

Ибрагимов И.Ф.,

*Казанский государственный энергетический университет,
Казанский государственный медицинский университет,*

Всероссийский государственный университет юстиции – Казанский институт (филиал)

Деменев С.В.,

Казанский национальный исследовательский технологический университет,

Всероссийский государственный университет юстиции – Казанский институт (филиал)

Серазетдинова Л.И., Воробьева И.В., Шамгунова Г.М., Фалеева С.А.,

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Общефизическое и специальное физическое развитие подростков с легкой умственной отсталостью в процессе занятий пауэрлифтингом

В каждой стране есть инвалиды и люди с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). Ежегодно ведется мониторинг для обеспечения поддержки таких людей со стороны государства, оказания им социальной и медицинской помощи [1; 7]. От динамики изменения количества инвалидов и лиц с ОВЗ (см. Рисунок 1) зависит объем финансирования социальных программ и социальная политика государства в целом.

В период с 2013 по 2020 год наблюдалось снижение общего числа инвалидов. Вероятно, причины такой тенденции связаны с соблюдением трудового законодательства, улучшением качества оказания медицинских услуг и улучшением жизненного уровня, с развитием науки и техники.

Статистика за период с 2016 по 2018 год говорит о том, что в России заметно уменьшилось общее количество граждан, имеющих инвалидность. Снизилось и количество соответствующих обращений в бюро медико-социальной экспертизы. При этом инвалидность сре-



ди детей растет в среднем на 15000–25 000 человек в год, прежде всего, из-за расстройств нервного и психического характера, а также врожденных аномалий [6]. 57 % из 688 тыс. детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, отнесенных к той или иной группе инвалидности, мальчики [5].

По нашим наблюдениям, больше всего детей с ограниченными возможностями здоровья приходится на возраст от восьми до пятнадцати лет. На инвалидов с детства в 2020 году приходится наименьшее количество (11875 чел.), наибольший процент составляют дети с приобретенной инвалидностью (см. Рисунок 2).



ИБРАГИМОВ ИЛЬДАР ФАИСОВИЧ
Российская Федерация, город Казань

кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания, Казанский государственный энергетический университет; доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Казанский государственный медицинский университет; доцент кафедры теории, истории государства и права и философии, Всероссийский государственный университет юстиции – Казанский институт (филиал). Сфера научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор более 50 опубликованных научных и методических работ. Электронная почта: ibraildar@yandex.ru

ILDAR F. IBRAGIMOV
Kazan, Russian Federation

Ph.D. of Biological Sciences, Associate Professor at the Department of Physical Education, Kazan State Power Engineering University; Associate Professor at the Department of Physical Education and Health, Kazan State Medical University; Associate Professor at the Department of Theory, History of State and Law and Philosophy, All-Russian State University of Justice – Kazan Institute (branch). Research interests: theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Author of more than 50 published scientific and methodical works. E-mail address: ibraildar@yandex.ru



ДЕМЕНЕВ СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ
Российская Федерация, город Казань

доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет. Доцент кафедры теории, истории государства и права и философии, Всероссийский государственный университет юстиции – Казанский институт (филиал). Сфера научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор более 20 опубликованных научных и методических работ. Электронная почта: demboxing@mail.ru

SERGEY V. DEMENEV
Kazan, Russian Federation

Associate Professor at the Department of Physical Education and Sports, Kazan National Research Technological University; Associate Professor at the Department of Theory, History of State and Law and Philosophy, All-Russian State University of Justice – Kazan Institute (branch). Research interests: theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Author of more than 20 published scientific and methodical works. E-mail address: demboxing@mail.ru



СЕРАЗЕТДИНОВА ЛАРИСА ИЛЬБАРСОВНА
Российская Федерация, город Казань

старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Сфера научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор более 20 опубликованных научных и методических работ. Электронная почта: Larisa.Serazetdonova@kpfu.ru

LARISA I. SERAZETDINOVA
Kazan, Russian Federation

Senior Lecturer at the University-wide Department of Physical Education and Sports, Kazan (Volga Region) Federal University. Research interests: theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Author of more than 20 published scientific and methodical works. E-mail address: Larisa.Serazetdonova@kpfu.ru

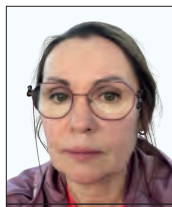


ВОРОБЬЁВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
Российская Федерация, город Казань

старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Сфера научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор более 20 опубликованных научных и методических работ. Электронная почта: darlingirinvv@mail.ru

IRINA V. VOROBYOVA
Kazan, Russian Federation

Senior Lecturer at the University-wide Department of Physical Education and Sports, Kazan (Volga Region) Federal University. Research interests: theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Author of more than 20 published scientific and methodical works. E-mail address: darlingirinvv@mail.ru



ШАМГУНОВА ГУЗЕЛЬ МАРСЕЛЕВНА
Российская Федерация, город Казань

старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (При-волжский) федеральный университет. Сфера научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор более 20 опубликованных научных и методических работ. Электронная почта: flower-r@inbox.ru

GUZEL M. SHAMGUNOVA
Kazan, Russian Federation

Senior Lecturer at the University-wide Department of Physical Education and Sports, Kazan (Volga Region) Federal University. Research interests: theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Author of more than 20 published scientific and methodical works. E-mail address: flower-r@inbox.ru



ФАЛЕЕВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА
Российская Федерация, город Казань

старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (При-волжский) федеральный университет. Сфера научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор более 20 опубликованных научных и методических работ. Электронная почта: ssvnidikta@mail.ru

SVETLANA A. FALEEVA
Kazan, Russian Federation

Senior Lecturer at the University-wide Department of Physical Education and Sports, Kazan (Volga Region) Federal University. Research interests: theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture. Author of more than 20 published scientific and methodical works. E-mail address: ssvnidikta@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются особенности физического развития подростков с легкой умственной отсталостью. Приводятся результаты исследования функциональных показателей данной категории юных спортсменов в процессе занятий пауэрлифтингом. Представлены особенностей данного вида спорта, авторская методика тренировок, результаты ее применения. Доказано влияние предложенной методики на развитие таких физических качеств как сила, выносливость в группах испытуемых.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, адаптация, лица с легкой умственной отсталостью.

Abstract. The article discusses the features of the physical development of adolescents with mild mental retardation. The results of the study of the functional indicators of this category of young athletes in the process of powerlifting are given. The features of this sport, the author's training methodology, the results of its application are presented. The influence of the proposed methodology on the development of such physical qualities as strength, endurance in groups of subjects is proved.

Keywords: adaptive physical culture, special physical training, general physical training, adaptation, people with mild mental retardation.

На Рисунке 2 наглядно показано, что наибольшее количество детей и подростков страдает психическими заболеваниями и умственной отсталостью. Наличие значительного количества детей и подростков с различными нарушениями и функциональными отклонениями в развитии, возникающими в результате органического поражения центральной нервной системы, требует от ученых и специалистов системы физической культуры и спорта создания определенных условий для удовлетворения естественных потребностей в движении лиц с умственной отсталостью.

В Распоряжении Правительства Российской Федерации «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года, № 2403-pp в пункте 7отмечается: «Для достижения целей государственной молодежной политики необходимо решить следующие приоритетные задачи: ... формирование ценностей здорового образа жизни, создание условий для физического развития молодежи, формирование экологической культуры, а также повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности молодежи. Реализация этой задачи предусма-

тривает осуществление следующих мероприятий:

- вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, в том числе техническими видами спорта;
- вовлечение молодежи в пропаганду здорового образа жизни;
- совершенствование системы студенческих соревнований и развитие студенческого спорта;
- реализация проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, связанных с популяризацией здорового образа жизни, спорта, а также с созданием положительного образа молодежи, ведущей здоровый образ жизни».

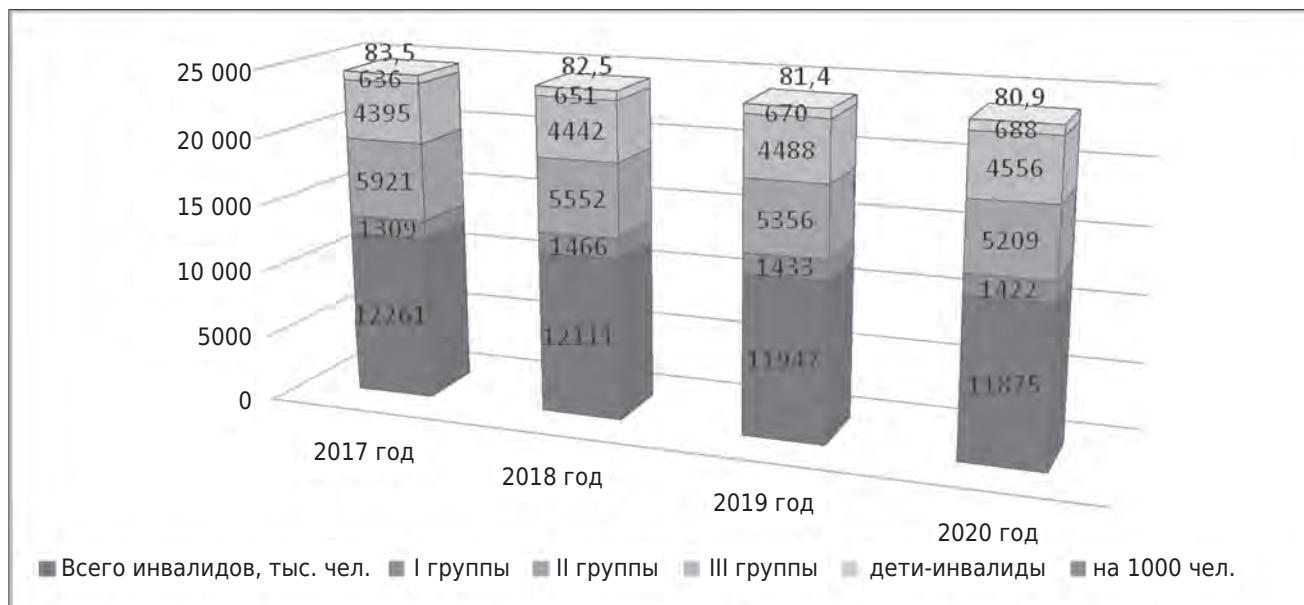


Рисунок 1. Динамика изменения численности инвалидов по группам и детей с ОВЗ в период с 2017 по 2020 год, тыс. чел. [5]



Рисунок 2. Число детей с различными отклонениями, % [9]

Также подчеркивается необходимость «создания равных условий молодым людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам в социализации, реализации творческого потенциала, трудоустройстве и предпринимательской деятельности» [11].

Таким образом, актуальным является вопрос о привлечении детей и подростков с легкой умственной отсталостью к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Значительный развивающий потенциал пауэрлифтинга определяется рядом положений:

- регулярные занятия пауэрлифтингом оказывают положительное воздействие на возбуждение сим-

патической и парасимпатической нервной системы и упорядочивают деятельность ВНС у мальчиков с особенностями интеллекта;

- специализированные методики организации тренировок оказывают положительное воздействие на центральную нервную систему в результате усиливающего эффекта тормозных процессов у обучающихся с легкими интеллектуальными расстройствами, что способствует совершенствованию умения разграничивать (разделять) мышечные усилия.

Международная Специальная Олимпиада (Special Olympics International, далее – SOI) и Международная спортивная Федера-

ция для лиц с нарушениями интеллекта (International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability – INAS-FID) – организуют и проводят в настоящее время соревнования, объединяющие атлетов с умственными отклонениями и волонтеров из разных стран мира [4; 11].

В Российской Федерации философские и идеологические основы Специального Олимпийского движения, находящегося под патронатом Международной Специальной Олимпиады, реализует на практике «Специальная Олимпиада России» (президент – А.В. Павлов). Параолимпийское направление спорта, связанное с лицами с нарушением

интеллекта (контролируемое IN-AS-FID) реализует Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (президент – С.П. Евсеев) [3].

В 2022 году в Казани прошли Всемирные зимние игры Специальной Олимпиады (World Winter Games 2022) – одно из значимых событий этого года в спортивном мире, нацеленное на помощь людям с особенностями интеллекта в поиске себя, имеющее большое значение для социализации участников [9]. Принять участие в данных соревнованиях мог любой спортсмен с особенностями интеллекта.

С целью поиска оптимальных методик подготовки к участию в подобных соревнованиях нами было проведено исследование. В ходе исследования решались следующие задачи:

- осуществить сравнительный анализ результатов выполнения различных упражнений с отягощением лицами с особенностями интеллекта и с детьми, не имеющими подобных отклонений;
- выявить у подростков с особенностями интеллекта, занимающихся пауэрлифтингом, изменения функциональных показателей и показателей физического развития в результате систематических тренировок;
- доказать положительное влияние систематических мышечных тренировок на функциональное развитие лиц с особенностями интеллекта.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения «Республиканская детско-юношеская спортивно-адаптивная школа» (Республика Татарстан, город Казань). *Контигент* исследования: 12 мальчиков 14–16 лет, 6 подростков – лица с ОВЗ – составили экспериментальную группу (далее – ЭГ), 6 подростков без отклонений в развитии образовали контрольную группу (далее – КГ).

Контрольная группа занималась по программе, предназна-

ченной для здоровых детей, обучающихся в детских юношеских спортивных школах, ориентированных на подготовку пауэрлифтеров (автор программы – А.Н. Бычков [8]). В программу были включены упражнения общей физической (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), работа проводилась с использованием силовых и функциональных тренажеров.

Юные спортсмены ЭГ занимались по авторской методике, включавшей следующие группы упражнений: приседание со штангой на плечах; жим лежа на горизонтальной скамье; становая тяга; двоеборье; жим лежа на скамье и тяга; троеборье; жим лежа на скамье, тяга и приседание. Разнообразие представленных выше упражнений дает возможность участвовать в Специальной Олимпиаде лицам, имеющим различные отклонения и степени их проявления [2].

Комплекс общеразвивающих упражнений авторской программы ЭГ для детей и подростков с отклонениями в умственном развитии представлен в Таблице).

Влияние представленной методики подготовки пауэрлифтеров на уровень ОФП подростков с умственной отсталостью было определено путем сравнения данных, полученных по итогам исследования (см. Рисунок 3), в ЭГ и КГ.

Из представленных на рисунке данных видно, что все результаты подростков ЭГ больше, чем в КГ. Так, при выполнении подтягивания на перекладине показатели об участвующих по авторской методике выше на 27,4 %, при выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре – на 27,1 %, при выполнении позы Ромберга – на 25,2 %. Похожая динамика нами наблюдалась и при выполнении других упражнений.

Представленные данные говорят о том, что ОФП в ЭГ была более на-

сыщенной, что отразилось на результатах обучающихся. Направленность тренировок и особенности данного вида спорта оказали влияние на развитие силы в обеих группах испытуемых.

Также мы наблюдали изменение показателей по итогам СФП (см. Рисунок 4): гиперэкстензия в ЭГ выше на 23,1 %, чем в КГ; запрыгивание на тумбу – на 26,7 %; кистевая динамометрия: правая – на 13,3 %; левая – на 16,3 %; становая тяга – на 24,4 %; величина силового индекса – на 22,2 % по сравнению с контрольной группой здоровых мальчиков.

Значительные различия показателей СФП в пользу мальчиков ЭГ доказывает эффективность предложенной методики физической подготовки для лиц с особенностями интеллекта. Проверка достоверно значимых различий между группами проводилась нами с использованием U-критерия Манна-Уитни для ОФП и СФП.

По итогам исследования нами сделаны следующие *выводы*:

- в процессе занятий пауэрлифтингом наблюдалось позитивное влияние выполняемых упражнений на общую и специальную физическую подготовленность умственно отсталых подростков;
- направленность тренировок и особенности пауэрлифтинга оказали влияние на развитие силы в обеих группах испытуемых;
- благодаря специальной методике тренировки подростки с особенностями интеллекта могут участвовать в различных спортивных программах в рамках летней и зимней Специальных олимпиад.

Систематические физические тренировки лиц с особенностями интеллекта, проводимые в группах со здоровыми подростками, а также с подростками, имеющими другие отклонения, доказывают целесообразность проводимой работы, а также эффективность выбранных нами мер по социализации и адаптации личности.

Комплекс общеразвивающих упражнений программы

Неделя	Вторник	Четверг	Суббота
1	2	3	4
1, 7, 13, 19, 25, 31	1) Жим штанги лежа 4×8. 2) Разведение рук с гантелями лежа 3×10. 3) Приседание с гирей (16 кг) между ног на тумбе (3×10).	1) Становая тяга с плинтов выше колена на 10 см 30%×10; 40%×3; 65%×1; (70%×6)×2. 2) Наклоны через козла (3×15).	1) Приседание у стены без веса (3×12). 2) Отжимание от пола 4×8...10. 3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (10×4).
2, 8, 14, 20, 26, 32	1) Приседание на скамейку до угла (900 30×8; 40×5; 45×3; 55×1; (65×6)×4). 2) Жим лежа с валиком и доской (50×10; 60×6; 70×5; (80×5)×3). 3) Коррекционные физические упражнения, выполняемые стоя.	1) Становая тяга с плинтов от уровня колен (30×8; 45×5; 60×3; 73×8; 68×8). 2) Тяга гири с плинтов (3×10...12). 3) Коррекционные упражнения, выполняемые стоя.	1) Приседание и жим лежа на 10% ниже чем в понедельник. 2) Присед с гирей (16 кг) между ног на тумбе 3×10...12. 3) Коррекционные физические упражнения, выполняемые стоя.
3, 9, 15, 21, 27, 33	1) Приседание со штангой ((30%×5)×2; 45×3; 55%×1; 60%×1; (65%×6)×2). 2) Жим штанги лежа (55%×8)×2; 70%×6; 75%×4; 85%×2. 3) Разводки лежа 3×10 по возрастанию. 4) Коррекционные упражнения, выполняемые стоя.	1) Тяга штанги с плинтов(20 см) 25%×8; 40%×5; 55%×3; (70%×8)×2. 2) Тяга штанги из глубины (55%×8)×2). 3) Коррекционные физические упражнения, выполняемые стоя.	1) Жим лежа 35%×10; 55×3; 65×3; (70%×5)×3. 2) Жим лежа узким хватом (50×8; 60×6; 70×4×80×2). 3) Поднимание туловища из положения лежа на спине (3×15...20). 4) Коррекционные физические упражнения, выполняемые стоя.
4, 10, 16, 22, 28, 34	1) Жим лежа (35%×10; 55%×3; 75%×2; (83%×6)×4). 2) Жим в наклоне (3×6). 3) Разводки лежа 3×10. 4) Приседания со штангой (50%×10; 61%×8; 67%×8; 73%×8; 79%×8; 76%×8).	1) Тяга штанги (30%×10; 40%×5; 50%×1; 65%×1; (70%×10)×2). 2) Тяга в наклоне (3×8). 3) Жим штанги из-за головы (3×8). 4) Вис на турнике на время (1мин×2).	1) Жим лежа (35%×10; 55%×3; 70%×3; (75%×5)×4). 2) Тренажер (жим ногами) (4×8...10). 3) Жим узким хватом (3×6...8). 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (2×10).
5, 11, 17, 23, 29, 35	1) Жим лежа (30%×6; 45%×6; 62%×4; 72%×2; (82%×5)×2). 2) Брусья (3×8...10). 3) Приседания со штангой (30%×8; 40%×5; 55%×3; 65%×2; 70%×8). 4) Жим ногами (3×8).	1) Тяга верхнего блока (3×8). 2) Тяга становая (30%×8; 45%×5; 60%×5; 70%×5; 75%×5). 3) Тяга штанги за один конец (3×8). 4) Жим гантелей сидя (3×8).	1) Жим лежа (30%×6; 45%×6; (65%×6)×3). 2) Приседание с гирей (24кг), стоя на тумбе (3×12). 3) Французский жим (3×8...10).
6, 12, 18, 24, 30, 36	1) Жим лежа (30%×6; 45%×6; 60%×4; 70%×2; (75%×5)×3). 2) Брусья (3×8...10). 3) Приседания со штангой (30%×8; 40%×5; 55%×3; 65%×1; (70%×5)×2). 4) Жим ногами (3×10).	1) Тяга верхнего блока (3×8). 2) Тяга становая (30%×8; 45%×5; 60%×5; 70%×1; 75%×5). 3) Тяга штанги за один конец (3×8). 4) Жим гантелей сидя (3×8).	1) Жим лежа (30%×6; 45%×6; (65%×6)×3). 2) Приседание с гирей (24 кг), стоя на тумбе (3×12). 3) Французский жим (3×8...10).

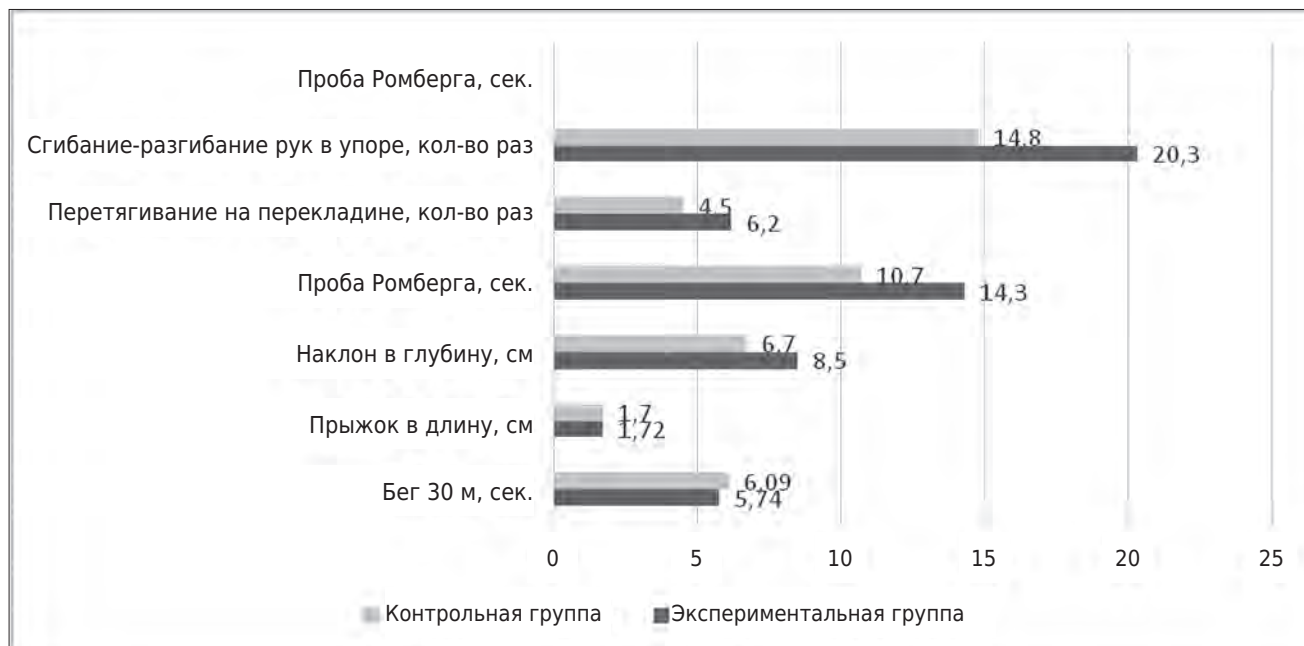


Рисунок 3. Показатели ОФП ЭГ и КГ по итогам исследования



Рисунок 4. Показатели СФП в ЭГ и КГ по итогам исследования

ЛИТЕРАТУРА

1. Васенков Н.В., Акишин Б.А., Ахметзянов Ф.Ю., Фазлеев Н.Ш. Социальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта в высшем профессиональном образовании России // Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 86–88.
2. Всемирные зимние игры Специальной Олимпиады в Казани 2022 года / Специальная олимпиада. URL: <https://sokazan2022.com/rus#aboutgames> (дата обращения: 02.11.2021).
3. Евсеев С.П., Абалян А.Г. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями // Вестник спортивной науки. 2016. № 2. С. 49–51.
4. Захарова Д.М. Руководство по программе объединенного спорта Спортивной олимпиады: метод. пособие для тренеров Специальной олимпиады. М.: Гарант-Инвест, 2012. 112 с.
5. Количество инвалидов в России и размер ЕДВ / Статистика и показатели. Региональные и федеральные. URL: <https://rosinfostat.ru/invalidy/> (дата обращения: 07.11.2021).
6. Мануйлова А. Инвалидность выбрала молодость. В России стало меньше взрослых и больше детей с ней // Газета «Коммерсантъ». 2019. №127. С. 3. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4038931> (дата обращения: 07.11.2020).

7. Мифтахов Р.А., Шамсияров Н.Н., Илюшин О.В. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов // Глобальный научный потенциал. 2019. № 6(99). С. 45–47.
8. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена А.Н. Бычковым. М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005. 26 с.
9. Пример расчета критерия U-Манна-Уитни / Математическая статистика для психологов. URL: <https://statpsy.ru/mana-uitni/primer-mana-uitni/> (дата обращения: 07.08.2021).
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р г. Москва «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Российская газета. URL: <https://rg.ru/2014/12/08/molodej-site-dok.html> (дата обращения: 02.11.2021).
11. Hassan D., McConkey R., Dowling S. Sport, coaching and intellectual Disability (Routledge, London), 2014. 281 p.

REFERENCES

1. Vasenkov N.V., Akishin B.A., Akhmetzyanov F.Yu., Fazleev N.Sh. Sotsial'nyye problemy fizicheskogo vospitaniya i studentcheskogo sporta v vysshem professional'nom obrazovanii Rossii [Social problems of physical education and student sports in higher professional education in Russia]. *Theory and practice of physical culture*. 2009. No. 9. P. 86–88. (in Russian).
2. Vsemirnye zimnie igry Special'noj Olimpiady v Kazani 2022 goda / Special'naya olimpiada [World Winter Games of the Special Olympics in Kazan 2022, Special Olympics]. Available at: <https://sokazan2022.com/rus#aboutgames> (date of the Application: 02.11.2021). (in Russian).
3. Evseev S.P., Abalyan A.G. Sport kak faktor samorealizatsii i povysheniya kachestva zhizni lits s ogranichennymi vozmozhnostyami [Sport as a factor of self-realization and improvement of the quality of life of persons with disabilities]. *Sports Bulletin Science*. 2016. No. 2. P. 49–51. (in Russian).
4. Zaharova D.M. Rukovodstvo po programme ob"edinennogo sporta Sportivnoj olimpiady: metod. posobie dlya trenerov Special'noj olimpiady [Guide to the program of the United Sports of the Sports Olympiad, methodical manual for coaches of the Special Olympics]. Moscow, Garant-Invest, 2012. 112 p. (in Russian).
5. Kolichestvo invalidov v Rossii i razmer EDV / Statistika i pokazateli. Regional'nye i federal'nye [The number of disabled people in Russia and the size of the EDV]. Available at: <https://rosinfostat.ru/invalidy/> (date of the Application: 07.11.2021). (in Russian).
6. Manujlova A. Invalidnost' vybrala molodost'. V Rossii stalo men'she vzroslyh i bol'she detej s nej [Disability chose youth. In Russia, there are fewer adults and more children with it]. *Kommersant Newspaper*. 2019. No. 127. P. 3. Available at: <https://www.kommersant.ru/doc/4038931> (date of the Application: 07.11.2020). (in Russian).
7. Miftakhov R.A., Shamsiyarov N.N., Ilyushin O.V. Oздorovitel'naya fizicheskaya kul'tura v profilaktike razlichnykh zabolovaniy studentov [Improving physical culture in the prevention of various diseases of students]. *Global scientific potential*. 2019. No. 6(99). P. 45–47. (in Russian).
8. Programma dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva i shkol vysshego sportivnogo masterstva. Pauerlifting. Podgotovlena A.N. Bychkovym [Program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports skills. Powerlifting, prepared by ZTR A.N. Bychkov]. Moscow, EAM SPORT SERVICE. 2005. (in Russian).
9. Primer rascheta kriteriya U-Manna-Uitni [Example of calculating the U-Mann-Whitney test]. *Matematicheskaya statistika dlya psihologov*. Available at: <https://statpsy.ru/mana-uitni/primer-mana-uitni/> (date of the Application: 07.08.2021). (in Russian).
10. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 29 noyabrya 2014 g. № 2403-r g. Moskva «Osnovy gosudarstvennoj molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda» [Decree of the Government of the Russian Federation dated November 29, 2014. No. 2403-r, Moscow «Fundamentals of the state youth policy of the Russian Federation for the period until 2025»]. *Rossiyskaya Gazeta*. Available at: <https://rg.ru/2014/12/08/molodej-site-dok.html> (date of the Application: 02.11.2021). (in Russian).
11. Hassan D., McConkey R., Dowling S. Sport, coaching and intellectual Disability (Routledge, London), 2014. 281 p.