

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

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

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

раза в неделю по 3 часа в гимнастическом зале, а в соревновательном периоде - 6 раз в неделю, два раза в день.

Одной из особенностей обучения двигательным действиям лиц с синдромом Дауна является применение наибольшего количества подводящих упражнений, на овладение которых отводится значительно больше времени. Подводящие упражнения наиболее эффективны в начальной стадии формирования двигательного навыка, так как с их помощью у спортсменов легче создаются двигательные представления о разучиваемом движении (В.А. Апарин). Также в большом количестве требуется физическая помощь тренера при проведении по движению.

Круглогодичная многолетняя подготовка гимнастов с синдромом Дауна состояла традиционно из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь первый период разделялся на общеподготовительный и специально подготовительный, а второй на предсоревновательный и соревновательный.

При обучении гимнастическим элементам, учитывалась программа соревнований «Special Olympics» и «DSIGO» Согласно официальным правилам Всемирных Игр Специальной Олимпиады, разработанных на основе правил международной федерации гимнастики (FIG), соревнования проходят по категориям трудности: I уровень – обязательные упражнения для начинающих, II уровень – средний, III уровень – обязательные упражнения для спортсменов, имеющих навыки базовых и служебных элементов и IV уровень - обязательные и произвольные упражнения.

На местных соревнованиях для «тяжелой» группы спортсменов (с глубокими нарушениями интеллекта) предусмотрены наилегчайшие уровни «А» и «Б». Правила международной организации атлетов с синдромом Дауна (DSIGO) предусматривают выполнение произвольной программы, с учетом специальных требований на гимнастических снарядах, таблиц трудности DSIGO и международной федерации гимнастики FIG.

Сущность предлагаемых методических рекомендаций по освоению соревновательной программы гимнастов с синдромом Дауна заключается в обучении элементов и связок элементов на стандартных гимнастических снарядах, отвечающих техническому регламенту соревнований.

Основное условие применения обучающих упражнений на стандартных гимнастических снарядах – безопасность занимающихся. Поэтому, на всех видах гимнастического многоборья использовались вспомогательные средства безопасности: гимнастические маты, поролоновые кубики, лонжи. На момент обучения новым двигательным действиям, стандартная высота снарядов доводилась до высоты учебно-тренировочных снарядов за счет мягкой обкладки средств безопасности. Со временем уверенного овладения двигательными действиями,

постепенно, количество вспомогательных средств безопасности уменьшалось, доходя до соревновательного стандарта. В результате, гимнастам с нарушением интеллекта, не приходилось переходить с низких, вспомогательных гимнастических снарядов на стандартные и затрачивать дополнительное время на привыкание к ним.

C12 по 15 ноября 2015г. в городе Мортара (Италия) состоялся II Чемпионат мира по спортивной гимнастике среди лиц с синдромом Дауна. В Чемпионате приняли участие гимнасты: Великобритании, Греции, Ирландии, Мексики, Норвегии, России, Словакии, Турции, Южной Африки, США, Туркменистана и Италии. Сборную России представляли гимнасты Воронежской области Востриков Андрей и Перов Николай (тренер Королев П.Ю.) и гимнастка из Челябинской области Арина Кутепова (тренер Дубинкин Г.П.). Абсолютным чемпионом мира среди мужчин стал Андрей Востриков. В отдельных видах многоборья Андрей завоевал золото в упражнении на перекладине и коне-махи, серебро в упражнениях на кольцах, бронзу на брусьях и вольных упражнениях. Перов Николай стал бронзовым призером в упражнениях на коне-махи.

**Заключение.** Анализ результатов выступлений гимнастов с синдромом Дауна на Чемпионате мира 2015 г. выявил эффективность внедренной системы подготовки. Дальнейшее участие Воронежских гимнастов во всемирных Играх 2016г. предъявляют новые требования к использованию разнообразных средств и методических приемов, способствующих эффективному обогащению двигательного потенциала спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Литература**

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