

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

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ В ОБЛАСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ <i>И.В. Корейская, Е.А. Андреева, С.Ю. Берлева, Е.Ю. Каверина</i>	162
ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ СО СНАРЯДОВ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА <i>П.Ю. Королев, Бармин Г.В., Н.Д. Соломаха, А.В. Бордюг</i>	166
ПОВЫШЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА <i>П.Ю. Королев, С.А. Пушкин, Н.Д. Соломаха, А.В. Бордюг</i>	169
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К БОЕВОМУ ДЕЖУРСТВУ <i>Е.А. Корякина, О.М. Холодов, И.Ю. Устинов</i>	172
ПОДДЕРЖАНИЕ ВЫСОКОГО БОЕВОГО НАСТРОЯ <i>Т.А. Куликова, О.М. Холодов, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов</i>	180
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ- ИГРОВИКОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ <i>И.Г. Максименко, Г.Н. Максименко, Г.В. Бугаев</i>	184
ЗНАЧЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА <i>М.Е. Ретюнских, О.М. Холодов</i>	192
РЕЧЬ КАК СРЕДСТВО ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ. СРЕДСТВА НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ <i>М.Е. Ретюнских, О.М. Холодов, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов</i>	197
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВУЗОВСКОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ <i>И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Мальчиока, И.И. Гребенкин</i>	202
ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <i>Н.С. Рустамова</i>	210
АЛКОГОЛЬ И ТАБАК: «ЗАПОВЕДНЫЕ ТОВАРЫ» XVII В. (К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ) <i>О.Н. Савинкова, Т.В. Жиброва, В.В. Анисимова</i>	212
ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ППНС <i>Г.З. Самигуллина, Т.В. Красноперова</i>	216

образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 N 18638). – Режим доступа: <http://rg.ru/2010/10/20/teacher-dok.html>

3. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016). – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_121895/

4. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 30.12.2015) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ПРИЗЕМЛЕНИЯ СО СНАРЯДОВ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА

П.Ю. Королев, к.п.н., доцент
Бармин Г.В., к.п.н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Н.Д. Соломаха, инструктор ФК

«Воронежской школы - интернат №1 для детей-сирот

А.В. Бордюг, преподаватель

ВУНЦ ВВС «ВВА» им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *Синдром Дауна, гимнастика, приземления, положение тела, устойчивость.*

Введение. Анализ выступлений ведущих гимнастов с ограниченными возможностями здоровья на соревнованиях самого высокого ранга показал, что комбинации многих участников насыщены однотипными элементами. Специальные требования на видах гимнастического многоборья, включенные в программу международной организации гимнастики спортсменов с синдромом Дауна, заставляют атлетов и тренеров составлять однотипные соревновательные упражнения.

Трудность упражнения и класс исполнения находится примерно на одном уровне. И когда при равной трудности соревновательных комбинаций в личном многоборье результаты спортсменов разделяют сотые и даже тысячные доли балла, проблема устойчивого приземления приобретает первостепенное значение.

Сложность выполнения приземлений с сохранением устойчивости требуют от тренеров знаний биомеханических основ и физических особенностей гимнастов с синдромом Дауна. Поэтому при подготовке гимнастов с ограниченными возможностями здоровья стоит задача, которая заключается в том, чтобы найти наиболее эффективные пути подготовки спортсменов, которые обеспечили бы надежность выступлений.

В связи с этим проблемой исследования является почти полное отсутствие у гимнастов с синдромом Дауна тех двигательных навыков, которые они могли бы использовать для повышения уровня надежности соревновательной деятельности.

На современном этапе развития спортивной гимнастики спортсменов с нарушением интеллекта, важное значение приобретает оптимальная методика обучения спортсменов, без которой невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Это объясняется спецификой данного вида спорта, а так же индивидуальными особенностями гимнастов с отклонениями в состоянии здоровья.

Отсутствие научно – обоснованной методики обучения тормозит расширение функциональных возможностей организма и замедляет формирование основных двигательных навыков спортсменов. Спортивная гимнастика – сложно-координированный вид спорта, в котором точность приземлений, во многом определяет успешность соревновательной деятельности.

Поэтому необходимо более подробно остановиться на проблеме надежности выполнения приземлений после соскоков со снарядов, выяснить причины нестабильности точности приземлений гимнастов с синдромом Дауна.

Цель исследования: повышение устойчивости положения тела гимнастов с синдромом Дауна при приземлениях со снарядов.

Результаты исследования: На первом этапе исследования были проведены контрольные испытания уровня устойчивости гимнастов с ограниченными возможностями здоровья при приземлениях со снарядов, в опорных и акробатических прыжках.

По результатам первичного тестирования были сформированы 2 идентичные группы, контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

Методом экспертных оценок определены показатели устойчивости гимнастов с синдромом Дауна при приземлении после соскоков, при выполнении акробатических и опорных прыжков в соревновательной программе.

Фиксировались следующие показатели:

- количество падений.

- количество приземлений в остановку «доскок».

- потеря равновесия во время приземления:

а) маленькие шаги или подскок;

б) касание мата одной или двумя руками или большие шаги или подскок.

Второй этап исследования включал в себя педагогический эксперимент, который продолжался 8 месяцев. Контрольная группа занималась по плану СДЮШОРИ г. Воронежа. Экспериментальная группа включала в занятия разработанный комплекс специальных упражнений. Комплекс применялся в основной части занятия.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование уровня точности и устойчивости при приземлении после соскоков, при выполнении акробатических и опорных прыжков в соревновательной программе гимнастов опытных групп.

В ходе педагогического исследования был определен исходный уровень устойчивости положения тела гимнастов с синдромом Дауна при приземлении со снарядов. Анализ средних показателей, в контрольной и экспериментальной группах, в начале педагогического эксперимента, говорит об их незначительной разнице. Среднее количество падений при выполнении контрольных упражнений, в контрольной группе составило 0,7 раза, в экспериментальной 0,8 раза. Среднее количество потери равновесия в контрольной группе составило 1,4 раза, в экспериментальной 1,3 раза. В результатах не установлено статистически достоверных различий ($P > 0,05$).

В процессе педагогического исследования был разработан и включен в тренировочный процесс гимнастов-инвалидов комплекс специальных упражнений, выполняемых на батуте и гимнастическом ковре с использованием дополнительного инвентаря, направленных на повышение точности приземлений со снарядов, акробатических и опорных прыжков.

Средние оценки за соревновательные комбинации в конце исследования в экспериментальной группе оказались значительно выше, чем в контрольной. Так, в контрольной группе средняя оценка 8,53 балла, в экспериментальной - 9,13 балла. Разница значений статистически достоверна ($P < 0,05$).

Показатели количества падений на приземлениях при выполнении соревновательных комбинаций в экспериментальной группе на 20% ниже, чем в контрольной. Разница показателей потери равновесия ещё более выраженная и составляет 47,8% ($P < 0,05$). Показатели количества приземлений в остановку в экспериментальной группе в конце эксперимента стали на 48,2% выше, чем в контрольной.

Заключение. Усложнение соревновательной программы по спортивной гимнастике для людей с синдромом Дауна после первого Чемпионата мира 2012г., предъявляет новые требования к использованию разнообразных средств и методических приемов, способствующих эффективному обогащению двигательного потенциала спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья.

Проведенные педагогический эксперимент показал, что на момент окончания педагогического эксперимента, гимнасты с синдромом Дауна, включавшие в тренировочный процесс специальный комплекс упражнений, имеют более высокий показатель уровня устойчивости после приземлений со снарядов, чем спортсмены контрольной группы.

Литература

1. *Королев, П.Ю.* Социальная адаптация лиц с нарушением средствами спортивной гимнастики: дис... канд. пед. наук / П.Ю. Королев – Малаховка, 2009. – 201 с.
2. Электронный ресурс: режим доступа: <http://www.su-ds.org/>

ПОВЫШЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА

П.Ю. Королев, к.п.н., доцент

С.А. Пушкин, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Н.Д. Соломаха, инструктор ФК

«Воронежская школа-интернат №1 для детей-сирот

А.В. Бордюг, преподаватель

ВУНЦ ВВС «ВВА» им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Ключевые слова: *синдром Дауна, гимнастика, безопасность, система подготовки, методические рекомендации, Чемпионат мира.*

Введение. Обучение в спортивной гимнастике представляет собой длительный и трудоемкий процесс, и работа с людьми, с синдромом Дауна, должна быть специфична, так как выявленные особенности развития физических и психомоторных качеств, а так же учет патологии, требуют внесения изменений в традиционную систему обучения.

При разработке методических рекомендаций по обучению мы основывались на том, что активная двигательная деятельность способствует развитию всех зон коры больших полушарий мозга, содействует улучшению координации межцентральных связей, формированию двигательных взаимодействий (Н.В. Зимкин, М.А. Антропова, Н.А. Фомин и др.).

В период педагогического исследования были разработаны методические рекомендации по безопасному освоению соревновательной программы международной организации гимнастики атлетов с синдромом Дауна. Занятия спортсменов с хромосомными патологиями проводились 6