

Тренировка мышц тела и коррекция деформации позвоночного столба человека может проходить в зависимости от его индивидуальных анатомических способностей. Занимающийся находится в исходном положении – вис, спиной к гимнастической лестнице, хватом за верхнюю перекладину. Перекладины в верхней половине гимнастической лестницы устанавливаются в соответствии с анатомическим профилем позвоночника человека, либо с учетом корректировки определенной части позвоночного столба. В таком положении в висе (статический режим) или при выполнении двигательных действий (динамический режим) происходит необходимое воздействие на позвоночный столб человека для коррекции осанки.

Гимнастическая лестница промышленно применима, так как изготавливается на стандартном оборудовании. Исходным материалом является дерево и металл.

Заключение. Разработанные нами тренажерные устройства предназначены для развития и совершенствования двигательных способностей человека (силовых, скоростно-силовых, координационных). Некоторые из них можно использовать в медицине. Так, например, универсальная гимнастическая лестница применяется для коррекции осанки (позвоночного столба) человека; устройство для тренировки мышц голеностопного сустава – для восстановления его подвижности после полученных травм и операций.

Все тренажерные устройства можно изготовить на стандартном оборудовании с использованием доступных материалов.

Литература

1. Водлозеров, В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев : Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
2. Гимнастика: учебник / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – Москва : «Академия», 2001. – С.74–77.
3. Евсеев, С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
4. Тренажерные системы / В.Е. Шукшунов [и др.]. – Москва : Машиностроение, 2001. – 256 с.
5. RU 2308307 С1.

ВЫСТУПЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЛИИ

П.Ю. Королев, А.В. Бордюг***

***Воронежский государственный институт физической культуры**

****Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил,
Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина, г. Воронеж, Российская Федерация,
e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru**

Анализ результатов Чемпионата России ЛИИ по спортивной гимнастике 2020 г. после продолжительного периода самоизоляции и домашних тренировок.

Ключевые слова: нарушение интеллекта, спорт ЛИИ, судейские оценки, спортивная гимнастика, Чемпионат России, результаты соревнований.

Современная спортивная гимнастика, имеет тенденцию к усложнению соревновательных программ и предъявляет повышенные требования к всесторонней спортивной подготовке лиц с ограниченными возможностями здоровья, что особенно важно в условиях распространения вирусных инфекций и всеобщей самоизоляции.

Российские гимнасты с нарушением интеллекта на протяжении многих лет занимают ведущие позиции в мировой спортивной гимнастике Специальной Олимпиады и спортивного союза лиц с синдромом Дауна, а Воронежская и Челябинская области составляют костяк сборной команды России.

Полное отсутствие тренировок в гимнастическом зале, домашние занятия физической подготовкой в период самоизоляции, несомненно, негативно повлияли на уровень спортивной подготовленности спортсменов с ментальными нарушениями. Актуальность исследования заключается в анализе выступления гимнастов спорта ЛИН в абсолютном первенстве и отдельных видах гимнастического многоборья.

Цель исследования: анализ выступлений гимнастов с нарушением интеллекта на Чемпионате России 2020 после режима самоизоляции.

Материал и методы. Анализ данных соревновательных протоколов. Педагогические наблюдения. Метод математической статистики.

Чемпионат России по спортивной гимнастике ЛИН состоялся с 23 по 27 сентября 2020 года в городе Кострома (Костромской области). В первых, после режима самоизоляции, соревнованиях приняли участие 12 атлетов, из трех регионов России (Воронежская обл., Костромская обл. и Челябинская обл.), которые соревновались в многоборье и в отдельных видах, по программе мастеров спорта.

Открытие Чемпионата России состоялось 24 сентября в спортивной школе № 1 г. Костромы.

Сборную команду Челябинской области представляли 5 атлетов и 2 тренера: Ягафаров Валерий (КМС), Кутепова Арина (КМС), Арчугов Владимир (КМС), Солонгин Дмитрий (КМС), Абдулин Даниил (КМС) – тренер Юрий Пылаев. Воронежскую область представляли: Востриков Андрей (МС), Аллабердыев Сергей (МС), Волков Константин (I разряд) – тренер Королев П.Ю. и Беляева Дарья (КМС) – тренеры Павел Королев и Татьяна Бородовицина. Костромскую область представляли 3 спортсмена: Васильев Даниил (II разряд), Захаров Валерий (II разряд), Кузнецова Виктория (II разряд) – тренер Нуртдинов Сергей.

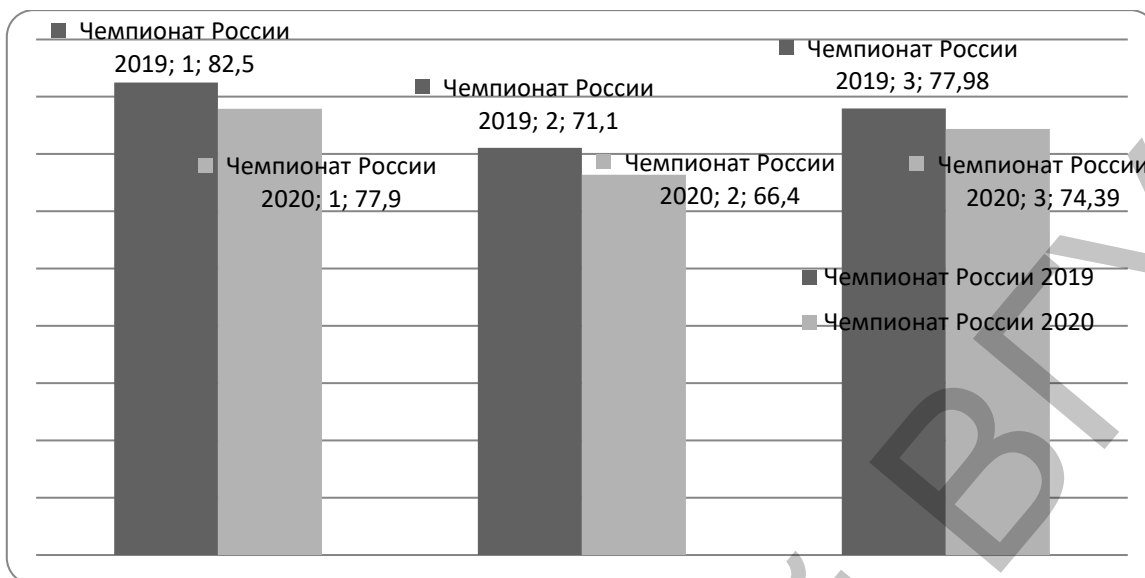
Результаты и их обсуждение. Мониторинг результатов предыдущих соревнований, Чемпионатов России 2018 и 2019 г.г. показывает увеличение соревновательных оценок в мужском и женском многоборье, в среднем на 4,8%. Повышение оценок за соревновательные комбинации было связано с увеличением трудности комбинаций и базой оценки панели Д.

Чемпионат России 2020 показал значительное снижение суммы баллов, набранных участниками в гимнастическом многоборье. Так, средние оценки в мужском многоборье снизились на 3,59 баллов с 77,98 до 74,39 баллов, что составило 4,6%. Наивысшая сумма баллов в мужском многоборье в 2019г. составляла 82,5 баллов, а в 2020 г. 77,9 баллов. Наименьшая сумма баллов мужского многоборья в 2019г. составила 71,1 балла, в 2020 г. 66,4 балла (рис.1).

В женском многоборье сумма баллов снизились менее значительно на 1,00 балл с 49,6 до 48,6 баллов, что составило 2,4%. Наивысшая сумма баллов в женском многоборье в 2019г. составляла 55,2 баллов, а в 2020 г. 50,0 баллов. Наименьшая сумма баллов женского многоборья в 2019г. составила 44,5 балла, в 2020 г. 47,65 балла (рис. 2).

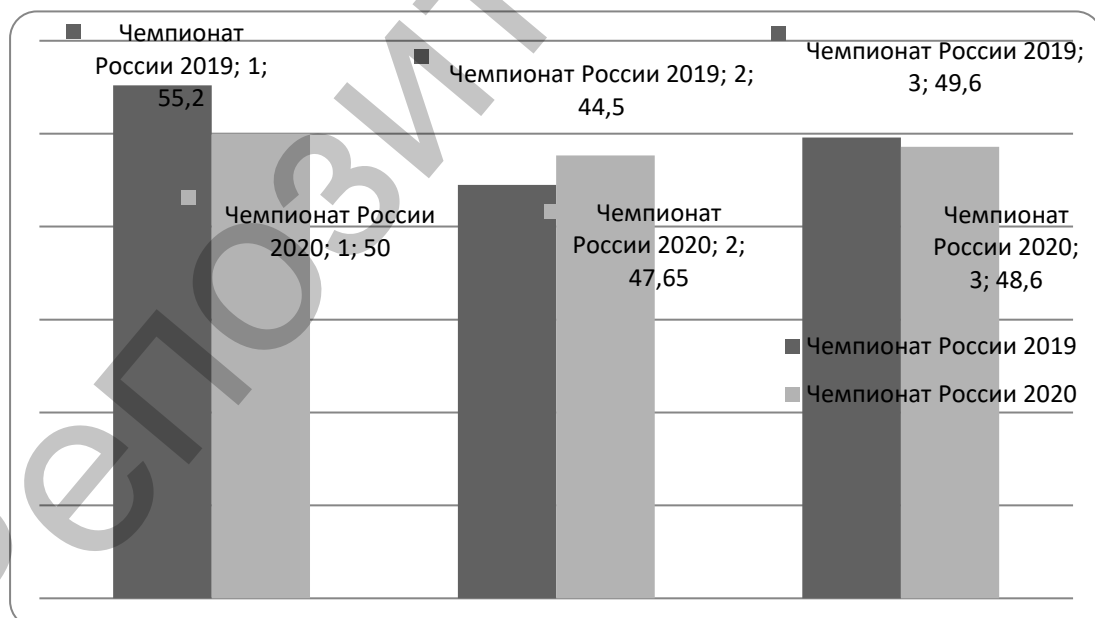
Средние данные мужского и женского многоборья в 2020 г. отражают снижение суммы многоборья на 3,5% по сравнению с годом ранее.

По результатам Чемпионата России 2020 старшим тренером был сформирован список кандидатов в основной и резервный состав сборной команды России (табл. 1–2).



Примечание: 1 максимальная сумма баллов, 2 минимальная сумма баллов, 3 средняя сумма баллов.

Рисунок 1. Динамика результатов в мужском многоборье



Примечание: 1 максимальная сумма баллов, 2 минимальная сумма баллов, 3 средняя сумма баллов.

Рисунок 1. Динамика результатов в мужском многоборье

Таблица 1 – Основной состав сборной РФ по спортивной гимнастике ЛИН

Фамилия, Имя, Отчество	Пол, дата рождения	Спортивное или почетное спортивное звание	Субъект Российской Федерации, город	Федеральный округ Российской Федерации	Личный тренер
Востриков Андрей Викторович	муж. 18.10.1986	МС	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Королев П.Ю.
Аллабердыев Сергей Сергеевич	муж. 17.05.1991	МС	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Королев П.Ю.
Арчугов Владимир Владимирович	муж. 01.02.2002	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.
Кутепова Арина Андреевна	жен. 09.08.1999	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Дубинкин Г.П.
Беляева Дарья Александровна	жен. 23.11.1998	КМС	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Бородовицина Т.П. Королев П.Ю.
Абдулин Данил Джалилеви	муж. 29.05.2002	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.
Солонгин Дмитрий Николаевич	муж. 19.12.1999	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.
Ягофаров Валерий Вахитович	муж. 02.09.1989	КМС	Челябинская обл., г. Челябинск	УФО	Пылаев Ю.В.

Таблица 2 – Резервный состав сборной РФ по спортивной гимнастике ЛИН

Фамилия, Имя, Отчество	Пол, дата рождения	Спортивное или почетное спортивное звание	Субъект Российской Федерации, город	Федеральный округ Российской Федерации	Личный тренер
Волков Константин Юрьевич	муж. 05.08.1998	I разряд	Воронежская обл., г. Воронеж	ЦФО	Королев П.Ю.
Васильев Даниил Витальевич	муж. 19.03.1999	II разряд	Костромская обл., г. Кострома	ЦФО	Нурдинов С.М.
Кузнецова Виктория Александровна	муж. 13.04.2001	II разряд	Костромская обл., г. Кострома	ЦФО	Нурдинов С.М.

Заключение. Анализ результатов соревнований 2019 г. и 2020 г. показал силу негативного влияния режима самоизоляции на процесс спортивной подготовки гимнастов с ограниченными возможностями здоровья. Тренировки в домашних условиях без специального гимнастического оборудования, показали спад на только в базовых оценках панели Д, но и в качестве исполнительского мастерства панели Е.

После завершения соревнований, старшим тренером сборной команды страны, был проведен Всероссийский семинар «Совершенствование соревновательных программ по спортивной гимнастике ЛИН». На семинаре представители регионов России внесли свои предложения в дополнение и изменения соревновательных программ на новый олимпийский цикл. Также рассмотрены предложения по дополнению таблиц трудности гимнастических элементов ЛИН, не входящих в таблицу ФИЖ.

Обмен опыта построения спортивных тренировок, организации и проведения соревнований на местном и национальном уровне показывает наличие огромного потенциала в развитии гимнастики, как новой дисциплины спорта ЛИН. Определены резервы в дальнейшем совершенствовании соревновательных программ и адаптации их для гимнастов с синдромом Дауна и нарушением аутистичной сферы.

Дальнейшие исследования в направлении совершенствования соревновательных программ и качества спортивной подготовки в реалиях нового времени станут основой для организации и проведения национальных соревнований по спортивной гимнастике, включенных в ЕКП Министерства спорта России и в перспективе, дополняют образовательные программы адаптивной физической культуры в учебных заведениях различного уровня.

Литература

1. Бегидова Т.П. Пособие для тренеров и правила соревнований по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады: Учебно-методическое пособие / Т.П. Бегидова. – М., Воронеж: ООО «Копи-центр «Исток»», 2004. – 155 с.
2. Бегидова Т.П. Спортивная гимнастика в программе Специальной Олимпиады: Учебно-методическое пособие / Т.П. Бегидова. – Воронеж: ООО «Колибри», 2005. – 152 с.
3. Евсеев С.П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С.П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. X Юбилейной Всерос. науч.–практ. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». – М.: Советский спорт, 2001. – С. 40 – 42.
4. Королев, П.Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Королев. – М., 2009. – 197 с.
5. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / под общ. Ред. проф. Т.П. Бегидовой – Воронеж.: ООО «ПТ», 2015. – 92с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТА ЛИН

Н.Л. Литош

Шадринский государственный педагогический университет,
Российская Федерация, e-mail: litoshnina@yandex.ru

В статье представлены результаты возрастной динамики развития двигательных способностей детей и подростков с нарушением интеллектуального развития, выявлены закономерности и факторная структура специальных физических качеств, характерных для занимающихся легкой атлетикой.

Ключевые слова: *физические способности, факторная структура, дети и подростки с нарушением интеллекта, спортивная подготовка.*