

**Лабзин Евгений Иванович**

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Дом детского творчества»

г. Канаш, Чувашская Республика

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема индивидуализации тренировочного процесса в настольном теннисе применительно к спортсменам с синдромом Дауна. Автор подчёркивает необходимость синтеза научных данных и практического опыта для создания эффективных программ подготовки: такие программы должны учитывать психофизиологические и социальные особенности этой категории спортсменов. В работе анализируются современные подходы к обучению и тренировке, акцентируется внимание на том, что грамотно выстроенный тренировочный процесс способствует не только физическому развитию, но и успешной социализации, формированию самостоятельности и уверенности в себе. Кроме того, в статье кратко описаны основные физические и медицинские особенности людей с синдромом Дауна, этапы их развития, а также потенциал для обучения и самореализации на протяжении жизни. Делается вывод, что интеграция людей с синдромом Дауна в спортивную и общественную жизнь — важный показатель зрелости общества и результат профессиональной поддержки со стороны тренеров, педагогов и медиков.*

***Ключевые слова:** настольный теннис, индивидуализация тренировочного процесса, спортсмены с синдромом Дауна, психофизиологические особенности, социализация, спортивные методика, обучение и тренировка, интеграция в общество.*

В современном настольном теннисе всё большее значение приобретает индивидуализация тренировочного процесса, особенно при работе со спортсменами, имеющими особенности развития. Ярким примером, требующим особого

внимания и разработки специализированных методик, является подготовка игроков с синдромом Дауна.

Современная спортивная наука и практика всё чаще сталкиваются с необходимостью индивидуализированного подхода к работе с людьми, имеющими особенности развития. Одним из таких направлений является взаимодействие с спортсменами с синдромом Дауна. Эта категория спортсменов требует от тренеров не только специальных знаний о природе синдрома, но и умения выстраивать эффективную систему подготовки, основанную на принципах кооперации науки и практики.

Понимание особенностей развития, психофизиологических и социальных характеристик людей с синдромом Дауна становится фундаментом для создания современных методик обучения и тренировки. Только синтез актуальных научных данных и практического опыта позволяет разрабатывать программы, способствующие не только физическому развитию, но и успешной социализации, формированию самостоятельности и уверенности в себе.

В данной статье рассматриваются ключевые аспекты работы со спортсменами с синдромом Дауна, анализируются современные подходы к их обучению и тренировке.

*Синдром Дауна* – это генетическое отклонение, связанное с наличием в клетках дополнительной хромосомы. Синдром Дауна не болезнь, а генетически обусловленное состояние. Он не передается по наследству, эта генетическая аномалия возникает случайным образом. Любой человек с синдромом Дауна имеет физические и интеллектуальные особенности, такие люди чаще предрасположены к возникновению проблем со здоровьем. Однако самое главное, что нужно помнить: любой человек с синдромом Дауна – это, прежде всего, человек, со своими преимуществами и недостатками.

*Какие особенности могут позволить предположить наличие синдрома Дауна у ребенка?*

1. Уменьшенная мышечная масса, которая указывает на сниженный мышечный тонус (гипотонию).

2. Уплощенное лицо, плоская переносица, маленький короткий нос.
3. Специфический разрез глаз, присутствие эпиканта – складки кожи в углах глаз, такой же, как у представителей монголоидной расы.
4. Уменьшенная ротовая полость, что, в свою очередь, создает впечатление слишком большого языка, который не помещается во рту.
5. Увеличенный промежуток между первым и вторым пальцами на ногах.
6. Широкие кисти с маленькими пальцами, мизинцы часто искривлены и загнуты внутрь, а на ладонке чаще всего бывает одна выраженная поперечная складка.

*Имеются ли у людей с синдромом Дауна проблемы со здоровьем?*

В наши дни средняя продолжительность жизни людей с синдромом Дауна составляет 60–65 лет, и это, конечно, не предел. У детей с синдромом Дауна чаще, чем у обычных детей, встречаются следующие медицинские проблемы:

- у 40–50% детей с синдромом Дауна присутствуют врожденные кардиологические проблемы, причем примерно половине из них требуется оперативное вмешательство;

- у многих людей с синдромом Дауна отмечается снижение слуха и зрения, которое требует наблюдения и коррекции;

- примерно у 50% детей с синдромом Дауна наблюдаются нарушения функции щитовидной железы, как врожденные, так и приобретенные, поэтому ее работа требует ежегодного контроля;

- у большинства людей с синдромом Дауна слабая иммунная система, они часто переносят респираторные заболевания, которые требуют внимательного лечения;

- довольно часто у детей с синдромом Дауна встречаются отклонения в работе желудочно-кишечного тракта. Благодаря современным медицинским технологиям в наше время все перечисленные медицинские проблемы успешно лечатся.

*Как идет развитие ребенка с синдромом Дауна?*

Любой человек с синдромом Дауна имеет особенности, обусловленные наличием данного генетического состояния. Дети с синдромом Дауна проходят те же стадии развития, что и их нормативно развивающиеся сверстники, но в более длительные сроки. Они заметно дольше осваивают двигательные навыки; как правило, хорошо понимают обращенную к ним речь, но гораздо позже начинают разговаривать; им сложнее научиться читать, писать и считать; их интеллектуальное развитие также имеет свою специфику. В наши дни и за рубежом, и в России существуют программы помощи, благодаря которым специалисты оказывают профессиональную поддержку на всех этапах развития и жизни этих людей. Дети и взрослые с синдромом Дауна успешно продолжают обучаться новым навыкам и приобретать жизненно важные компетенции в течение всей своей жизни. В сочетании с качественным медицинским обслуживанием профессиональная поддержка, направленная на оказание социальной, педагогической и психологической помощи, позволяет детям учиться в школе, общаться и дружить с другими людьми, заниматься спортом, находить работу и делать успехи в профессиональной деятельности, а также принимать решения по поводу своей жизни и будущего.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что интеграция людей с синдромом Дауна в спортивную и общественную жизнь – это не только гуманистическая задача, но и важный показатель зрелости современного общества. Как было показано, работа со спортсменами, имеющими особенности развития, требует от тренеров и педагогов не только глубоких знаний о медицинских и психофизиологических аспектах синдрома, но и особого педагогического такта, терпения и готовности к постоянному профессиональному росту.

Именно синтез научных данных и передовой практики позволяет создавать эффективные программы, которые способствуют не только физическому совершенствованию, но и успешной социализации, формированию самостоятельности и уверенности в себе. Понимание того, что люди с синдромом Дауна способны к обучению и развитию на протяжении всей жизни, открывает перед ними

новые горизонты: от занятий спортом, таких как настольный теннис, до получения образования и профессиональной реализации.

### *Список литературы*

1. Адаптивный спорт : учеб. пособие / С.П. Евсеев [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.П. Евсеев, Г.В. Герасимова, С.Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.– ISBN 5-85009-746-5. EDN QTURZH
3. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2008. – 256 с. – ISBN 978-5-9718-0299-0. EDN QWXNAZ