

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе

Сборник научных статей
Всероссийской с международным участием очно-заочной
научно-практической конференции
(9—10 октября 2017 г.)



НК
2017

УДК 796
ББК 75
Ф50

Редакционная коллегия:
ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Г. В. Бугаев*;
проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*

Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе [Текст] : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. — 470 с.
ISBN 978-5-4446-1053-4

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

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-4446-1053-4

© Коллектив авторов, 2017
© Изд. оформление.
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга», 2017

СЕКЦИЯ 4
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В КОМПЛЕКСНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ
ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ <i>Бармин Г. В., Бегидова Т. П., Сергеева Т. Г.</i>	406
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В ПРОЕКТЕ «СПОРТ БЕЗ ГРАНИЦ» <i>Бегидова Т. П., Буданова Н. А.</i>	415
ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ <i>Бегидова Т. П.</i>	419
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА <i>Дудник О. Е.</i>	428
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ <i>Королев П. Ю.</i>	431
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТОВ С СИНДРОМОМ ДАУНА <i>Королев П. Ю., Пушкин С. А., Бармин Г. В., Абиев З. А.</i>	436
ПРОЦЕСС СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, КАК НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРИОБЩИТЬ ДИЗАБЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ К СПОРТУ <i>Котова О. В., Калюбаев В. Н.</i>	440
СТЕПЕНЬ ВОВЛЕЧЁННОСТИ ДЕВУШЕК В АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В РЕСПУБЛИКЕ АРМЕНИЯ <i>Овези С. А.</i>	442

ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Т. П. Бегидова, к.п.н., профессор
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *средства спортивной подготовки, инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья, перспективы.*

Аннотация: *На основе исследований и практического опыта работы в Правлении Специальной Олимпиады России и Совете Лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии рассматриваются программы движения Специальной Олимпиады, предлагаются перспективы их развития для реабилитации и социальной интеграции атлетов.*

Исследование проводится в соответствии с государственным заданием Министерства спорта РФ на 2015—2017 гг. 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».

Несмотря на приоритетное направление в государственной политике, проблема реабилитации и социальной интеграции инвалидов в обществе продолжает оставаться актуальной.

В последние годы в России стремительно развивается адаптивная физическая культура, особенно наиболее значимый вид с точки зрения реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья — адаптивный спорт.

Для дальнейшего развития адаптивной физической культуры и спорта система управления ими должна базироваться на основе программно-целевого планирования.

Одним из направлений адаптивного спорта является Специальная Олимпиада — международная организация, занимающаяся вопросами реабилитации и социальной интеграции лиц с нарушениями интеллекта.

Благодаря участию в тренировках и соревнованиях, движение Специальной Олимпиады позитивно влияет на различные стороны жизни

атлетов: укрепление чувства уверенности в себе и расширение социальных навыков; упрочение дружеских и семейных отношений; формирование умения принимать самостоятельные решения; подготовка к будущему трудоустройству и самостоятельному проживанию и др.

Движение Специальной Олимпиады признано в качестве социальной программы, где спорт — средство социализации. В этом движении много дополнительных программ: «Программа тренировки двигательной активности (ПТДА)», «Юнифайд спорт (Объединенный спорт)», «Семейная программа», «Молодой атлет», «Здоровый атлет», «ПриСОединяйтесь», «Атлет-лидер», «Факельный пробег» [2].

«Программа тренировки двигательной активности» предназначена для атлетов с тяжелыми отклонениями в умственном и физическом развитии, которые, пока, не могут участвовать в официальных соревнованиях Специальной Олимпиады. По мере индивидуального освоения программы для атлетов проводится соревновательный день, куда включают несложные эстафеты и начальные навыки спортивных дисциплин. По итогам мероприятия все участники награждаются медалями.

Программа способствует развитию двигательных навыков, физической и функциональной подготовленности, взаимосвязи членов семьи. Помогает повышению самооценки ребенка. Предоставляет дополнительные возможности участия в спортивной деятельности, развития коммуникативных навыков и дружеских отношений с другими атлетами, членами их семей и обществом в целом. Формирует устойчивую мотивацию у детей-инвалидов к занятиям спортом.

ПТДА поощряет последовательность в тренировочном процессе при развитии способностей атлета и гибкость в действиях тренера с целью модификации упражнений для соответствия навыкам и интересам занимающегося. Последовательность означает определенный порядок в тренировочной программе. Атлет знает, какое действие последует далее, что помогает ему получать удовольствие от выполнения упражнений. Последовательность особенно важна в тех случаях, когда атлет принимает участие в Днях ПТДА, которые проходят в незнакомом месте: он продолжает выполнять упражнения в установленном порядке вне зависимости от места проведения мероприятия.

ПТДА занимает одно из ведущих мест в процессе взаимодействия с окружающим миром: благодаря движению происходит познание и переход на новую ступень развития. ПТДА является уникальной спортивной программой, которая не исключает ни одного атлета с серьезными отклонениями.

«Юнифайд спорт (объединенный спорт)» — программа, где в спортивных командах для тренировочных занятий и соревнований участвует приблизительно равное число атлетов Специальной Олимпиады и людей, не имеющих задержки умственного развития (партнеры). Данная программа расширяет возможности участников, которые стремятся выйти на новый уровень занятий спортом. Общение со сверстниками и развитие дружеских отношений часто приводит к крепкой продолжительной дружбе, способствуя развитию толерантности.

Программы «Объединенный спорт» на местах организуются при поддержке представителей общественных организаций и государственных учреждений образования, здравоохранения, культуры и спорта, содействуя социализации атлетов, ломая барьеры, исторически существовавшие между обществом и людьми с нарушениями интеллекта. *В ней участвуют приблизительно 20 % спортсменов Специальной Олимпиады.*

Дальнейшее развитие программы «Объединенный спорт» полагает: привлечение большего числа здоровых спортсменов для участия в программе объединенный спорт с помощью СМИ, конференций, лекций в общеобразовательных школах и лицеях. Также необходимо устраивать больше соревнований по этому направлению программы Специальной Олимпиады.

Несмотря на то, что программа «Объединенный спорт» названа приоритетной на ближайшие 5 лет, что на заседании Совета Лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии, в мае 2017 г. на Кипре, рассматривался вопрос о недопущении большого количества партнеров для участия в Европейский и Всемирных Играх Специальной Олимпиады. Данное положение, с одной стороны, способствует интеграции атлетов в общество, путем общения, совместных тренировок и соревнований с партнерами. С другой стороны – ущемляет права атлетов на участие в играх Специальной Олимпиады, т.к. есть предел количества участников соревнований в условиях принимающей их страны. Часть мест, которые могли бы занять атлеты Специальной Олимпиады, занимают партнеры.

Например, на Всемирных Летних играх Специальной Олимпиады в Лос-Анджелесе — 2015 общее количество участников из РФ составило 173 человека, из них 24 партнера (13,9 %). Предоставленная квота сборной команде РФ на Всемирные Летние игры Специальной Олимпиады в Абу-Даби — 2019 составила 159 человек, из них 35 партнеров (22 %).

Прирост количества партнеров в составе сборной команды РФ составил 8,1 %, и это с учетом уменьшения общего количества членов команды. Следовательно, у атлетов уменьшаются шансы попасть, может быть, на главный и единственный в их жизни праздник, героями которого они могли бы стать!

«Семейная программа» предполагает мероприятия для атлетов с ментальными нарушениями, живущих в семьях. Семьи — активные и мотивированные проводники идей Специальной Олимпиады. Они оказывают помощь другим семьям, имеющим в своем составе людей с интеллектуальными нарушениями, обмениваются опытом.

Семьи — это мощный ресурс и ядро Специальной Олимпиады. Они участвуют в тренировках, судействе, сопровождении спортсменов, сборе средств, транспортных перевозках и обучении новых волонтеров, что дает замечательную возможность испытать гордость за достижения атлетов, доставить удовольствие всем членам семьи, разделить радость от участия.

Программа «Молодой атлет» направлена на привлечение детей с ментальными нарушениями с 3 до 8-летнего возраста к занятиям физическими упражнениями в детских садах, школах, интернатах.

Спортивные занятия в младшем возрасте способствуют укреплению здоровья, совершенствованию двигательных способностей, компенсации нарушенных функций, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств: сознательной дисциплины, организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах; а также содействуют социальной адаптации и всестороннему развитию ребенка в соответствии с его возможностями.

Дети занимаются, в большей степени, в игровой форме. Членам семей и друзьям предоставляется возможность увидеть не только проблемы, но и способности ребенка. По программе можно заниматься дома, в семье. Мероприятия Специальной Олимпиады, показывают какими маленькими шажками можно добиться огромных результатов.

Для дальнейшего развития программы «Молодой атлет» необходимо: проводить обучающие мероприятия для членов семей; организовывать совместные совещания с участием членов семей, представителей школ, интернатов, детских садов, сотрудников органов образования, физкультуры и спорта; обеспечивать предоставления спортсооружений для тренировок и соревнований; обеспечивать участие средств массовой информации в освещении результатов. В спортивно-массовые мероприятия включать показательные выступления участников Специальной Олимпиады.

Благодаря программе «Здоровые атлеты», Специальная Олимпиада стала крупнейшей мировой организацией здравоохранения для людей с интеллектуальными проблемами. Программа изменила их жизнь, предоставляя бесплатные услуги здравоохранения (детальное медицинское обследование) и информационные ресурсы, которые рассказывали от того, какая еда полезна, до того, как подобрать ботинки по размеру. Ее цель — совершенствование физической формы и улучшение самочувствия.

По программе «Здоровые атлеты» на соревнованиях Специальной Олимпиады в клиниках или специально организованных выездных площадках проводится скрининг здоровья участников в рамках волонтерской помощи профессионалов по следующим направлениям: слух, зрение, стоматология, физиотерапия, диетология, ортопедия, дерматология. Ее цель — улучшение физической формы и самочувствия.

Люди делают это абсолютно безвозмездно, получая средства гранта на оплату проезда, питания и проживания.

Информация, собранная на обследованиях, очень важна для дальнейшего планирования специальных программ, получения поддержки и улучшения стратегии развития программы.

Специалисты по итогам осмотров дают атлетам рекомендации, составляется карта с указанием выявленных проблем и способов их решения, которая передаётся медработникам, наблюдающим атлета.

К программе «Здоровые атлеты» привлекают спонсоров, благодаря которым участники за прохождение обследования получают слуховые аппараты, очки, средства гигиены, мячи и т. п. В последние годы спонсором «Здоровой стопы» выступает компания Nike, выдавая всем спортсменам хорошие кроссовки.

Для дальнейшего развития программы «Здоровый атлет» необходимо: сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни; разработать и реализовать комплекс мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни; развивать организационно-управленческое, кадровое, научно-методическое, медико-биологическое и антидопинговое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности; в рамках программы устраивать небольшие перерывы для участников, где они могли бы показать свои достижения в других сферах (творчество и др.).

Программа «ПриСОединяйтесь!» направлена на привлечение к участию в движении Специальной Олимпиады новых членов и активистов из числа людей без интеллектуальных отклонений, путем осознания сход-

ства и различий; вовлечение их в разнообразные мероприятия Специальной Олимпиады, включая спортивные.

Программа способствует привитию учащимся школ общепринятых этических ценностей: забота о ближнем, толерантность, честность, справедливость, ответственность, самоуважение и уважение к окружающим. Данный подход реализуется в ходе классных уроков и на школьном уровне в форме, например, публичного провозглашения ценностей, которых придерживается школа, а также поощрение стремления поступать в духе декларируемых ценностей. В том числе, потенциального участия в программах игр Специальной Олимпиады здоровых школьников и учащихся с нарушением интеллекта, соревноваться в составе одних команд; возможность переписки по электронной почте с участником игр Специальной Олимпиады, т. е., общественно-полезная обучающая деятельность и добровольная деятельность на благо общества. Обе представляют для учащихся большую ценность, но образовательное значение добровольной деятельности на благо общества достаточно ограничено. Примером деятельности на благо общества может служить участие в сборе вещей для нуждающихся детей. Подобная деятельность представляет собой воплощение идей, выдвинутых кем-либо помимо самих учащихся. В общественно-полезной обучающей деятельности учащиеся сами участвуют в планировании, разработке, организации, практическом осуществлении, оценке результатов, извлечении уроков и в праздновании по поводу успешного завершения проекта, которому посвящают свое время, умственную энергию и творческий порыв. Общественно-полезная обучающая деятельность дает учащимся возможность осваивать и использовать широкий спектр практических знаний и умений.

В процессе реализации программы «ПриСОединяйтесь» происходит знакомство детей среднего школьного возраста с идеями Специальной Олимпиады, с людьми с ментальными нарушениями. Участие в движении Специальной Олимпиады на базе средних школ способствует улучшению психологического микроклимата в учебном коллективе путем выработки у них способности понимать и принимать разных людей.

Международная организация Специальной Олимпиады разработала примерный план занятий в школе по программе «Специальная Олимпиада — приСОединяйтесь!»

На первом занятии рекомендуется рассказать об интеллектуальных нарушениях, о Специальной Олимпиаде, рассмотреть такое понятие, как

стереотип. Дети должны научиться уважать личность в каждом человеке, избегая приверженности стереотипам.

Цель второго занятия — осознание учащимися чувств и переживаний человека, ставшего объектом несправедливого отношения. Они должны понять, что люди нарушением интеллекта имеют такие же потребности, как у них. Надо учить детей искать пути преодоления враждебного отношения, дискриминации со стороны окружающих, способы реагирования на несправедливое отношение к себе и окружающим. Можно использовать примеры из жизни атлетов Специальной Олимпиады, сумевших преодолеть негативное отношение окружающих к себе.

На третьем занятии предлагается разделить класс на группы. Их задача — узнать больше о спортсмене-участнике игр Специальной Олимпиады. Желательно пригласить атлета на встречу. Следует учить ребят находить позитивные и мирные способы реагирования на проявление дискриминации, рассказать о том, каким образом спецолимпийцы смогли преодолеть трудности и достичь поставленных перед собой целей.

В завершении занятия предложите ребятам написать дома сочинения «Моя цель» с помощью членов семьи, где рассказать, чем готов помочь подростку в достижении его цели тот или иной член семьи.

Для развития программы «ПриСОединяйтесь!» следует показывать интересные выступления родителям; поощрять участие детей грамотами, сладкими призами; рекламировать программу «Присоединяйтесь!»; вовлекать родителей и финансы для участия в совместных спортивно-оздоровительных мероприятиях, создавая условия для проведения занятий.

Программа «Атлет-Лидер» позволяет людям с интеллектуальными нарушениями получать навыки ораторского искусства и представлять движение Специальной Олимпиады перед огромными аудиториями: на семинарах и конференциях, перед журналистами. Она дает возможность активно участвовать в развитии программы, помогать в привлечении других спортсменов, оказывать помощь в качестве помощников тренеров.

Сегодня руководство международной организации Специальной Олимпиады уделяет большое внимание программе: ведется конструктивная работа с Советом Атлетов-Лидеров, куда избрана представительница РФ — многократная победительница Всемирных и Европейских игр Специальной Олимпиады Е. Сазонова. В состав руководства территори-

альных отделений Специальной Олимпиады России (как и в организациях всех уровней) в обязательном порядке входят Атлеты-Лидеры.

«Факельный пробег» — специфичная программа. Суть ее в том, что перед Церемонией открытия проводится эстафета с факелом, посредством которого зажигается огонь соревнований. Олимпийский огонь — один из символов Олимпийских игр — зажигается с началом и гаснет с окончанием Игр. Традиция уходит корнями к Древней Греции, когда Олимпийский огонь напоминал о подвиге титана Прометея, по легенде, похитившего огонь у Зевса и подарившего его людям.

Факел несут работники правоохранительных органов и атлеты, чтобы вызвать интерес к соревнованиям Специальной Олимпиады у населения и продемонстрировать готовность участвовать в данных мероприятиях. Это движение начато и координируется американскими полицейскими, в России Специальная Олимпиада сотрудничает и с другими структурами — военные, МЧС, полиция, ГИБДД, налоговики, борцы с наркотиками и т. п.

Развивая программу «Факельный пробег» можно популяризировать спорт, демонстрируя готовность правоохранительных органов участвовать в мероприятиях Специальной Олимпиады.

Вышеизложенное подтверждает социальную направленность Специальной Олимпиады. Успех здесь не в максимальном результате, а в адаптации к жизни через спорт лиц с нарушением интеллекта. Бесспорно, это проявление гуманизма к людям, имевшим несчастье родиться с отклонениями. Им подарили насыщенный, активный образ жизни, положительные эмоции, внимание и заботу других людей и возможность ощутить себя полноправными членами общества, достижениями и успехами которых гордятся их родные и близкие, восхищаются зрители. Юнис Кеннеди Шрайвер, создавшая социальное движение Специальной Олимпиады, достойна благодарности и увековечивания ее памяти.

Таким образом, спорт в жизни человека с ограниченными возможностями здоровья выступает формой самосовершенствования, самовыражения, самоутверждения, т. к. деятельность направлена на преодоление себя. Специальная Олимпиада, помогая людям с умственной отсталостью интегрироваться в обществе, создает условия успеха на спортивной арене и в жизни, являясь социальным феноменом современности, олицетворяющим идеи справедливости и гуманизма.

В ходе обучения и формирования физических качеств происходит интеллектуальное развитие, общение с педагогом и сверстниками, завое-

вание своего социального пространства. Чем раньше организованы спортивные занятия детей с ментальными нарушениями, тем больше шансов добиться успехов в их умственном и физическом развитии.

Следует пересмотреть наметившуюся в последние годы тенденцию участия атлетов в программе Специальной Олимпиады, как в профессиональном спорте. Все больше атлетов тренируются и участвуют в соревнованиях ради спортивных достижений в крупнейших международных соревнованиях. Спортивная деятельность становится не средством реабилитации и социализации, а самоцелью, наблюдается нарушение принципа Специальной Олимпиады (главное — участие!).

Спортсмены, при поддержке членов семьи, не стремятся к интеграции в обществе (учеба, работа, самостоятельная жизнь), а концентрируют внимание на завоевании медалей, поездках, поощрениях и информации о них в СМИ («за ежедневную работу медалью не наградят, и в СМИ об этом не сообщат, поэтому мы будем заниматься спортом!»).

Тренеры уделяют внимание одним и тем же атлетам для повышения их спортивного мастерства, страдает массовость и привлечение к занятиям новичков. Становится проблематичным попадание на крупнейшие соревнования новых спортсменов (даже при проведении жеребьевки).

Встает вопрос об ограничении участия одних и тех же атлетов — к примеру, 1 раз в Европейских и 1 раз во Всемирных играх Специальной Олимпиады. Тем самым будет соблюдаться принцип личных достижений каждого атлета, независимо от уровня способностей. К тому же, у них теперь есть возможность демонстрировать высокие спортивные результаты на паралимпийских соревнованиях.

То есть, Специальная Олимпиада — база для достижения высоких спортивных результатов, а, главное — для реабилитации и социальной интеграции атлетов (ключевое — не спортивные результаты, а путем спортивных тренировок и состязаний интегрироваться в обществе).

Литература

1. Специальная Олимпиада Европы/Евразии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http:// www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org). — Заглавие с экрана. — (Дата обращения 04.09.2017).

2. Специальная Олимпиада России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.specialolympics.ru/o-nas/programmy.html>. — Заглавие с экрана. — (Дата обращения 04.09.2017).