

Лабзин Евгений Иванович

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Дом детского творчества»

г. Канаш, Чувашская Республика

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ СО СПОРТСМЕНАМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА В ДИСЦИПЛИНЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Аннотация: в статье рассматриваются методические основы организации тренировочного процесса по настольному теннису для спортсменов с синдромом Дауна. Подчёркивается, что данная дисциплина является одной из наиболее перспективных для этой категории спортсменов благодаря своей доступности и положительному влиянию на физическое, когнитивное и социальное развитие. В работе представлены практические рекомендации по взаимодействию с детьми, включая важность использования наглядных демонстраций, многократных повторений, игровых форм обучения и индивидуального подхода.

Ключевые слова: настольный теннис, синдром Дауна, индивидуальный подход, физиологические особенности, физические данные, упражнения от простого к сложному.

Настольный теннис, благодаря своей доступности, динамике и относительно невысокому порогу вхождения, становится одной из наиболее перспективных спортивных дисциплин для людей с синдромом Дауна. Эта игра не только способствует гармоничному физическому развитию, но и оказывает мощное позитивное влияние на когнитивные функции, координацию движений и социальную адаптацию спортсменов. Однако для достижения значимых результатов и, что не менее важно, для обеспечения безопасности и психологического комфорта спортсменов тренеру необходимо владеть специфическими знаниями и методиками.

Работа с людьми, имеющими особенности развития, требует отхода от стандартных тренировочных схем. Успех в этом направлении напрямую зависит от

понимания психофизиологических характеристик синдрома Дауна, умения выстраивать доверительные отношения и адаптировать игровые элементы под индивидуальные возможности каждого спортсмена. Именно поэтому разработка чётких и научно обоснованных рекомендаций по организации тренировочного процесса в настольном теннисе приобретает особую актуальность.

В данной статье представлены ключевые методические принципы и практические советы, которые помогут тренерам эффективно выстраивать работу со спортсменами с синдромом Дауна, раскрывая их потенциал и приобщая к миру спорта.

Надо отметить, что для эффективной работы тренера со спортсменами с синдромом Дауна понадобится помощь, которую могут оказать волонтеры и родители детей. Еще одна немаловажная деталь в работе – небольшие группы для занятий настольным теннисом, в идеале – индивидуальная работа, хотя бы на первом году обучения.

Во время занятия тренеру необходимо использовать как можно больше наглядных демонстраций (показов) того, что требуется от участников тренировки, а также многократно повторять каждое движение или действие.

Необходимо включать в тренировочный процесс подвижные игры, особенно в группах для детей младшего возраста. Целесообразно подбирать подвижные игры, направленные не только на развитие быстроты, ловкости, силы и координации, но и на формирование навыков взаимодействия, умения работать в коллективе.

Если кто-то из ребят «выпадает» из тренировочного процесса (что бывает достаточно часто), то тренеру лучше не стараться заставить его выполнять запланированное упражнение, а дать возможность в течение некоторого времени делать то, что он в данный момент находит для себя интересным, если это не нарушает дисциплинарных правил поведения и техники безопасности.

Наказания в работе с данным контингентом обучающихся неприемлемы. В случае каких-то серьезных нарушений техники безопасности порицание ребенку нужно выразить строгим взглядом и четким замечанием «Мы так не делаем!».

При этом ребенок воспримет сообщение только в том случае, если взрослый, высказывающий порицание, смог привлечь его внимание. Для этого следует приблизиться к ребенку, если он невысок ростом – присесть перед ним на корточки, возможно, взять его за плечи, заглянуть ему в глаза. И только после этого взглядом, мимикой и словами выразить, что его поведение недопустимо. Необходимо помнить, что для тренеров, волонтеров, детей и их родителей занятия настольным теннисом – это, прежде всего, приятное времяпрепровождение, а уже потом тренировка.

Подбор упражнений должен соответствовать правилу следования от простого к сложному в цикле на месяц.

Во время занятий в игровой процесс должны быть вовлечены не только дети, но также тренеры и волонтеры, дети с синдромом Дауна хорошо действуют по подражанию, им долгое время бывают необходимы образцы движений и действий. Кроме того, очень ценными и эффективными будут похвала и поощрение детей со стороны взрослых за правильно выполненные технические действия. Не менее важен (во время остановки тренировки) простой и понятный детям разбор неправильно выполненных действий. Его тоже полезно сопровождать наглядным показом того, что было сделано неверно.

Если во время занятия кто-то из детей в течение какого-то времени не хочет выполнять упражнения, то его присутствие в зале нецелесообразно, поскольку другие дети могут принять такое поведение за норму. В данном случае ребенка необходимо посадить на скамейку и через некоторое время обратить на него внимание, пригласив снова присоединиться к другим участникам.

После выполнения упражнений или игровых действий, а также после окончания тренировки необходимо проанализировать степень удовлетворенности детей проделанной работой. Тренеры, общаясь с детьми, уточняют, что именно понравилось или не понравилось детям на тренировке, какие упражнения им запомнились больше всего и какие они хотели бы повторить вновь. Важно, чтобы дети старались сформулировать свою мысль, а не отвечать односложно «да» или «нет».

Тренировка детей с синдромом Дауна может значительно отличаться от тренировки других игроков. Тем не менее, это не означает, что придется отказаться от привычных для вас схем тренировок. По-прежнему крайне важно преподавать игрокам с синдромом Дауна основы настольного тенниса, технику и тактику. Вместо того, чтобы менять свой подход к преподаванию, технике и планированию тренировок при работе с людьми с синдромом Дауна, тренеру стоит обратить внимание на особенности, отличия, характерные для таких игроков, и адаптировать методы обучения в соответствии с этими особенностями для достижения большей эффективности тренировок. Перечисленные здесь ситуации, конечно, не исчерпывают спектр возможных, но тренер с большей долей вероятности может столкнуться со следующими особенностями.

Проблема: многие дети с синдромом Дауна имеют недостаточный объем оперативной памяти и, хотя они в итоге осваивают навык, первое время им может быть трудно запоминать большой объем информации. **Решение:** начните с одной главной идеи или указания вместо нескольких. Это даст возможность спортсменам ухватить мысль и усвоить нужную информацию. Множество требований сразу могут запутать ребенка с синдромом Дауна, и он упустит ключевые шаги. Но если при обучении выдавать информацию шаг за шагом, спортсмены скорее запомнят правильный порядок и освоят навык в полной мере.

Проблема: некоторым игрокам сложно воспринимать изменения или усложнения в любом из занятий. Это особенно заметно, если порядок действий сложный или включает в себя несколько изменений. Довольно часто эти изменения остаются незамеченными частью спортсменов из группы, которые продолжают выполнять действия из предыдущей комбинации. **Решение:** для того, чтобы избежать путаницы, рекомендуется усложнять задачи постепенно, продвигаясь маленькими шагами, будь то постановка отдельных задач или полное изменение правил игры. В любом случае, действуют одинаковые принципы, но, чтобы подчеркнуть и однозначно определить происходящие перемены, нужно изменить окружение и характер игры. Со временем это принесет свои плоды, так как игроки постепенно привыкнут получать указания таким образом.

Проблема: вы, должно быть, заметили, что в каждой новой группе очень большой разброс по способностям к настольному теннису. Причиной этого могут быть различия в физическом и ментальном развитии, или просто тот факт, что кто-то уже давно занимается этим видом спорта, а кто-то только начал. Решение: в данной ситуации занятие должно быть достаточно базовым, чтобы учесть потребности каждого игрока, пришедшего на тренировку. Не должно возникать ситуаций, когда кто-то не может принять участие в текущей активности, или тренировка не дает возможностей для роста игрока. Для более продвинутых игроков меняйте условия выполнения упражнения, повышая уровень сложности игры или добавьте дополнительное действие.

Подводя итог, можно с уверенностью утверждать, что настольный теннис является не просто спортивной дисциплиной, а мощным инструментом для физической, социальной и когнитивной реабилитации людей с синдромом Дауна. Успех в этом направлении напрямую зависит от готовности тренера отойти от стандартных методик и выстроить работу на принципах индивидуального подхода, терпения и позитивного подкрепления.

Ключевыми факторами эффективности, как было показано, выступают создание доверительной атмосферы, использование наглядных демонстраций, постепенное усложнение задач и обязательный акцент на игровых элементах. Важнейшую роль в тренировочном процессе играет сотрудничество с родителями и волонтерами, а также учёт таких особенностей, как кратковременная память и чувствительность к изменениям.

Внедрение в практику представленных рекомендаций позволит не только повысить спортивные результаты спортсменов, но и сделать занятия по-настоящему осмысленными и радостными. Именно такой подход способствует полноценной интеграции людей с синдромом Дауна в общество, помогая им раскрыть свой потенциал, обрести уверенность в себе и почувствовать себя неотъемлемой частью спортивного сообщества.

Список литературы

1. Адаптивный спорт: учеб. пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А Шелехов [и др.]; под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: Политех-Пресс, 2023. – 273 с. EDN LCIEPQ

2. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с. EDN QTURZH

3. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2008. – 256 с. EDN QWXNAZ