления использования средств	млн. руб
Проведение тренировок по адаптивному тхэквондо (зарплата тренеров, аренда)	8,8
Организация и проведение соревнований по адаптивному тхэквондо	3,6
Проведение сборов и выездных лагерей	2,5
Организационные и административные расходы	2,2
Закупка инвентаря и оборудования для оснащения новых и действующих площадок	1,1
Приобретение формы для спортсменов и оплата поездок на соревнования	1,2
Организация обучения тренеров	0,8
Организация и проведение мастер-классов и открытых тренировок	0,4
<b>Итого ***</b>	<b>20,6</b>

данные собраны на основе аналитической отчетности Федерации и ее партнеров

\*\* Большинство грантовых проектов являются переходящими из одного финансового года в другой.

Указаны не полученные, а израсходованные средства грантов в 2021 году

\*\*\* Включая нефинансовую помощь



## Показатели эффективности и роста

**~ 35 000 рублей**  
средние расходы на  
одного адаптивного  
спортсмена в год

**~ 1 500 рублей**  
полная стоимость одного  
тренировочного часа



**~ 7 500 рублей**  
средний размер помощи,  
полученной семьей на  
приобретение формы и  
оплату поездок на  
соревнования \*

Мы один из **самых эффективных видов спорта** по соотношению финансовых затрат к количеству спортсменов и тренировок. Это обусловлено как самим видом спорта, который не требует больших капитальных вложений и затрат на экипировку и организацию соревнований, так и применяемыми технологиями обучения и масштабирования. Для сравнения, затраты на одного адаптивного спортсмена в хоккее составляют примерно 100 тысяч рублей в год и примерно столько же в горных лыжах\*\*).

**Рост количества  
спортсменов за год  
> 75 %**

**Рост количества  
регионов за год  
> 60 %**

**Процент грантов в общей  
сумме источников денежных  
средств  
~ 53 %**

**~ 70 000 рублей**  
средние расходы на  
оборудование одной  
новой площадки

**~ 20 000 рублей**  
средние расходы на  
обучение одного тренера  
в год



Финансирование **развития** осуществляется, главным образом, за счет привлекаемых **грантов**. Мы вкладываем средства в оборудование новых площадок, проведение мастер-классов и открытых тренировок, рассказывающих о нашем направлении, развитие методологии и, конечно же, в обучение тренеров.

**Административные и  
организационные расходы  
в общем бюджете**



**< 12 %**

Для нас очень важно, чтобы **основные средства** направлялись именно на **занятия детей, организацию соревнований** и **развитие** нашего направления.



\*Учтены семьи, которые получили непрямую финансовую помощь, а не общее количество детей, занимающихся адаптивным тхэквондо.

\*\* По данным из публичных годовых отчетов «Детской следж-хоккейной лиги» и «Лиги мечты»



# 4

## Продвигая принципы инклюзии мы делаем мир немного лучше

**Инклюзия** помогает социальной **интеграции** спортсменов с ментальной инвалидностью и одновременно развивает **толерантность и лидерские качества** у их нейротипичных сверстников

Обычные спортсмены Федерации активно участвуют в качестве волонтеров в организации соревнований, судействе, помогают ребятам с особенностями развития ориентироваться в залах и раздевалках. На тренировках в инклюзивных группах и на сборах они выполняют роль сверстниковых тьюторов. Несколько подростков регулярно участвуют в тренировках в группах по адаптивному тхэквондо, выполняя роль помощника тренера.

**9 из 10 спортсменов** говорят, что развитие адаптивного направления вызывает у них **чувство гордости** за свою Федерацию



**> 60 человек** работали **волонтерами** на соревнованиях, сборах и тренировках

### Фокус на семьях, воспитывающих детей с ОВЗ

**> 600 часов** индивидуальных и групповых консультаций для родителей

**3 очных и 5 онлайн семинаров,** в которых участвовали семьи из разных городов России

Семьи, воспитывающие детей с ментальной инвалидностью, обычно ведут замкнутый образ жизни, ограничены в своих интересах, а также в финансовых возможностях. Одна из целей, которую мы ставим перед собой, – сделать более яркой и насыщенной не только жизнь самих адаптивных спортсменов, но и их родителей. Мы проводим семинары и консультации для родителей; вместе с тренером они внимательно следят за успехами детей, заполняя «Книжки спортсмена».

# Для семей, воспитывающих особенных детей

# адаптивное ТХЭКВОНДО ЭТО:



За несколько лет работы у нас накоплен опыт того, как привлечь особенные семьи к **здоровому образу жизни**, дать им возможность приобрести **новых друзей**, стать более **активными и открытыми**. Наш родительский «фан-клуб» с каждым годом становится все больше и активней, а отзывы, которые мы получаем от родителей, говорят, что мы движемся в правильном направлении.

**> 80 % родителей**

**считают, что занятия ребенка адаптивным тхэквондо  
сделало жизнь их семьи более интересной и насыщенной**



Соня начала заниматься адаптивным тхэквондо в октябре 2019 года. Тхэквондо... теперь занимает всё свободное время нашей семьи. Мы сами стали более организованными. Вместе с Соней путешествуем по нашей стране: побывали на сборах и соревнованиях в Казани, Ярославле, Владимире, Санкт-Петербурге; собираемся в Тулу и Кострому. Спорт дает человеку с инвалидностью очень много: не только улучшает физические навыки, но и помогает осознать себя частью большого коллектива и нужного дела. А, когда дети участвуют в международных соревнованиях, то и частью нашей огромной прекрасной страны. Только в России адаптивное тхэквондо получило настоящее и широкое развитие. Успехи наших детей неоспоримы. Мы с мужем сами бывшие спортсмены, мастера спорта. Мы не достигли в своих видах спорта таких успехов, как наша дочь: не стали чемпионами мира и Европы. Но мы знаем, чего стоят спортивные победы и с гордостью разворачиваем наш российский флаг на трибуне стадиона, чтобы поддержать наших особенных тхэквондистов на международных соревнованиях. Вместе мы - сила!

**Елена Петухова** – мама Сони,  
Москва



Мне 17 лет, в этом году заканчиваю школу, с первого класса занимаюсь тхэквондо. У моей сестры-двойняшки тяжелая форма аутизма.. В 2020-м году Варя попала в проект "Пестрый пояс", где детей с особенностями развития обучают адаптивному тхэквондо, и меня позвали работать тьютором-волонтером на этих тренировках, поскольку я был знаком и с видом спорта, и со спецификой проведения таких занятий. Прогресс Вари за эти два года очень заметен не только на тренировках, но и в обычной жизни: она стала более спокойна, легче идёт на диалог и лучше понимает информацию, которую до неё хотят донести, улучшилась и ее физическая форма. Моя семья получила возможность участвовать в новых интересных мероприятиях, расширился круг общения, мы чувствуем поддержку со стороны других участников этого проекта. Мне работа в "Пестром поясе" дала бесценный опыт, положительные эмоции и личностное развитие.

**Антон Шешин** – волонтер и брат Вари,  
Москва

Мы выводим **адаптивный спорт на новый уровень**, интересный не только узкому кругу «посвященных». Выступления особенных спортсменов на соревнованиях смотрят все, кто пришел на турнир, а не только их родители. Вокруг доянга, где выступают адаптивные спортсмены, всегда собирается много зрителей. Во многом это связано с тем, что год от года выступления ребят становятся все более интересными и зрелищными, но также и с тем, что **идея адаптивного спорта все больше становится неотъемлемой частью развития Федерации**. После каждого турнира мы получаем заявки от новых регионов, которые хотели бы открыть у себя адаптивные группы.

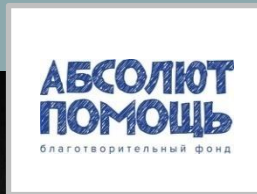


**Если объединить вместе всех, кто непосредственно участвует в тренировках, поддерживает нас, приходит на соревнования, комментирует наши публикации, получается внушительная цифра **> 5 500 человек\*****



\* Используются округленные цифры, максимально исключены все пересечения между различными группами

# Выражаем благодарность всем, кто в 2021 году оказал поддержку развитию адаптивного тхэквондо



# 5

## Планы на будущее

### Показатели роста на 2022/23 годы

**>1 000**

адаптивных спортсменов к 2023 г

**>8 000**

тренировок для адаптивных спортсменов в год

**>45**

регионов, развивающих адаптивное тхэквондо

**>50**

тренеров по адаптивному тхэквондо

**>100**

адаптивных спортсменов-участников ЧИП России по тхэквондо



Мы стремительно развиваемся, и для нас очень важно в этом развитии не потерять то главное, ради чего создавалось адаптивное тхэквондо. Все наши новые инициативы соотносятся с тремя основными направлениями, по которым работает наш комитет.



# Спорт и медицина – повышение реабилитационного эффекта

Для нас очень важно, чтобы спортсмены, занимающиеся адаптивным тхэквондо, получали **реабилитационный эффект**, который ожидают получить родители, приводя детей в наши группы. Мы планируем расширить круг партнеров, оказывающих нам методологическую поддержку и расширить целевую группу на спортсменов с диагнозом ДЦП (класс CP7 и CP8). Регионы реализации – Москва, Татарстан и Пермский край

Направления методологической работы на 2022/23 годы:

- Методика подбора и систематизации упражнений, обеспечивающих максимальный реабилитационный эффект
- Методика развития социальных и коммуникативных навыков на спортивных тренировках, аттестациях, выездных мероприятиях и соревнованиях
- Методика тренировок спортсменов с ДЦП (ПОДА)

## Спорт и равные возможности

В этом направлении нашей деятельности в 2022/23 годах запланирована реализация нескольких проектов



### Семейная академия

Обучение родителей детей с интеллектуальными нарушениями из регионов, где нет групп по адаптивному тхэквондо базовым навыкам тхэквондо и подготовка их для выполнения роли тандем-партнеров для своих детей во время онлайн тренировок. Организация регулярных онлайн занятий для семей и проведение выездных семейных сборов. Занятия проводят опытные тренеры из Москвы и других регионов. Участники программы – семьи из небольших городов и сельской местности.



### Школа особых тьюторов

Организация регулярных инклюзивных занятий для подростков и молодых людей с ментальными нарушениями по подготовке для работы помощниками тренеров в группах по адаптивному тхэквондо. Программа школы особых тьюторов включает в себя теоретический и практический модули. В 2022 году будет реализован пилотный курс продолжительностью 3 месяца. После его окончания выпускники получают возможность работать на наших площадках. Регионы реализации Москва и Тула.



### Невозможное возможно

Разработка специальной программы тренировок, развития мотивации и аттестации адаптивных спортсменов, обеспечивающей получение ими цветных поясов, вплоть до черного. Функциональные дефициты особенных спортсменов осложняют для них овладение частью стандартной программы для прохождения аттестации. Мы уже провели работу по адаптации программ, вплоть до зеленого пояса. В 2022 году будет разработана программа для синих, красных и черных поясов. Москва, Пермь.

>15

выпускников  
семейной академии



>3

особых тьюторов,  
получивших работу

>50

особых спортсменов  
с цветными поясами



## Спорт и социальная ответственность



>200

**волонтеров, помогающих  
развитию адаптивного  
тхэквондо**

- Проведение открытых инклюзивных семейных тренировок в выходные дни для «особенных» и обычных семей, обеспечивающее их общение в свободной обстановке и популяризацию адаптивного спорта
- Проведение занятий по патриотическому воспитанию особенных спортсменов во время курса по изучению теории тхэквондо

В этом направлении нашего развития в 2022/23 годах будут реализованы две инициативы: расширение волонтерского движения, продвижение принципов инклюзии в спорте через серию открытых тренировок в выходные дни и включение тем по патриотическому воспитанию особенных спортсменов в курс теоретической подготовки.

- Проведение обучения сверстниковых тьюторов, активное привлечение их к участию в тренировках в адаптивных группах
- Программа обучения судей-волонтеров для работы на соревнованиях по адаптивному тхэквондо

>70

**семей, принимающих  
участие в открытых  
тренировках**

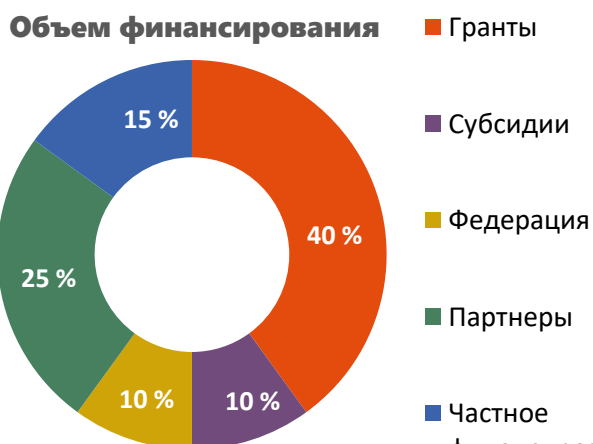
## Поиск новых источников финансирования

Деятельность комитета ведется как в области развития адаптивного тхэквондо (новые направления, новые площадки, развитие методологии), так и в области поддержания тех площадок и направлений, которые хорошо и продуктивно работают. Если для развития новых направлений, основным источником финансирования мы видим привлечение грантов и будем также, как и сейчас активно участвовать в различных конкурсах, то для финансирования текущей деятельности на уже существующих площадках, основным источником должны стать более стабильные, предсказуемые источники. В 2022/23 годах мы планируем получение субсидий из бюджетов различного уровня, более активное привлечение средств корпоративных спонсоров и партнеров, а также развитие программ частных пожертвований среди сотрудников крупных корпораций.

### Запланированные акции

- *Благотворительные корпоративные турниры с участием адаптивных спортсменов и сотрудников компаний*
- *Привлечение сотрудников компаний к системе частных пожертвований через программу StayFitt или аналогичные программы*
- *Благотворительные тренировки с чемпионами*
- *Система сбора баллов лояльности РЖД и авиакомпаний для оплаты поездок на соревнования адаптивных спортсменов*

### Финансовый прогноз



**40 млн. рублей**



**Вячеслав Майсерик** –  
Председатель комитета  
«Интеллектуальные нарушения»  
Федерации тхэквондо (ГТФ)  
России, Председатель  
инклюзивного комитета  
международной Федерации  
тхэквондо (ГТФ)

**+ 7 (985) 441-19-11**

**[v.maiserik@yandex.ru](mailto:v.maiserik@yandex.ru)**