

- // Физкультура и спорт. Научно-спортивный вестник. — 1978. — № 1. — С. 12–15.
5. Мосунов, Д. Ф. Исследование попутного потока воды за рукой при плавании // Вопросы совершенствования техники плавания и методики спортивной тренировки пловца: сб. науч. тр. — Л., 1972. — С. 33.
 6. Мосунов, Д. Ф. Устройство для тренировки пловцов: патент SU A1 1308341. — М., 1978.
 7. Вихревая модель олимпийского и паралимпийского плавания / Д. Ф. Мосунов, М. Д. Мосунова, В. Ю. Морозов, О. С. Пацек, О. В. Воробьева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 5 (111). — С. 126–131.
 8. Назаренко, Ю. А. Формирование пространства воды вокруг спортсмена-пловца / Ю. А. Назаренко, Д. Ф. Мосунов, М. Д. Мосунова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 5 (63). — С. 57–61.
 9. Методика реализации циклового резерва совершенствования техники паралимпийского плавания / Д. Ф. Мосунов, М. Д. Мосунова, Д. В. Григорьева, К. Н. Павлюкевич, М. А. Ярыгина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 219–224.
 10. Техничко-тактическая подготовка пловца в паралимпийском плавании: монография / науч. ред. Д. Ф. Мосунов [и др.]; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, СПб. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: [б.и.], 2018. — 312 с.

СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Мунирова Е. А.

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, Владивосток, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с организацией и проведением совместных занятий детей с легкой умственной отсталостью и нормально развивающихся детей на инклюзивных занятиях по спортивной гимнастике. Целью исследования являлось теоретическое и экспериментальное обоснование инклюзивной тренировочной программы на этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике с использованием игрового тренинга. В статье раскрывается содержание этапа начальной подготовки детей с легкой умственной отсталостью в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой (группа начальной подготовки 2 года обучения). Так же представлен подбор средств игрового тренинга в зависимости от задач тренировочного периода.

Ключевые слова: дети с нарушением интеллекта, легкая умственная отсталость, инклюзивные занятия, спортивная гимнастика, игровой тренинг.

CONTENT OF THE INITIAL TRAINING PHASE OF PRE-SCHOOL CHILDREN IN CONDITIONS OF INCLUSIVE CLASSES OF ARTISTIC GYMNASTICS

Munirova E. A.

Vladivostok State University of Economics and Service, Vladivostok, Russia

Abstract. This article considers issues related to organization and conduct of joint trainings of children with mild mental retardation and normally developing children in the inclusive artistic gym-

nastics class. The study is aimed at theoretical and experimental substantiation of the inclusive training program during the initial training of artistic gymnastics based on the use of game training. The article reveals the content of the phase of the initial training of children with mild mental retardation in conditions of inclusive classes in artistic gymnastics (initial training group in the first year of studies). The selection of game training methods is also presented according to tasks of the training period.

Keywords: children with intellectual disabilities, mild mental retardation, inclusive classes, artistic gymnastics, game training.

Введение. Инклюзивное образование уже давно стало составной частью социальной политики нашего государства, оно полностью соответствует принципам гуманистической концепции отношения к лицам с отклонениями в развитии, что нашло отражение в основополагающих нормативных документах, таких как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в котором дается следующее определение понятию инклюзивное образование — это «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» (статья 2, п.27).

Внедрение интеграции и инклюзии в организацию и проведение занятий адаптивной физической культурой и спортом прослеживается в научных работах Н. Н. Малофеева (2001), Н. В. Мазитовой (2007), Т. В. Стеблей (2008), А. Н. Аксенова (2011), О. Э. Евсеевой (2018).

Однако программно-методическое сопровождение тренировочного процесса в условиях инклюзивных занятий остается слабо разработанным.

В адаптивном спорте вопросы, связанные с организацией и проведением совместных занятий детей с легкой умственной отсталостью и нормально развивающихся детей не получили еще должного научного обоснования, так как стали разрабатываться относительно недавно.

В спортивной гимнастике в настоящее время отсутствует научное обоснование содержания этапа начальной подготовки в условиях инклюзивных занятий, а возможности игрового тренинга в процессе учебно-тренировочной деятельности юных гимнастов не используются в полной мере. Все изложенное выше и определило актуальность нашего исследования.

В качестве нормативных основ были определены Федеральный стандарт спортивной подготовки для здоровых детей и Программа Special Olympics International. На их основе нами была разработана инклюзивная тренировочная программа на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике с использованием игрового тренинга.

Для проверки эффективности разработанной программы были сформированы экспериментальная группа, которая состояла из 1/3 детей с легкой умственной отсталостью и 2/3 нормально развивающихся детей и контрольная группа состояла только из юных спортсменов с легкой умственной отсталостью. Эксперимент проводился на базе МОУ ДОД ДЮСШ «Гармония» г. Владивостока, Приморского края. Продолжительность эксперимента составила 3 года.



Рисунок 1. Содержание этапа начальной подготовки в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой с использованием игрового тренинга

Примечание: ОРУ — общеразвивающие упражнения, ОФП — общая физическая подготовка, СФП — специальная физическая подготовка, ТП — техническая подготовка, ПС — психологическая подготовка, 1-Ситуационные — социальные игры, 2-Игры на развитие мышления, памяти и логики, 3-Игры на развитие координации движений, 4- Игры общей физической подготовки, 5-Игры направленные на психомышечную релаксацию, 6-Игры — направленные на закрепление изученного гимнастического материала

Спектр использованных методов включал: анализ специальной литературы и программных документов; опрос (анкетирование, беседы); психолого-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования, с последующей их логической интерпретацией.

На рисунке 1 представлено содержание этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике с использованием игрового тренинга.

Задачи на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика и спорт ЛИН.

Программный материал гимнастического многоборья в инклюзивной тренировочной программе распределен следующим образом: освоение общеразвивающих

упражнений — 4% от общего времени; на общефизическую подготовку и на специальную физическую подготовку по 4% соответственно, на изучение вольных упражнений 10%, опорного прыжка и упражнений на бревне по 6%, на освоение упражнений на перекладине и акробатических упражнений по 8%. На игровой тренинг было отведено 50% общего времени, который включал в себя различные блоки игровых упражнений.

Выводы: под воздействием инклюзивной тренировочной программы у детей с легкой умственной отсталостью в экспериментальной группе произошли статистически достоверные улучшения показателей, характеризующих развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости, улучшилась деятельность вестибулярного аппарата. Так же произошло статистически достоверное улучшение техники выполнения упражнений гимнастического многоборья в экспериментальной группе в упражнениях на бревне, в акробатических и вольных упражнениях, выполнение опорного прыжка.

Литература

1. Аксенов, А. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аксенов А. В. — СПб., 2011. — 43 с.
2. Барабаш, О. А. Функциональная интеграция детей с задержкой психического развития в процессе занятий физической культурой: учеб. пособие / Барабаш О. А., Мазитова Н. В., Стеблий Т. В.; под общ. ред. проф. С. П. Евсеева; С.-Петербург. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — СПб.: [б.и.], 2008. — 100 с.
3. Евсеева, О. Э. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта: дис. ... доктора пед. наук / Евсеева О. Э. — СПб., 2018. — 420 с.
4. Малофеев, Н. Н. Отечественные модели интегрированного обучения детей с отклонениями в развитии и опасность механического переноса западных моделей интеграции / Н. Н. Малофеев, Н. Д. Шматко // Актуальные проблемы интегрированного обучения. — М.: Права человека, 2001. — С. 47–56.

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Николаева О. В., Лосин Б. Е., Минина Л. Н.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье анализируется эффективность атакующих действий в играх мужского Чемпионата Мира по волейболу 2014 года и женского Мирового Гран-при 2016 года, а также — результат опроса ведущих тренеров о целесообразности применения обманных движений при выполнении нападающих ударов. Намечены возможные пути повышения эффективности нападающих действий в современном волейболе.

Ключевые слова: обманные движения, нападающий удар, высококвалифицированные волейболисты, эффективность атакующих действий.

PROBLEM OF ATTACKING ACTIONS' EFFICIENCY INCREASE IN MODERN VOLLEYBALL

Nikolaeva O. V., Losin B. E., Minina L. N.

Lesgaft Nation State University of Physical Education, Sports and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article analyzes efficiency of attacking actions in the games of 2014 Men's World Volleyball Championship and 2016 Women's World Grand Prix, as well as a result of leading coaches' survey on feasibility of deceptive movements' use in performance of spikes. Possible ways to improve efficiency of attacking actions in modern volleyball are outlined.

Keywords: deceptive movements, spike, highly skilled volleyball players, efficiency of attacking actions.

Повышение эффективности нападающих действий является важной проблемой современного волейбола. Эффективность нападающих действий по мнению специалистов зависит от многих факторов — физиче-

ской, психологической и технико-тактической подготовки игроков [5].

Тренеры и специалисты ведут поиск нестандартных путей повышения эффективности нападающих действий. Прямолинейный, рациональный волейбол, построенный только на антропометрических характеристиках и атлетических качествах игроков, не дает желаемого прироста в эффективности нападающих действий волейболистов. Альтернативу такому волейболу предложили в свое время представители азиатской и прежде всего японской школы, которые в значительной степени уступали в росте и атлетизме представителям американской и европейской школам волейбола. Они противопоставили силовому напору скоростную комбинационную игру, которая нередко ставила перед высокорослыми игроками неразрешимые задачи [1].

Нападающие должны уметь активно использовать отвлекающие действия. К ним относятся: показ удара с поворотом туловища влево и перевод вправо (и наоборот); изменение направления разбега (первоначально перед связующим, и выход позади него, где и выполняется удар); остановка в разбеге с последующим прыжком и выполнением удара; имитация удара и передача через сетку (одной и двумя руками); имитация удара (передача в прыжке партнеру); имитация передачи в прыжке и удар; замах одной рукой, а удар другой [4].

Нами была проанализирована частота и эффективность использования обманных движений в разбеге при выполнении нападающего удара сильнейшими волейболистами и волейболистками Мира. Подробно изучалась соревновательная деятельность 25 матчей мужского Чемпионата Мира 2014 года с участием 11 национальных сборных команд (Польша, Бразилия, Германия, Франция, России, Канада, США, Сербии, Аргентины, Китая, Кореи) и игр женского Мирового Гран-при 2016 года с участием 9 сильнейших национальных сборных команд (Турции, Бразилии, России, Сербии, Италии, Нидерландов, США, Китая, Японии). Проведенное исследование свидетельствует о том, что в современном волейболе обманные движения используются крайне редко [2].

Атаки с использованием обманных движений в разбеге, у лучших волейболистов Мира, составляет в среднем 6,3%. Чаще всего обманные движения при выполнении нападающего удара используют волейболисты сборной Бразилии 9,9% и Аргентины 9,7%. Установлено что, эффективность нападающих ударов после применения обманных движений, в среднем, выше более чем на 20% выше по сравнению с остальными атаками. Следует так же отметить, что даже в ведущих сборных Мира большинство игроков не владеют обширным арсеналом обманных действий.

Похожая ситуация характерна и для женского волейбола. Арсеналом обманных действий владеют немногие волейболистки. В сборных командах Китая и Нидерландов больше половины, а в Италии и Японии — треть игроков используют нападающие удары после выполнения обманных действий. Эта специфика, по всей видимости, в значительной степени позволяет перечислен-

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММ КУРСА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. <i>Литманович А. В., Мартин А. А., Грузных Г. М.</i>	208
МЕТАКОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА. <i>Ловягина А. Е.</i>	211
ВЫРАЖЕННОСТЬ УРОВНЕВОЙ АГРЕССИВНОСТИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВИКОВ 13–15 ЛЕТ. <i>Луткова Н. В., Макаров Ю. М.</i>	213
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКА РАВНОВЕСИЯ С ОЦЕНКОЙ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТАМИ 4–5 ЛЕТ. <i>Мамочкина Д. О., Путинцева Е. В.</i>	215
МОНИТОРИНГ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ. <i>Манжелей И. В., Сергеев О. В.</i>	217
К ВОПРОСУ О «ЧИСТОМ» ОТ ДОПИНГА ВИДЕ СПОРТА — БАСКЕТБОЛЕ. <i>Марищук Л. В., Бькова А. А., Кан Яо</i>	219
МОДЕЛИРОВАНИЕ СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ. <i>Марищук Л. В., Савсюк В. В.</i>	221
АНАЛИЗ ТРАЕКТОРИИ ЦЕНТРА МАСС АТАКУЕМОГО СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА КО-УСНІ-МАКІ-КОМІ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СХВАТКИ. <i>Матвеев Д. А., Левицкий А. Г.</i>	223
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ У КЁРЛИНГИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ. <i>Мельников Д. С., Шулико Ю. В., Бадиллин А. О.</i>	225
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА — ПЕРСПЕКТИВЫ И РЕАЛИИ ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА. <i>Митусова Е. Д., Андрианов М. В.</i> ...	227
ТЕХНОЛОГИИ РЕГИСТРАЦИИ СЛЕДА ПЛОВЦА НА ВОДЕ. <i>Мосунов Д. Ф., Клеинев И. В., Павлюкевич К. Н., Мосунова М. Д., Назаренко Ю. А., Морозов В. Ю., Пацек О. С., Ярыгина М. А., Любский Я. Д., Ежова А. А.</i>	229
СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. <i>Мунирова Е. А.</i>	231
ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ. <i>Николаева О. В., Лосин Б. Е., Минина Л. Н.</i>	233
КОНЦЕПЦИЯ ПРОБЛЕМНО ОРИЕНТИРОВАННЫХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ЭКСТРА-КЛАССА. <i>Нифонтов М. Ю., Данилов М. С., Яичников И. К.</i>	234
ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНОЙ ПЕЧАТИ). <i>Новикова Н. Б., Котелевская Н. Б., Захаров Г. Г.</i>	237
ТЕХНОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ И СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОДИНОЧНОГО АТАКУЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ РУКОЙ В СПОРТИВНОМ КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ АППАРАТНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ. <i>Орлов Ю. Л.</i>	239
ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ (БОС) В ТРЕНИРОВКЕ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ. <i>Петров М. Г., Егоренко Л. А., Баранова М. В.</i>	241
КРИТЕРИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОСТАВА КОМАНДЫ У ХОККЕИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ. <i>Плотников В. В., Михно Л. В., Царьков А. М., Пудло П. М.</i>	243
ЗНАЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ И ИЗДАНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. <i>Пономаренко Г. Н., Курдыбайло С. Ф., Сусляев В. Г., Есеев С. П., Щербина К. К., Владимиров О. Н., Чекушина Г. В.</i>	244
ЭЛЕКТРОННЫЙ СПОРТСМЕН: ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ. <i>Пронин С. А., Хуббиев Ш. З.</i>	246
ЗАМЕНА ВРАТАРЯ НА ПОЛЕВОГО ИГРОКА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ. <i>Рамзайцева А. А.</i>	247
МЕТОДОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ. <i>Родин А. В., Леонтьева М. С.</i>	249
РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ. <i>Рыжкова Л. Г., Мовшиович А. Д., Моисеев А. Б.</i>	250
ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СВОЙСТВА САРКОМЕРОВ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА. <i>Самсонова А. В., Самсонов Г. А., Катранов А. Г.</i>	252
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА. <i>Сахарова Ю. С., Зайко Д. С., Краснокутская О. Н.</i> ²	255
РЕАКЦИЯ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ НА СТРЕСС В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ В КЕРЛИНГЕ. <i>Селиверстова В. В., Мельников Д. С.</i>	258
ПРОБЛЕМА ТЕРМИНОЛОГИИ И КЛАССИФИКАЦИИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ. <i>Сергазинова М. А., Минина Л. Н., Елевич С. Н.</i>	259
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК 11–19 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СО СТАБИЛЬНОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. <i>Серова Л. К., Елисеева Р. А.</i>	261