

УДК 796.077
ББК 75.116а

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15325

ВЫСТУПЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ НА ВСЕМИРНЫХ ИГРАХ — 2019

П. Ю. Королев

Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия

Экспериментальное обоснование разработанной методики психологической подготовки, основанной на моделировании нестандартных соревновательных ситуаций и других сбивающих факторов, при подготовке национальной сборной к Всемирным летним играм Специальной Олимпиады — 2019 в Абу-даби (ОАЭ).

Ключевые слова: нарушение интеллекта, Специальная Олимпиада, сбивающие факторы, спортивная гимнастика, психологическая подготовка, Всемирные игры.

Введение. Спортивная гимнастика как дисциплина, включенная в программу летних Специальных Олимпийских игр, имеет тенденцию к усложнению соревновательной программы и предъявляет повышенные требования к всесторонней спортивной подготовке лиц с ограниченными возможностями здоровья [1; 7. С. 5].

На современном этапе эволюции адаптивного спорта спортивная гимнастика достигла такой степени развития, что трудность упражнений и базовая оценка «судей D» находятся примерно на одном уровне у атлетов в пределах одной квалификации. Эффективность реализации спортивной подготовленности спортсмена, а также степень проявления морально-волевых качеств находятся в прямой зависимости от психологического состояния. Российские гимнасты Специальной Олимпиады на протяжении многих лет занимают ведущие позиции в мировой спортивной гимнастике, а Воронеж считается базой подготовки сборной команды России.

С 2000 г. Воронежской спортивной школой подготовлено 8 гимнастов с ограниченными возможностями здоровья, представлявших сборную команду России на международных соревнованиях самого высокого уровня. Результаты выступлений представлены в таблице.

Актуальность исследования заключается в оптимизации предстартового состояния гимнастов сборной команды РФ с ментальными нарушениями, участников Всемирных Игр 2019 г. в Абу-даби [2—4].

Цель исследования: повышение уровня психологической подготовленности гимнастов с нарушениями интеллектуальной сферы, членов сборной команды Российской Федерации.

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

1. Создать модели нестандартных соревновательных ситуаций и подобрать сбивающие психологические факторы, присущие соревновательной деятельности.
2. Включить в процесс спортивной подготовки гимнастов Специальной Олимпиады, непосредственно подобранные изменения условий стандартных спортивных тренировок.
3. Оценить эффективность воздействия психологически сбивающих факторов на уровень предстартового состояния гимнастов сборной команды РФ на Всемирных летних играх Специальной Олимпиады 2019 г.

В ходе педагогического исследования в процесс спортивной тренировки гимнастов с нарушением интеллекта, отобранных в сборную РФ для участия во Всемирных летних играх Специальной Олимпиады — 2019, целенаправленно вносились подобранные изменения условий и всевозможные сбивающие факторы [4—6].

Принимая во внимание низкий уровень адаптационных способностей людей с нарушением интеллектуальной сферы к изменяющимся условиям [4, с. 76], нами было предложено в период педагогического эксперимента моделирование

Выступления Воронежских гимнастов с нарушением интеллекта с 2000 г. на соревнованиях различного уровня

	Чемпионаты России	Всемирные игры СО — 2003 (Ирландия)	Европейские игры СО — 2006 (Италия)	Всемирные игры СО — 2007 (Китай)	Всемирные игры СО — 2011 (Греция)	Чемпионат мира СД — 2012 (Великобритания)	Европейские игры СО — 2014 (Бельгия)	Всемирные игры СО — 2015 (США)	Чемпионат мира СД — 2015 (Италия)	Всемирные игры СД 2016 (Италия)	Мена игры СО — 2018 (ОАЭ)	Чемпионат мира СД — 2018 (Германия)	Всемирные игры СО — 2019 (ОАЭ)	Другие международные турниры
Золотые		3	9	13	7	10	9	8	3	4	5	1	7	
Серебряные		2	1	7	10	4	11	2	1		3	1	2	
Бронзовые		2	2	6	1		6	6	3	1		1	1	
Всего	Более 250	7	12	26	18	14	26	16	7	5	8	3	10	Более 50

нестандартных соревновательных ситуаций. Сущность трансформации условий спортивной тренировки заключалась [5, с. 531]:

- в изменении направлений выполнения упражнений на гимнастических снарядах;
- изменении высоты гимнастических снарядов;
- смене снарядов по цветовому признаку;
- смене гимнастических снарядов по производителю и амортизационным свойствам;
- изменении цветовой гаммы зоны приземления;
- изменении жесткости зоны приземления за счет различных средств страховочного оборудования;
- смене исходного положения тренера при страховке на гимнастическом снаряде;
- изменении освещенности гимнастического зала (искусственный дневной, дневной, потолочный прожектор);
- применении аудиораздражителей (громкая музыка, сирена, звуки барабанов болельщиков, свист различной тональности);

— применении визуальных раздражителей (вспышки фотоаппарата, свет прожектора, лазерная указка);

— смене мест контрольных тренировок, приближенных к соревновательным условиям.

На первом этапе подготовки нами были изменены направления исходных положений при выполнении комбинаций на гимнастических снарядах. Гимнастам с умственной отсталостью было предложено поменять привычные исходные положения (И.П. на снаряде — лицом в другую сторону). На вольных упражнениях гимнасты выполняли соревновательную композицию, начиная из различных углов ковра, тем самым меняя и конечное положение.

Задачей первого этапа являлось доведение до безошибочного исполнения соревновательных упражнений из непривычных исходных положений.

На втором этапе были включены изменения высоты гимнастических снарядов, цвета и жесткости зоны приземления, положения тренера при страховке. Также были изменены условия освещения гимнастического зала.

Гимнастам с ментальными нарушениями, предлагалось выполнить соревновательную программу на снарядах выше или ниже стандартов соревнований. Планово, тренером менялся цвет и уровень жесткости приземления за счет смены страховочных матов. Одновременно менялось положение тренера при страховке (слева или справа от гимнаста). Данный этап характеризовался изменениями освещения гимнастического зала. При изменении времени тренировочных занятий, гимнасты с умственной отсталостью, тренировались с дневным светом утром, и с различными видами искусственного освещения вечером.

Последовательно, гимнастам сборной Российской Федерации было предложено выполнение соревновательных упражнений на дублирующих снарядах других производителей, отличающихся по уровню жесткости, по цветовым признакам и амортизационным свойствам.

На третьем этапе подготовки специальной олимпийской сборной нами были подобраны и включены в тренировочный процесс аудиовизуальные раздражители.

Комплексное применение нестандартных соревновательных ситуаций, было применено на заключительном этапе подготовки, на учебно-тренировочных сборах в подмосковном Новогорске.

Всемирные летние игры Специальной Олимпиады состоялись с 8 по 22 марта 2019 г. в Абу-Даби (Объединённые Арабские Эмираты). В самых грандиозных соревнованиях планеты приняли участие более 7000 атлетов более чем из 190 стран мира, которые соревновались в 24 летних видах спорта.

Открытие Всемирных игр Специальной Олимпиады состоялось на национальном стадионе города Абу-даби имени первого президента Объединённых Арабских Эмиратов Шейха Зайеда (Zayed Sports City), вмещающим 50 000 зрителей.

На церемонии открытия, сборная команда России выходила на парад, имея 178-й порядковый номер, в количестве 211 человек. 154 спортсмена из 27 регионов Российской Федерации вышли на парад в сопровождении почетных гостей соревнований. 14 марта 2019 г. торжественной речью, Всемирные Специальные Олимпийские игры — 2019 открыл наследный принц Абу-Даби Аль Nahayan.

Сборную команду России по спортивной гимнастике представляли 6 атлетов и 3 тренера: Ягафаров Валерий (Челябинская область), Кутепова Арина (Челябинская область), Арчугов Владимир (Челябинская область), Солонгин Дмитрий (Челя-

бинская область) — тренер Юрий Пылаев, Беляева Дарья (Воронежская область), Черникова Ольга (Воронежская область) — тренеры Павел Королев и Татьяна Бородовицина.

Спортивные соревнования состоялись в центре столицы, в крупнейшем выставочном центре ближнего востока «ADNEC», отвечающим всем международным стандартам. Опробование гимнастических снарядов, после трехдневной акклиматизации показало оптимальное предстартовое состояние спортсменов, отражающее относительно стабильное выступление без серьезных ошибок и падений.

В дни квалификационных и финальных соревнований, в состоянии «боевой готовности» находились все 6 гимнастов, членов сборной Российской Федерации с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты выступления гимнастов сборной команды России Всемирных летних Игр Специальной Олимпиады в Абу-даби 2019 г., в квалификации и финалах, стали выше в среднем на 12,8 % чем на отборочном Чемпионате России в г. Челябинске.

Валерий Ягафаров (Челябинск) завоевал 6 — золотых и 1 — серебряную медаль, Ольга Черникова (Воронеж) завоевала 3 — золотые, 1 — серебряную и 1 — бронзовую медали; Дарья Беляева (Воронеж) завоевала 4 — золотых и 1 — серебряную медали. Владимир Арчугов (Челябинск) выиграл 1 — золотую и 6 серебряных медалей, Дмитрий Солонгин завоевал 5 — золотых и 2 — серебряных медали, Арина Кутепова (Челябинск) выиграла 3 — серебряных и 2 — бронзовых медали. В копилку сборной команды страны гимнасты Специальной олимпиады принесли 36 медалей, из них: 19 — золотых, 14 — серебряных и 3 — бронзовых.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал положительную тенденцию в оптимизации предстартового состояния перед соревнованиями, что отражает стабильность выступлений российских гимнастов с диагнозом «олигофрения» без падений и грубых ошибок.

Представленная методика психологической подготовки гимнастов с нарушением интеллекта, основанная на подборе разнообразных нестандартных соревновательных ситуаций и других психологических сбивающих факторов, присутствующих соревновательной деятельности, показала положительный эффект, о чем свидетельствует акт внедрения Специальной Олимпиады России.

Методические приемы регулирования предстартового состояния гимнастов — инвалидов с



Сборная команда РФ Специальной Олимпиады по спортивной гимнастике

умственной отсталостью — будут в дальнейшем использоваться в новом олимпийском цикле для подготовки национальной сборной к Специальным Олимпийским Играм 2023г. в Берлине.

Материалы исследования будут использованы для написания учебного пособия для студентов среднего профессионального образования и высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура».

Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Пособие для тренеров и правила соревнований по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады / Т. П. Бегидова. — М. ; Воронеж : Исток, 2004. — 155 с.
2. Бегидова, Т. П. Спортивная гимнастика в программе Специальной Олимпиады / Т. П. Бегидова. — Воронеж : 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 : материалы X Юбилейной Всерос. науч.-практ.конф. Олимпийское движе-

ние и социальные процессы. — М. : Сов. 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. Королев, П. Ю. Спортивная подготовка гимнастов с синдромом Дауна / П. Ю. Королев, С. А. Пушкин, Н. Д. Соломаха // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Всерос. оч.-заоч. науч.-практ. конф. Воронеж, 30 октября 2014 г. — Воронеж, 2015. — С. 529—532.

6. Королев, П. Ю. Спортивная форма в многолетней подготовке гимнастов с синдромом Дауна / П. Ю. Королев, Г. В. Бармин, Н. Д. Соломаха // Перспективы развития студенческого спорта : сб. науч. стат. Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. — Воронеж : Научн. книга, 2014. — С. 342—347.

7. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья / под общ. ред. Т. П. Бегидовой — Воронеж, 2015. — 92 с.

Поступила в редакцию 15 августа 2019 г.

Для цитирования: Королев, П. Ю. Выступление гимнастов Специальной Олимпиады на Всемирных играх — 2019 / П. Ю. Королев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 143—148.

Сведения об авторе

Королев Павел Юрьевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры, Воронежский государственный институт физической культуры, советник Специальной Олимпиады России по спортивной гимнастике, отличник ФК РФ, старшей тренер сборной России по спортивной гимнастике по программе Специальной Олимпиады, Воронеж, Россия. korolev.p-k2015@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 3, pp. 143—148.

Speech of gymnasts Special Olympics at World games — 2019

Korolev P.Yu.

Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia. korolev.p-k2015@yandex.ru

Experimental substantiation of the developed methodology of psychological preparation based on modeling non-standard competitive situations and other confounding factors in preparing the national team for the World Summer Games of the Special Olympics 2019 in Abu Dhabi (UAE).

Relevance. The preparation and performance of Russian gymnasts with violations of the intellectual sphere at international competitions of the highest level determined the relevance of the study.

Problem, purpose, task. The problem of psychological stability of gymnasts with intellectual disabilities in international competitions. Objective: to increase the level of psychological preparedness of gymnasts Special Olympics. Objectives: To simulate a variety of non-standard competitive situations inherent in competitive activity and to include them in the process of training gymnasts of the Russian national team of the Special Olympics in preparation for the World Summer Games of the Special Olympics 2019.

Research methods. Data analysis of special literature. Pedagogical observations. Pedagogical experiment.

Results and its discussion. The application of the developed methodology contributed to finding gymnasts with intellectual disabilities in the state of «alert», which led to the stability of performances.

Conclusions and conclusion. The developed method of psychological training of gymnasts with intellectual disabilities, based on modeling various non-standard competitive situations and other psychologically confounding factors inherent in competitive activity showed a positive effect, as evidenced by the act of introducing the Special Olympics of Russia.

Keywords: *intellectual disability, Special Olympics, knocking down factors, gymnastics, psychological training, World Games.*

References

1. Begidova T.P. *Posobie dlya trenerov i pravila sorevnovaniy po sportivnoy gimnastike po programme Spetsialnoy Olimpiady* [Manual for coaches and rules of competitions in sports gymnastics on the program of the Special Olympics]. Moscow, 2004. 155 p. (In Russ.).
2. Begidova T.P. *Sportivnaya gimnastika v programme Spetsialnoy Olimpiady* [Athletic gymnastics in the program of the Special Olympics]. Voronezh, 2005. 152 p. (In Russ.).
3. Evseev S.P. Olimpiyskoe, paralimpiyskoe, spetsialnoe olimpiyskoe dvizheniya: tendentsii integratsii i differentsiatsii [Olympic, Paralympic, special Olympic movements: trends of integration and differentiation]. *Olimpiyskoe dvizhenie i sotsialnyie protsessyi* [The Olympic movement and social processes]. Moscow, 2001. Pp. 40—42. (In Russ.).
4. Korolev P.Yu. *Sotsialnaya adaptatsiya lits s narusheniem intellekta sredstvami sportivnoy gimnastiki* [Social adaptation of persons with intellectual disabilities by means of sports gymnastics]. Thesis. Moscow, 2009. 197 p. (In Russ.).
5. Korolev P.Yu., Pushkin S.A., Solomaha N.D. *Sportivnaya podgotovka gimnastov s sindromom Dauna* [Sports training of gymnasts with down syndrome]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorove v sovremennom obschestve* [Physical culture, sport and health in modern society]. Voronezh, 2015. Pp. 529—532. (In Russ.).
6. Korolev P.Yu., Barmin G.V., Solomaha N.D. *Sportivnaya forma v mnogoletney podgotovke gimnastov s sindromom Dauna* [Sports form in the long-term training of gymnasts with down syndrome]. *Perspektivy razvitiya studencheskogo sporta* [Prospects for the development of student sports]. Voronezh, 2014. Pp. 342—347. (In Russ.).

7. *Sistema kontrolya urovnya fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti dlya kompleksnoy reabilitatsii i sotsialnoy integratsii lits s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya* [System of control of the

level of physical development and physical fitness for complex rehabilitation and social integration of persons with disabilities in the state of health]. Voronezh, 2015. 92 p. (In Russ.).