

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ТОМ 2



Сборник научных статей III Всероссийской  
заочной научно-практической конференции  
с международным участием [29 апреля 2014 г.]

ИЖК  
2014

УДК 796:61  
ББК 75.09  
М42

Главные редакторы:

*Г. В. Бугаев;*

*И. Е. Попова*

Редакционная коллегия:

*О. Н. Савинкова;*

*И. В. Смольянова*

**М42** **Медико-биологические** и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] : сборник научных статей III Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием : в 2 т. / ФГБОУ ВПО ВГИФК ; [под ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. ISBN 978-5-4446-0397-0  
Том 2. — 548 с.  
ISBN 978-5-4446-0399-4

Материалы III Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием включают в себя теоретические, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61  
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-0399-4 (т. 2)  
ISBN 978-5-4446-0397-0

© Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга», 2014  
© ФГБОУ ВПО ВГИФК, 2014  
© Коллектив авторов, 2014

**СЕКЦИЯ 3**  
**ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,**  
**РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ**

<b>ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b> <i>Акулова А. И.</i> .....	508
<b>СИСТЕМА ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИНТЕРЕСОВ И МОТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ</b> <i>Акулова Л. Н.</i> .....	513
<b>ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> <i>Антипов В. А., Евсеев С. П., Черкашин Д. В., Антипова Е. В.</i> .....	516
<b>РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> <i>Атпакова М. Ю.</i> .....	524
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АТЛЕТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ</b> <i>Бегидова Т. П., Акиндинова Е. В., Пушкин С. А.</i> .....	530
<b>ПОСТРОЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА</b> <i>Бронникова Т. Г., Ковалева Т. И., Желтышева М. Н.</i> .....	538
<b>ПОСТРОЕНИЕ ИГРОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b> <i>Бузина Ю. Б., Черных Г. Ю., Карцева Т. В.</i> .....	544
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА (ОШОП) С СИМПТОМАМИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ</b> <i>Гузак А. Ю., Дуло Е. А., Кудык В. Г., Мальцева О. Б., Бабинец Н. И., Пацкун С. М.</i> .....	551
<b>ОЦЕНКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ</b> <i>Живодеров В. А., Савенко М. А.</i> .....	557

3. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова / «ДЕТСТВО-ПРЕСС» — СПб, 2005, 160 с.

4. Шапкова Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Шапкова Л.В.— М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АТЛЕТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ**

**Бегидова Т. П., Акиндинова Е. В., Пушкин С. А.**

*Воронежский государственный институт физической культуры*

Для определения влияния предлагаемых программ на организм лиц с ограниченными возможностями в соответствии с государственным заданием Минспорттуризма РФ на 2012—2014 г. г. выполняется научно-исследовательская работа «Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Исследование проводилось в марте 2014 г. в спорткомплексе ВГИФК на соревнованиях областной Спартакиады по спортивной, художественной гимнастике и бадминтону, как продолжение предыдущих изысканий. Тестировались показатели физического развития и функционально-го состояния.

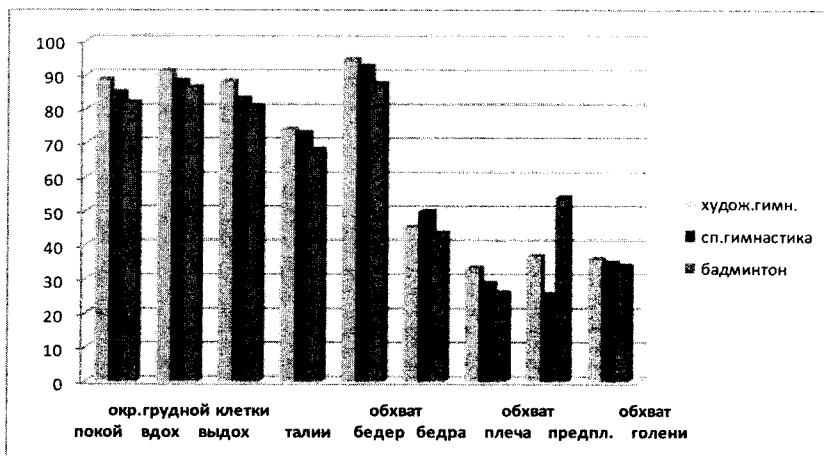
Средний возраст испытуемых составил: спортивная гимнастика —  $19 \pm 5$  лет, художественная гимнастика —  $17 \pm 2$  лет, бадминтон —  $15 \pm 2$  лет. Объемы выборок:  $n=13$  для спортивной гимнастики,  $n=8$  — для художественной гимнастики,  $n=27$  — бадминтон. В таблице 1 и на рисунках 1,2 приведены сравнительные характеристики показателей физического развития спортсменов. Распределения показателей были проверены на соответствие «нормальному» распределению. Поскольку для многих данных гипотеза о принадлежности к нормальному распределению была отвергнута, то дальнейшая проверка проводилась по критерию Манна-Уитни. Достоверные различия были выявлены для небольшого числа показателей (таблица 1).

В таблице 2 и на рисунке 3 представлены результаты измерений артериального давления и ЧСС. По критерию Вилкоксона было проведено их сравнение до и после соревнований для представителей спортивной и художественной гимнастики. По всем показателям, кроме пульсового АД, выявлено достоверное различие.

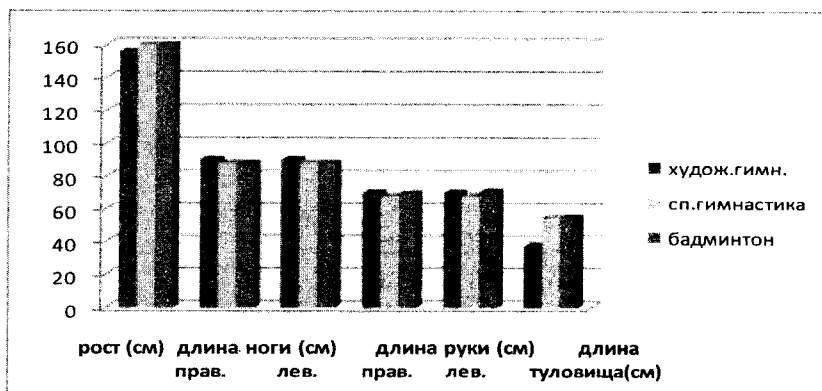
Таблица 1

Показатели физического развития атлетов Специальной Олимпиады

Показатели	Дисциплины			Достоверность		
	Спорт. гимна.	Худ. гимна.	Бадминтон	Сп. гимна. - х/гимн.	Сп. гимна.- бадминтон	Худ. гимна. - бадминтон
Рост	160±10.4	156±6.2	160±10			
Окр. груди покой	84.5±6.1	88.6±4.3	82.0±7.3	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Окр. груди вдох	88.3±5.8	91.3±4.2	86.5±6.9	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Окр. груди выдох	83.2±6.5	88.1±5.4	81.0±7.1	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Обхват талии	72±5	74.1±6.3	68.2±13.1	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Обхват бедер	92.5±6.7	94.6±5	87.4±7.1	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Обхват плеча	28.8±4.6	33.4±5.9	26.1±2.7	p<0.05	p>0.05	p<0.01
Обхват предпл.	25.5±4.3	37.1±5.3	24±2.4	p<0.01	p<0.05	p<0.01
Обхват бедра	49.9±5.1	45.4±4.4	43.6±4.0	p<0.05	p<0.01	p>0.05
Обхват голени	34.5±2.6	36.1±2.7	34.0±3.0	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Длина руки П	67.9±4.9	69.9±7.0	69.6±7.4	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Длина руки Л	68.1±5.1	69.9±7.0	70.7±5.2	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Длина ноги П	88.1±8.9	90.3±6.8	87.9±6.9	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Длина ноги Л	88.1±8.8	90.3±6.8	88.0±6.8	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Длина туловища	54.9±6.4	37.6±5.0	55.2±8.6	p<0.01	p>0.05	p>0.05



**Рисунок 1. Антропометрические показатели спортсменов Специальной Олимпиады**



**Рисунок 2. Антропометрические измерения атлетов Специальной Олимпиады**

По данным кистевой динамометрии сравнивались показатели дифференцировки мышечных усилий до и после соревнований (критерий Вилкоксона, таблица 3, рис.4) и результаты между исследуемыми группами спортсменов (критерий Манна-Уитни, рис.5). В первом случае не наблюдается различия показателей.

Таблица 2

*Состояние сердечнососудистой системы  
гимнастов Специальной Олимпиады*

Вид спорта	АД (систолич.)		АД (диастол.)		АД (пульсовое)		ЧСС	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Спорт. гимн.	132±8	139±7	92±15	98±15	40±14	42±14	81±19	89±16
до-стоверность	p<0.01		p<0.01		p>0.05		p<0.01	
Худ. гимн.	133±11	141±15	99±20	102±20	37±4	42±3	109±12	114±11
до-стоверность	p<0.05		p<0.05		p<0.05		p<0.05	

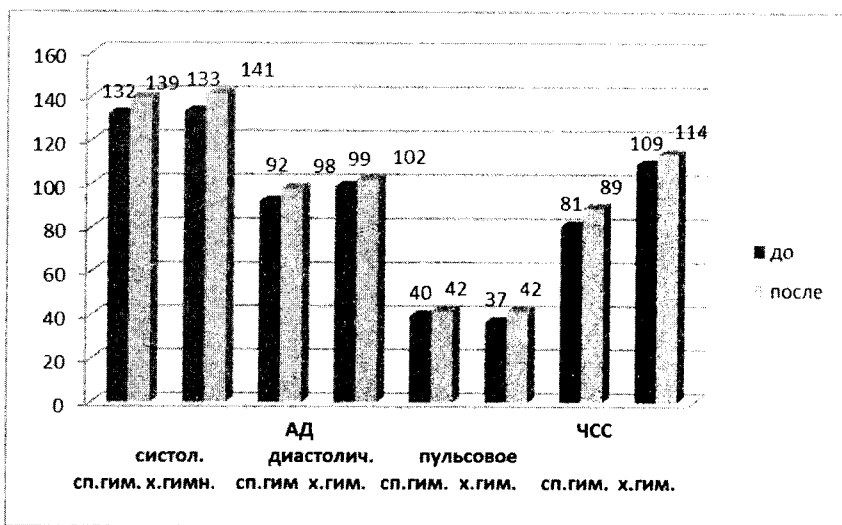
Средние значения показателей между группами отличаются на 7—20%. Однако, в ходе статистического анализа данных достоверные различия между представителями различных видов спорта наблюдаются только в двух случаях при измерении дифференцировки мышечных усилий:

41 между представителями спортивной гимнастики и бадминтона по результатам отклонения от должного значения 1/4 максимума усилий ( $p<0.05$ );

42 между представителями художественной гимнастики и бадминтона по результатам отклонения от должного значения 1/2 максимума усилий ( $p<0.05$ ).

Вероятно, в остальных случаях, несмотря на большую, на первый взгляд, разницу в средних значениях измеряемых показателей, данный критерий не выявляет различий из-за достаточно большого разброса результатов внутри групп, что можно объяснить неоднородностью состава участников областных соревнований.

В таблице 4 и на рисунках 6,7 представлены результаты тестов «Равновесие на пятках» и «Чувство времени», различия недостоверны (критерий Вилкоксона). В тесте «Равновесие на пятках» (критерий Манна-Уитни) имеется достоверное различие между результатами в спортивной гимнастике и бадминтоне, а также — художественной гимнастике — бадминтоне. Лучшие — в бадминтоне, худшие — в спортивной гимнастике.

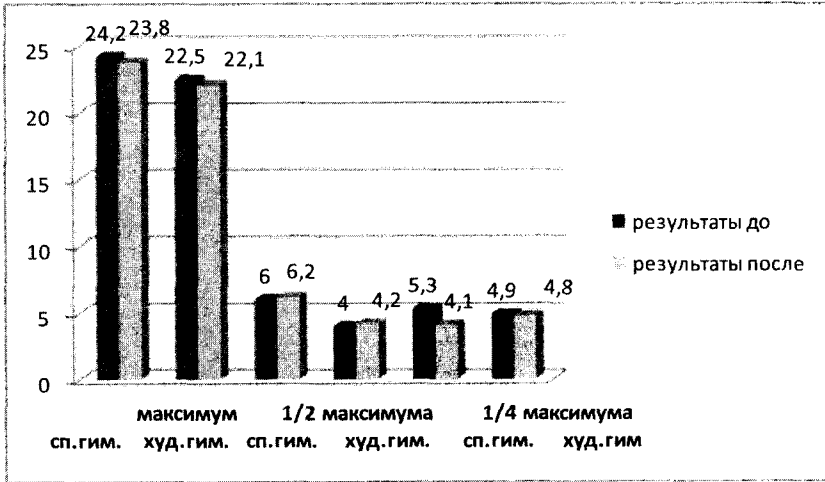


**Рисунок 3. Показатели состояния сердечнососудистой системы гимнастов Специальной Олимпиады**

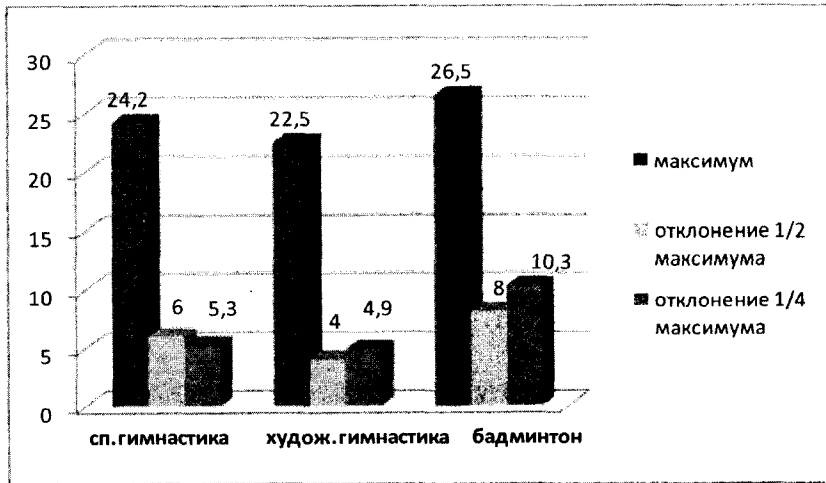
**Таблица 3**  
**Показатели дифференцировки мышечных усилий спортсменов Специальной Олимпиады**

Вид спорта	Макс. до	Макс. после	1/2 макс. до	1/2 макс. после	1/4 макс. до	1/4 макс. после
Сп. гимн.	24.2±8.2	23.8±8.5	6.0±5.0	6.2±4.9	5.3±3.9	4.1±3.2
достоверность	p>0.05		p>0.05		p>0.05	
Худ. гимн.	22.5±5.7	22.1±6.4	4±4.5	4.2±3.9	4.9±3.4	4.8±4.6
достоверность	p>0.05		p>0.05		p>0.05	
Бадминтон	26.5±10		8.1±5.2		10.3±7.8	





**Рисунок 4. Дифференцировка мышечных усилий гимнастов Специальной Олимпиады**



**Рисунок 5. Дифференцировка мышечных усилий спортсменов Специальной Олимпиады**

Таблица 4

## Координационные пробы спортсменов Специальной Олимпиады

Вид спорта	«Равновесие на пятках»		«Чувство времени»	
	до	после	до	после
Сп. гимнастика	1.31±0.59	1.21±0.40	0.54±0.25	0.45±0.48
достоверность	p>0.05		p>0.05	
Худ. гимн.	1.40±0.97	1.38±0.77	0.53±0.34	0.44±0.33
достоверность	p>0.05		p>0.05	
Бадминтон	6.50±4.78			

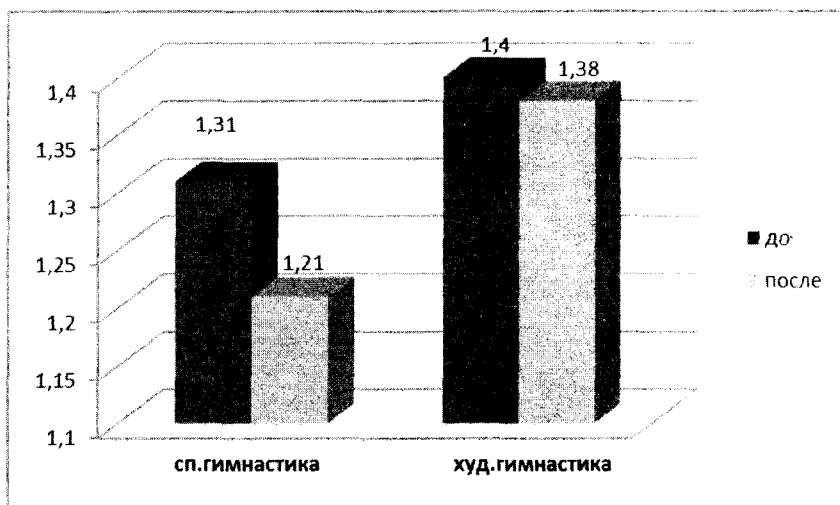
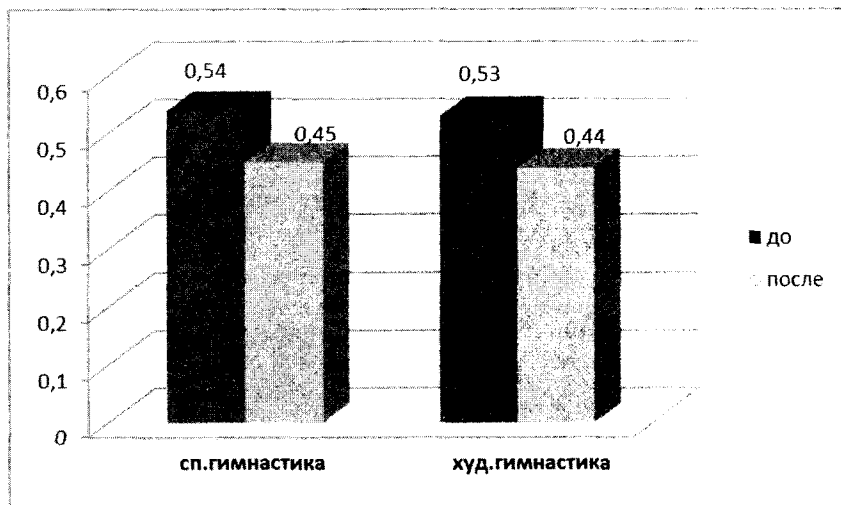


Рисунок 6. Проба на сохранение равновесия гимнастов Специальной Олимпиады

Таким образом, результаты проводимых исследований свидетельствуют о том, что занятия адаптивным спортом по программе Специальной Олимпиады способствуют формированию тенденции гармонизации показателей физического развития, тем самым содействуя росту спортивных достижений, влияя на комплексную реабилитацию и социальную интеграцию.



**Рисунок 7. Временная точность гимнастов Специальной Олимпиады**

Клинические наблюдения и практический опыт указывают на то, что лица с ограниченными возможностями нуждаются в повышенной двигательной активности. Это является главным условием для подготовки их к самостоятельной жизни. Объем двигательной активности следует увеличивать за счет дополнительных физкультурно-спортивных занятий по программе Специальной Олимпиады.

Организация дополнительного физкультурно-спортивного образования обуславливает необходимость дальнейшего научного обоснования программ спортивной подготовки лиц с нарушением интеллекта в различных спортивных дисциплинах, относящихся к адаптивному спорту.