

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 VI Всероссийской
этойной научно-практической конференции
с международным участием 17-18 апреля 2017 г.

ИЖК
2017

УДК 796:61
ББК 75.09
М42

Главные редакторы:

ректор ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Г. В. Бугаев*;
зав. кафедрой МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *И. Е. Попова*

Редакционная коллегия:

проректор по НР ФГБОУ ВО «ВГИФК» *О. Н. Савинкова*;
доцент кафедры МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *С. С. Артемьева*;
доцент кафедры МБ, ЕН и МД ФГБОУ ВО «ВГИФК» *Е. А. Дзуркова*

Медико-биологические и педагогические основы
М42 адаптации, спортивной деятельности и здорового образа
жизни [Текст] : сборник научных статей VI Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международ-
ным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. —
Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная
книга», 2017. — 592 с.

ISBN 978-5-4446-0978-1

Материалы VI Всероссийской заочной научно-практической
конференции с международным участием включают в себя теорети-
ческие, исследовательские и экспериментальные данные.

УДК 796:61
ББК 75.09

ISBN 978-5-4446-0978-1

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

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ - БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД <i>С.Н. Горлова, А.С. Савочкина</i>	488
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР <i>А.В. Ежова, С.К. Толстых, В. В. Федоров, Н.И. Годунова, В.Б. Маркина</i>	492
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ <i>А.В. Землянко, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов, О.М.Холодов, Кулибали Маду</i>	496
КОМПЬЮТЕРНАЯ МАТЕМАТИКА <i>А.В. Землянко, И.Л. Ярышина</i>	503
ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ <i>Королев П.Ю.</i>	506
ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ <i>Е.А. Корякина, А.М. Сафин, О.М. Холодов</i>	511
ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ МЧС В ВУЗЕ <i>Т.А. Куликова, А.М. Сафин, О.М. Холодов, С.В. Орлов</i>	516
ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПРЫГУЧЕСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-17 ЛЕТ <i>М.В.Леньшина, Р.И.Андреанова</i>	521
РАЗНООБРАЗИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ФГОС <i>М.В. Леньшина, О.Н. Савинкова, Р.И. Андреанова</i>	524
МЕТОДЫ ВАРИАТИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ – КАК СРЕДСТВО ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ <i>А.А. Масликов, В.Н. Зибров, А.А. Суровец</i>	532
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА <i>И.Н. Маслова, Э.Н. Валагура</i>	534

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

П.Ю. Королев, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

Ключевые слова: *синдром Дауна, спортивная тренировка, Федерация спорта ЛИН.*

Актуальность. *На протяжении многих лет Российская школа гимнастики занимает лидирующие позиции на международной арене. Из года в год растет трудность выполняемых комбинаций и техника исполнительского мастерства гимнастов с нарушением интеллектуальной сферы.*

На сегодняшний день существуют две спортивные организации, развивающие спортивную гимнастику для лиц с нарушением интеллекта: DSIGO – международная федерация гимнастики лиц с синдромом Дауна, включенная во Всемирный спортивный союз атлетов с синдромом Дауна и движение Специальной Олимпиады.

Отличительная особенность соревновательной модели спортивного союза лиц с синдромом Дауна в том, что в процессе квалификационных и финальных стартов атлеты не делятся на классы и дивизионы, как в Паралимпийской и Специальной Олимпийской программах, а соревнуются общей массой в двух возрастных группах 11- 17 лет и 18 лет и старше.

В соответствии с приказом Минспорта России от 21.11.2016 N 1207 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в некоторые приказы Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2016 № 44780) спортивная гимнастика спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, впервые включена в единую Всероссийскую спортивную классификацию на 2017 - 2021 годы.

Отсутствие нормативной базы общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивной тренировки для нового направления спортивной гимнастики в федерации ЛИН, а также участие Российских гимнастов в международных соревнованиях по программам Специальной Олимпиады и спортивного союза лиц с синдромом Дауна, определили актуальность исследования.

Цель исследования: разработать стандарт общей и специальной физической подготовки дисциплины спортивной гимнастики спорта лиц с интеллектуальными нарушениями на различных этапах спортивной тренировки.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать данные тестирования общей и специальной физической подготовки гимнастов с ментальными нарушениями в процессе многолетней спортивной тренировки.

2. Провести тестирования общей и специальной физической подготовленности гимнастов с нарушением интеллекта, занимающихся на различных этапах спортивной тренировки.

3. Установить нормативы общей и специальной физической подготовленности гимнастов с нарушением интеллекта, занимающихся на различных этапах спортивной тренировки и представить практические рекомендации в федерацию спорта ЛИН.

Таблица 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Спортивная гимнастика		
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 12,0 с)
	Бег на 20 м (не более 6,5 с)	Бег на 20 м (не более 7,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
Сила	Вис согнув ноги на перекладине (не менее 3,0 с.)	Вис согнув ноги на гимнастической жерди (не менее 3,0 с.)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
	Исходное положение - лежа на спине, поднимание ног до положения «угол» (не менее 3 раз)	Исходное положение - лежа на спине, поднимание ног до положения «угол» (не менее 3 раз)
	Исходное положение - упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении «угол» (не менее 3,0 с)	Исходное положение - упор сидя сзади, поднимание и удержание ног в положении «угол» (не менее 3,0 с)
Гибкость	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее - 10 см)	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее - 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Предполагалось, что данные разработанных нормативов тестирования общей и специальной физической подготовки гимнастов с нарушением интеллекта послужат основой создания федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и единой Всероссийской спортивной классификации.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные нормативы общей и специальной физической подготовки для различных этапов спортивной тренировки представлены в рекомендациях в федерацию спорта ЛИН для создания федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и единой Всероссийской спортивной классификации на 2017 - 2021 годы.

По итогам анализа данных тестирования общей и специальной физической подготовки гимнастов с ментальными нарушениями на различных этапах многолетней спортивной тренировки, были разработаны минимальные нормативы (табл.1-4).

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Спортивная гимнастика		
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 9,53 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,5 с)
	Бег на 20 м (не более 6,0 с)	Бег на 20 м (не более 6,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Сила	Вис на согнутых руках на перекладине (не менее 5,0 с.)	Вис на согнутых руках на гимнастической жерди (не менее 5,0 с.)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее 10 см)	Исходное положение – сед, ноги вместе, наклон вперед (не менее 10 см)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5,0 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (фиксация 5,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 3

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Спортивная гимнастика		
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,5 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 6,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1250 см)
	Лазанье по канату 3 м (без учета времени)	Лазанье по канату 3 м (без учета времени)
	Исходное положение – сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, поднятие ног в положение «угол» (не менее 10,0 с)	Исходное положение – сед, ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение «угол» (не менее 7,0 с)
	Исходное положение – упор на гимнастических кольцах, удержание положения «угол» (не менее 2,0 с)	Исходное положение – «угол» на гимнастической стенке, поднятие ног в положение «высокий угол» (не менее 4 раз)
	Исходное положение – вис на гимнастических кольцах, силой перемещение в вис сзади (обозначить), вернуться в исходное положение (не менее 2 раз)	Исходное положение – вис на гимнастической жерди, силой перемещение в вис сзади (обозначить), вернуться в исходное положение (не менее 2 раз)
	Исходное положение – сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, поднятие ног в положение упор «углом вне» (не менее 5,0 с)	Исходное положение – сед, ноги врозь на гимнастических брусьях, поднятие ног в положение упор «углом вне» (не менее 3,0 с)
Выносливость	Положение «упор» на гимнастических кольцах (не менее 7,0 с)	Положение вис на согнутых руках, согнув ноги на гимнастической жерди (не менее 10,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 4

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Юноши	Девушки
Спортивная гимнастика		
Сила	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	«Высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5,0 с)	Исходное положение – вис на гимнастической жерди, «вис углом» (не менее 10,0 с)
	Исходное положение – упор на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в висе на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	Исходное положение – вис на гимнастической перекладине, подъем переворотом в упор (не менее 7 раз)	Исходное положение – вис на гимнастической жерди, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)
	Исходное положение – вис на гимнастических кольцах, силой выход в упор (не менее 2 раз)	Исходное положение – вис на гимнастической стенке, силой поднимание ног до касания верхней планки (не менее 10 раз)
	Исходное положение – упор стоя, ноги врозь согнувшись, силой выход в стойку на руках (не менее 5 раз)	Исходное положение – упор лежа, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)
Выносливость	Упор «углом» на гимнастических кольцах (не менее 10,0 с)	Упор «углом» на гимнастическом бревне (не менее 8,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Результаты исследования позволяют дать рекомендации во Всероссийскую федерацию спорта ЛИН для создания федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и единой Всероссийской спортивной классификации на 2017 - 2021 годы.