



Министерство спорта и туризма  
Республики Беларусь



Учреждение образования  
«Белорусский государственный  
университет физической культуры»

# МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА БЕЛАРУСИ

*Материалы Международной  
научно-практической конференции*

В трех частях

Часть 1

8–10 апреля 2014 г.

Минск  
БГУФК  
2014

УДК 796:001(063)  
ББК 7А  
М75

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);  
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;  
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;  
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

**Молодая** спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 1. – 334 с.  
ISBN 978-985-7076-47-5 (ч. 1).  
ISBN 978-985-7076-46-8.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются современные проблемы спорта высших достижений, паралимпийского спорта и спорта для всех.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

УДК 796:001(063)

ББК 7А

ISBN 978-985-7076-47-5 (ч. 1)  
ISBN 978-985-7076-46-8

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2014

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Бегидова Т.П.*, канд. пед. наук, профессор,  
Воронежский государственный институт физической культуры,  
Российская Федерация

Люди с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) непрерывно преодолевают физические и психические трудности, встречающиеся в жизни.

Спорт можно считать моделью жизни, где в концентрированной форме отражены все ее стороны. В связи с гуманизацией общества стран постсоветского пространства особую значимость приобрели занятия адаптивной физической культурой и спортом, способствующие комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с инвалидностью.

Конкуренция стран на мировой арене выражается в различных видах и формах, одна из них – спорт, в последние годы в том числе и адаптивный. Можно дискутировать на эту тему, но профессиональный спорт – реальная действительность, подтверждаемая увеличением премиальных выплат лицам с инвалидностью за спортивные достижения в большинстве государств мира.

Рост числа участников, конкуренции в адаптивном спорте, недостаток научно обоснованных государственных программ спортивно-адаптивных учреждений, в соответствии с которыми должен планироваться тренировочный процесс, решение вопросов их влияния на комплексную реабилитацию и интеграцию в общество лиц с инвалидностью влекут за собой актуальность исследований системы спортивной подготовки.

Представлена часть изыскания по госзаданию Минспорттуризма РФ на 2012–2014 гг. на выполнение научно-исследовательской работы «Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что уточнение составляющих системы спортивной подготовки [2] с использованием программ тренировочных занятий позволит рационально планировать тренировочный процесс, улучшая функциональное состояние, уровень подготовленности и спортивные результаты, тем самым способствуя комплексной реабилитации и интеграции лиц с инвалидностью к жизни в современном обществе.

**Объект исследования** – система спортивной + подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Предмет исследования** – составляющие спортивной подготовки: физическая, техническая, психологическая, тактическая и интеллектуальная.

**Цель исследования** – уточнение составляющих системы спортивной подготовки с использованием программ тренировочных занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Задачи исследования:**

1. Определить тенденции развития адаптивного спорта.
2. Выявить значение спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями в их комплексной реабилитации и социальной интеграции.
3. Экспериментально установить влияние разработанных и внедренных программ спортивной подготовки учреждений дополнительного образования на достижения лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Поставленные задачи решались следующими методами: анализ и обобщение данных литературы; педагогические наблюдения; анкетирование спортсменов, тренеров и специалистов; антропометрия; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследования.** С 1993 года усилиями преподавателей и студентов Воронежского государственного института физической культуры проводились спортивные праздники детей-инвалидов. В 1998 г. был создан общественный Совет по адаптивной физической культуре, куда вошли представители комитетов здравоохранения, социальной защиты населения, образования; общественных организаций инвалидов и СМИ. Совет обратился к губернатору и в областную Думу с предложением об открытии детско-юношеской школы адаптивной физической культуры инвалидов.

С сентября 1999 года работает уникальное учреждение дополнительного образования: Воронежская областная детско-юношеская школа адаптивной физической культуры инвалидов, в 2006 г. переименованная за спортивные достижения воспитанников в Специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва инвалидов. В школе, являющейся структурным подразделением управления физической культуры и спорта Воронежской области, занимается свыше 750 воспитанников 4 нозологических групп: глухие и слабослышащие, слепые и слабовидящие, с ПОДА и нарушением интеллекта. Работа школы охватывает все коррекционные учреждения Воронежа и большую долю областных, часть общественных организаций и детей-инвалидов, обучающихся в общеобразовательных учреждениях и на дому, более чем 3000 лиц с ограниченными возможностями, занимающихся АФК и спортом.

Основным направлением исследований стало совершенствование системы спортивной подготовки гимнастов Специальной Олимпиады и пловцов-паралимпийцев (с поражением опорно-двигательного аппарата и с нарушением зрения) на основе предложенных программ.

В настоящее время в России активно открываются государственные спортивно-адаптивные школы и отделения, которые должны осуществлять свою деятельность на основе типовых программ.

Целью разработанной по спортивной гимнастике [1] и адаптированной по плаванию [4] программ являлось научно-методическое обоснование и обеспечение организации тренировочного процесса для повышения уровня физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями, достижения ими гармоничности физического развития и, как следствие, их реабилитация и интеграция в обществе. В программах внимание акцентировалось на инклюзивном тренировочном процессе и интеллектуальной подготовке с внедрением практики олимпийского образования во время проведения сборов и спортивных мероприятий.

Исследование проводится с учащимися СДЮСШОРИ на базе Воронежского государственного института физической культуры, в арендованных бассейнах, на базах специальных (коррекционных) школ-интернатов Воронежской области и в местах проведения сборов и соревнований по спортивной гимнастике и плаванию с 2000 года.

Встречающаяся ситуация систематических неудач лиц с инвалидностью способствует аномальному формированию личности, поэтому на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон за счет применения различных игр и поощрений. Лояльное отношение тренеров, акцент на позитивных качествах учеников помогают формировать стремление и желание проявить себя с положительной стороны [3].

Двигательная деятельность сочетается с интеллектуальной: спортсменам необходимо понять поставленные задачи, усвоить смысл указаний тренера, словесно проанализировать свои действия и допустимые ошибки. Побуждение учащихся к ответам на вопросы способствует осознанию движений, развитию речи и обогащению словарного запаса.

Широко использовались педагогические приемы, направленные на активизацию внимания и поддержание интереса к занятиям. Чередование различных по характеру упражнений, самостоятельное проведение разминок, выполнение задания «на внимание» после каждой смены вида деятельности позволяли сохранять интерес к изучаемому материалу и способствовали повышению эффективности обучения, так как у лиц с ограниченными возможностями вследствие недоразвития волевых процессов быстро пропадает желание к выполнению монотонной работы.

На тренировочных занятиях создавались условия для проявления креативности спортсменов: импровизации под музыкальное сопровождение, составление хореографических связок, проведение в игровой форме конкурсов на лучшее выполнение элементов в гимнастике; регулярные соревнования на коротких дистанциях – в плавании.

Совместные занятия и общение с гимнастами школы олимпийского резерва им. Ю.Э. Штукмана (работа с ними на отдельных снарядах гимнастического многоборья, проведение совместных подвижных и спортивных игр, выполнение заданий в парах) заложили фундамент социальной адаптации, проявляемый в формировании дружеских отношений между лицами с ограниченными возможностями и здоровыми спортсменами, как в режиме спортивной тренировки (использование подражательных реакций), так и за ее пределами (походы в гости, совместные выезды на природу, спортивно-оздоровительные сборы и т. д.).

Время занятий пловцам выделяется параллельно с группами здоровья и учащимися спортивных школ.

Занятия общей физической подготовкой (ОФП) гимнасты и пловцы проводят в спорткомплексе ВГИФК, общаясь со студентами.

Общение спортсменов между собой, с тренерами, знакомства с правилами поведения в спортсооружениях, беседы о спорте, выдающихся спортсменах, спортивном режиме способствовали усвоению знаний и расширению контактов лиц с инвалидностью.

В ходе работы регулярно проводилось тестирование испытуемых: изучались показатели физической подготовленности, функционального состояния, антропометрические, психологические и социальной адаптации.

Использование предложенной программы по спортивной гимнастике для учреждений дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности позволило тренерам-преподавателям и специалистам рационально планировать тренировочный процесс и распределять нагрузку на занятиях, улучшая уровень подготовленности занимающихся и их спортивные результаты. Занятия спортивной гимнастикой положительно влияют на отношение лиц с нарушением интеллекта к внеклассной и учебной деятельности, улучшают их дисциплинированность, успеваемость по учебным предметам, что способствует реабилитации, адаптации и интеграции лиц с нарушением интеллекта к жизни в современном обществе.

Эффективность разработанной программы подтверждается тем, что воронежские гимнасты, учащиеся СДЮСШОРИ постоянно представлены в составе сборной команды России для участия в международных соревнованиях, ими завоеваны медали Европейских и Всемирных игр. В настоящее время 5 спортсменов готовятся к Европейским играм Специальной Олимпиады 2014 года, которые будут проходить в Бельгии.

Подтверждением успешной реабилитации и интеграции инвалидов, лиц с нарушением интеллекта в результате использования средств адаптивной физической культуры является обучение гимнастов Воронежской областной СДЮСШОР в учреждениях среднего профессионального образования и их дальнейшее трудоустройство. Уникальным для России является пример Андрея Вострикова, гимнаста с синдромом Дауна, многократного победителя игр Специальной Олимпиады, выпускника училища по специальности «Повар».

Регулярные инклюзивные тренировочные занятия под контролем функционального состояния организма пловцов с инвалидностью способствуют росту спортивных результатов. Воронежскими пловцами в 2013 году завоевано большое количество медалей на крупнейших соревнованиях. Высшими достижениями стали 1 золотая (с рекордом Европы) и 2 серебряные медали ЗМС Нины Рябовой и 5 золотых и 1 серебряная медали ЗМС Дарьи Стукаловой на чемпионате мира в Канаде.

В состав паралимпийских сборных команд РФ по плаванию входят 4 спортсмена с нарушением зрения и 3 спортсмена с ПОДА. Несмотря на спортивные результаты, акцент в подготовке пловцов по-прежнему делается на их интеграции в обществе: большинство из них трудоустроены (2 человека по окончании вузов); обучаются в высших и средних профессиональных образовательных учреждениях. Молодежь готовится к получению профессионального образования.

Спортсмены с инвалидностью становятся лауреатами и стипендиатами премий и фондов, победителями и призерами конкурсов и Олимпиад.

#### **Выводы**

1. Анализ развития адаптивного спорта позволил установить, что в последние годы процесс спортивной подготовки начинает носить системный характер, создавая условия для целенаправленного психофизического развития лиц с инвалидностью и достижения ими спортивных результатов.

2. Выявлено, что в адаптивном спорте все стороны подготовки (физическая, техническая, психологическая, тактическая и интеллектуальная подготовка) имеют еще более выраженную степень индивидуализации, чем в спорте здоровых людей.

3. Ведущей целью, по нашему мнению, в адаптивном спорте является комплексная реабилитация и социальная интеграция на основе использования спортивных достижений занимающихся.

4. Подтверждена эффективность занятий адаптивным спортом по предложенным нами инклюзивным программам. В результате улучшается функциональное состояние, интенсифицируются обменные процессы, происходит гармонизация показателей физического развития, повышение уровня физической подготовленности и улучшение психоэмоционального состояния; растут спортивные результаты; осуществляется комплексная реабилитация и социальная интеграция лиц с инвалидностью, что приводит к гуманизации и, следовательно, «выздоровлению» современного общества.

5. Внедрение разработанных программ спортивной подготовки учреждений дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности позволило улучшить спортивные результаты. Подготовлены 2 заслуженных мастера спорта РФ, 1 МС РФ международного класса, 2 мастера спорта РФ, 2 заслуженных тренера РФ, завоеваны медали чемпионатов мира, Европы и Паралимпийских игр по плаванию. Комплексная реабилитация и социальная интеграция спортсменов подтверждена тем, что 5 из них учатся в высших учебных заведениях, 2 уже трудоустроены по специальности; 3 – лишены инвалидности.

Большинство спортсменов с интеллектуальными нарушениями окончили учреждения среднего профессионального образования и создали семьи, интегрируясь в общество.

1. Бегидова, Т. П. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа для учреждений дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности (для лиц с нарушением интеллекта и прочих адаптивных способностей – движение Специальной Олимпиады) / Т. П. Бегидова, С. А. Пушкин, М. В. Бегидов. – Воронеж: ИТА, 2011. – 130 с.

2. Карелин, А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. А. Карелин. – СПб., 2002. – 406 с.

3. Королев, П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. Ю. Королев. – Малаховка, 2009. – 22 с.

4. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) / Н. А. Сладкова, Ю. А. Назаренко, С. А. Борисовская, Т. М. Гаврилова, Р. А. Толмачев. – М.: Госкомспорт России, 2002. – 31 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

### СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ ..... 3

---

*Альшеевский И.И.*

Управление спортивной подготовкой резерва в конькобежном спорте ..... 3

*Антонов Г.В.*

Вольтижные упражнения: совершенствование системы подготовки в спортивной акробатике ..... 5

*Барышникова Л.Н., Касперович Е.В.*

Структура спорта высших достижений и социально-правовой статус спортсменов-профессионалов ..... 7

*Бегидова Т.П.*

Составляющие системы спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями ..... 9

*Белявский Д.Н., Морозевич О.А.*

Двунаправленный анализ судейской оценки как информационная основа управления подготовкой команды формейшн в танцевальном спорте ..... 12

*Бинюсеф И.М.*

Многолетняя динамика спортивных результатов у пловцов-спринтеров ..... 15

*Бойко И.И., Третьяк В.Л.*

Оценка уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболистов БГУФК и мужской команды «Виктория-Регия» ..... 17

*Бойко И.И., Третьяк В.Л., Жигунова Е.А.*

Динамика уровня физической подготовленности высококвалифицированных гандболисток БГУФК ..... 20

*Бойченко К.Ю.*

Использование компьютерных технологий для повышения квалификации спортсменов ..... 23

*Бондарь А.И., Листопад И.В., Демко Н.А., Воропай М.К.*

Результаты тестирования специальных физических качеств лыжниц-гонщиц различного возраста ..... 25

*Боярина Ю.С., Цагельникова А.А., Цыганов О.В.*

Педагогический контроль уровня физической подготовленности квалифицированных теннисистов (на примере студентов БГУФК (мужчины)) ..... 27

*Булатов П.П., Лукша Е.П.*

Методика развития скоростно-силовых способностей у юных гонщиков ВМХ ..... 29

*Войтова О.В., Кропивницкая Т.А.*

Особенности возникновения и становления пляжных игровых видов спорта в мире ..... 31

*Володенкова Л.И., Ступень М.П.*

Система контроля за различными сторонами подготовленности фигуристов ..... 33

*Воронцов А.А., Прилуцкий П.М.*

Особенности планирования физической подготовленности юных пловцов ..... 36

*Глазько А.Б., Глазько Т.А., Левитан А.П.*

Методические основы планирования предсоревновательного этапа в подготовке квалифицированных пловцов-спринтеров ..... 39

*Глазько А.Б., Глазько Т.А., Лепешинская И.А.*

Концепция построения подготовительного периода в подготовке квалифицированных пловцов-спринтеров ..... 40