

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

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



Сборник научных статей V Всероссийской  
заочной научно-практической конференции  
с международным участием [27 апреля 2016 г.]



УДК 796:61  
ББК 75.09  
М42

Главные редакторы:

Бугаев Г. В.;

Попова И. Е.

Редакционная коллегия:

Савинкова О. Н.;

Смолянова И. В.

М42 **Медико-биологические** и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] : сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — 358 с.

ISBN 978-5-4446-0812-8

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

УДК 796:61

ББК 75.09

© Коллектив авторов, 2016

© Издательско-полиграфический центр  
«Научная книга», 2016

ISBN 978-5-4446-0812-8

ЮНИФАЙД-СПОРТ (ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ) – ПРОГРАММА ДВИЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ <i>Т.П. Бегидова, М.В. Бегидов</i> .....	277
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВОСПИТАНИЯ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА <i>С.К. Валиев, М.Н. Мозунова, Г.М. Сикорская</i> .....	281
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ <i>Л.Б. Мануковская, Т.Е. Мануковская, В.В. Кочергин</i> .....	284
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ЛАПАРОСКОПИЧЕСКОЙ ГЕРНИОПЛАСТИКИ ПРИ ПАХОВЫХ ГРЫЖАХ <i>Г.В. Полубкова, Е.Ф. Чередников, М.А. Каширникова</i> .....	288
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИХ РАСТЕНИЙ МЕСТНОЙ ФЛОРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ <i>Н.Н. Попова</i> .....	291
КОРРЕКЦИОННО - РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЕ – ИНТЕРНАТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ <i>Т.И. Посохова, А.Ю. Жилкин</i> .....	298
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АФК <i>Т.И. Посохова, А.Ю. Жилкин</i> .....	301
ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И МАССАЖА НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>А.В. Рогов, С.Д. Коршунов, Р.З. Барабаш</i> .....	304
ИСТОРИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА <i>Н.Н. Ткаченко, Л.В. Филоненко</i> .....	307
ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ И ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Н.Н. Ткаченко, Л.В. Филоненко, О.И. Торкунова</i> .....	312
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБТЕ С МИКРОСКОПОМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Л.Ф. Федоров</i> .....	315
РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ХОЛОДОВЫМ ВОДНЫМ АПНОЭ <i>Чилигина Ю.А.</i> .....	319

изменении отношения студентов к физическим упражнениям в положительную сторону.

Результаты проведенного эксперимента выявили, что содержание дополнительных теоретических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке позволило повысить уровень знаний и умений физического и профессионального саморазвития у будущих учителей-предметников.

#### **Литература**

1. Акулова, Л.Н. Система информационного обеспечения физической культуры студентов педагогического вуза: монография / Л.Н. Акулова В.В. Кочергин. – Воронеж: ВГПУ, 2006. – 144 с.

2. Акулова, Л.Н. Здоровье человека: сохранение, укрепление резервы: учебно-методическое пособие для студентов I-V курсов / Л.Н. Акулова, С.С. Михайлов, А.С. Фетисов. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – 196 с.

3. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин – М., 1989. – 140 с.

## **ЮНИФАЙД-СПОРТ (ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ) – ПРОГРАММА ДВИЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ**

**Т.П. Бегидова, к. п. н., профессор**  
**М.В. Бегидов, преподаватель**  
*ФГБОУ ВО «ВГИФК»*

**Ключевые слова:** *адаптивный спорт, лица с нарушением интеллекта, юридическое обоснование, интеграция.*

**Аннотация.** В статье рассматривается одна из программ движения Специальной Олимпиады – программа Объединенного спорта, как средство интеграции и комплексной реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

В статье представлена часть научного изыскания, проводимого в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015-2017г.г. на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование системы управления и механизмов правового регулирования в адаптивной физической культуре и спорте для создания условий комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами спортивной подготовки».

В период современного развития Российского общества достижение успеха зависит от инициативности, самоорганизации, компетенции, активности, собранности. Все эти качества закладываются в детском и юношеском возрасте, в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Реализация различных прав здоровых людей и лиц с ограниченными возможностями закреплена в Конституции Российской Федерации, в Семейном кодексе, в Законе Российской Федерации «Об образовании», в Федеральном законе от 24.11.1995 г. 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» и в законе «О физической культуре РФ» [3].

Конституция РФ (п. 4 ст. 15) устанавливает верховенство международных нормативных актов. Российские законы и иные источники права должны соответствовать подписанным Россией международным договорам и иным актам.

Эти документы формируют правовую позицию международного сообщества по данным вопросам. Данное видение поддержала Российская Федерация, ратифицировав соответствующие международные документы.

Перечень данных документов включает в себя:

Конвенцию о борьбе с дискриминацией в области образования (принята Генеральной Ассамблеей ООН 14 декабря 1960г.; ратифицирована Указом Президиума Верховного Совета СССР 2 июля 1962г.): статья 1.1, п.п. а), d); статья 3, п.п. а), d); статья 4, п. с); статья 9;

Декларацию о правах умственно отсталых лиц (принята 20 декабря 1971г.: п.п. 1-4);

Декларацию о правах инвалидов (принята 9 декабря 1975 года: п.п. 2-4, 6, 10);

Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, приняты генеральной Ассамблеей ООН 20 декабря 1993 г. (резолюция 48/96): Введение, ст. 23; Правило 2. Медицинское обслуживание, п. 5; Правило 3. Реабилитация, п.п. 2-3; Правило 6. Образование, абзац 1, п.п. 1, 2, 4-6, 8; Правило 9. Семейная жизнь и свобода личности, п. 1; Правило 15. Законодательство, п. 2.

Опыт развития адаптивной физической культуры и спорта подтверждает значимость занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья в их комплексной реабилитации и социальной интеграции.

Международное движение Специальная Олимпиада, являясь социальным проектом, включает в себя множество программ, одна из которых – Unified-sport или Объединенный спорт. Он выступает в качестве программы, соединяющей между собой примерно равное количество спортсменов Специальной Олимпиады с лицами без интеллектуальных нарушений (партнерами), которые представляют единую спортивную команду, созданную для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Программа расширяет возможности спортсменов и партнеров, помогая им выйти на новый уровень спортивной подготовленности, а также

разрушает барьеры между людьми с умственной отсталостью и обществом. В связи с чем в данной программе не разделяют спортсменов и партнеров, называя их всех членами команды.

Всем участникам команды (спортсмены Специальной Олимпиады и партнеры) необходимо обладать следующими требованиями: иметь примерно равные возраст и, главное, уровень подготовленности. Все спортсмены, участвующие в этой программе, должны владеть нужной степенью развития навыков для занятий определенной спортивной дисциплиной [1].

В течение года спортсмены программы Объединенного спорта занимаются различными спортивными дисциплинами, совершенствуя свою физическую форму и спортивную подготовленность, проявляя свои лучшие качества, и получая удовольствие от участия в процессе тренировок и соревнований.

Идея объединить атлетов с отклонениями в умственном развитии с атлетами без отклонений (называемых «партнерами») была впервые представлена в США в середине 80-х годов для того, чтобы не только расширять спортивных возможности, но и способствовать развитию принципов равенства и включения спортсменов в жизнь общества.

В настоящее время программа Объединенного спорта представлена практически во всех официальных видах спорта Специальной Олимпиады (летних и зимних), включая командные и индивидуальные.

По каждому виду спорта Специальной Олимпиады могут проводиться соревнования по программе «Объединенный спорт».

Соревнования по программе Объединенного спорта являются важной частью как Всемирных, так и Европейских Игр, а также соревнований национального, регионального или местного уровня.

Данной программе может быть предоставлена помощь различных государственных и общественных спортивных организаций. Это способствует интеграции лиц с интеллектуальными нарушениями в обычную жизнь современного общества.

В свою очередь, эта программа может информировать общественность о потенциальных возможностях лиц с нарушениями интеллекта и о движении Специальной Олимпиады.

Члены семей спортсменов могут участвовать в программе в качестве партнеров или тренеров.

При этом члены команд Объединенного спорта помимо занятий спортом участвуют в других совместных мероприятиях, устанавливая дружеские отношения между собой, что является еще более ценным с точки зрения интеграции.

Привлечение к занятиям по программе Объединенный спорт здоровых людей и лиц с задержкой психического развития (ЗПР), которые ранее не занимались спортом, поможет им начать вести здоровый образ жизни.

Члены команды (как спортсмены, так и партнеры) должны иметь не менее чем 8-недельный опыт совместных тренировочных занятий до участия в соревнованиях.

Впервые так широко в программах Объединенного спорта были представлены члены сборной команды Российской Федерации на Всемирных Играх Специальной Олимпиады 2015 года в Лос-Анджелесе.

Россияне успешно участвовали в соревнованиях по Юнифайд-бадминтону, Юнифайд-волейболу (мужчины), Юнифайд-теннису, Юнифайд-бочке, Юнифайд-боулингу, Юнифайд-футболу (мужчины), Юнифайд-гандболу (мужчины) и Юнифайд-парусному спорту [2].

Пожалуй, особо можно выделить мужскую команду по Юнифайд-волейболу, члены которой не только стали чемпионами Игр, но и продемонстрировали свои творческие способности, экспромтом приняв участие в концерте. По программе «принимающий город» в местечке Ла Мирада российская делегация была приглашена в муниципальный парк, где выступал популярный американский ансамбль с "живой" музыкой (из репертуара Битлз).

Наши спортсмены присоединились к выступавшим и со сцены спели несколько русских песен, аккомпанируя себе на гитаре. «Артистов» бурно приветствовали многочисленные американские зрители, пришедшие на концерт любимого музыкального коллектива.

Выше изложенное и результаты многолетних исследований свидетельствуют об эффективности влияния различных программ движения Специальной Олимпиады, в том числе, программы Объединенного спорта, на комплексную реабилитацию и социальную интеграцию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Литература**

1. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/130/103189.php> / (дата обращения 27.03.2016).
2. Сайт Специальной Олимпиады России [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://specialolympics.ru/> (дата обращения 28.03.2016).
3. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 №30 "О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://cons.vrn.ru> (дата обращения 29.03.2016).