

УДК: 796

Особенности содержания комплексов упражнений соревновательной направленности по легкой атлетике, используемых в учебно-тренировочной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями 10-11 лет

Панкрашин Денис Александрович

преподаватель

Владивостокский государственный университет

Россия, Владивосток

Email: den.pankrashin1998@gmail.com; тел.: +79024818138

ул. Гоголя 41, г. Владивосток, Приморский край, Россия 690014

В статье представлена классификация упражнений соревновательной направленности, адаптированных к потребностям учащихся с интеллектуальными нарушениями. Особое внимание уделено выбору и последовательности упражнений, учитывающих уровень физической подготовленности и специфику интеллектуальных особенностей учащихся. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации учебно-тренировочного процесса и повышения эффективности занятий легкой атлетикой у данной категории учащихся.

Ключевые слова и словосочетания: адаптивная физическая культура, интеллектуальные нарушения, легкая атлетика, инклюзивная среда

Features of organizing sets of competitive-oriented exercises in track and field athletics, used in the educational and training activities of students with intellectual disabilities aged 10-11

The article presents a classification of competitive-oriented exercises adapted to the needs of students with intellectual disabilities. Special attention is given to the selection and sequence of exercises, taking into account the level of physical fitness and the specific intellectual characteristics of the students. The research findings can be used to optimize the educational and training process and enhance the effectiveness of track and field athletics classes for this category of students.

Keywords: adaptive physical education, intellectual disabilities, track and field athletics, inclusive environment.

Современные стандарты реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов в России опираются на принципы, закрепленные в Конвенции о правах инвалидов, ратифицированной Федеральным законом от 03.05.2012 № 46-ФЗ. Главным требованием является обеспечение доступности высококачественных реабилитационных и абилитационных услуг. Эти принципы реализуются через государственную программу "Доступная среда", утвержденную постановлением Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363.

Актуальность формирования комплексной системы реабилитации и абилитации инвалидов в субъектах Российской Федерации обусловлена объективными показателями инвалидности. По данным Федерального реестра инвалидов, численность инвалидов в Российской Федерации на 01.01.2022 составила 10 556 630 человек в возрасте старше 18 лет и 735 508 детей-инвалидов.[3]

Современное образовательное пространство стремится к инклюзивной среде, где каждый учащийся, независимо от своих особенностей, имеет право на доступ к образованию и спорту. Учебно-тренировочная деятельность, ориентированная на соревновательные упражнения, способствует не только физическому и психоэмоциональному воспитанию, но и развитию когнитивных способностей, а также формированию социально значимых качеств. Это особенно важно для детей с интеллектуальными нарушениями, у которых часто наблюдаются проблемы социальной интеграции. [2, с. 27] Расширение педагогических методов и подходов к работе с учащимися с особыми образовательными потребностями требует постоянного исследования и внедрения инновационных подходов. Исследование о комплексах упражнений соревновательной направленности в данной категории учащихся

дает возможность обогатить педагогическую практику и повысить эффективность образовательного процесса.

С одной стороны соревновательные упражнения являются эффективным стимулирующим средством развития не только физических способностей, но и психоэмоциональных компонентов, когнитивных и социально значимых качеств. [1, с. 8] С другой стороны, в современных источниках мы не обнаружили систематизированного учебно-методического материала для его использования в учебно-тренировочной деятельности по легкой атлетике учащихся с интеллектуальными 10-11 лет.

Целью исследования является обоснование содержания комплексов упражнений соревновательной направленности по легкой атлетике в учебно-тренировочной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями 10-11 лет, ориентированных на физическое и психоэмоциональное воспитание, развитие когнитивных способностей, а также формирование социально значимых качеств.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники
2. Дать классификацию и характеристику упражнений соревновательной направленности

Методы:

1. Анализ литературных источников, нормативно-правовых документов, статистических данных, а также сайтов
2. Анализ и классификация учебно-методических материалов связанных с использованием соревновательных упражнений

Новизна данного этапа заключается в разработке классификации и характеристика упражнений соревновательной направленности.

А теперь перейдем к исследованию. Нами были рассмотрены программы по виду спорта легкая атлетика, а также ЕВСК по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями, большинство авторов предлагает построение тренировочного процесса, направленного на достижение максимального результата, однако современные тренды и социальная среда подталкивают нас на смещение акцента, основой которого выступают формирование позитивного психоэмоционального состояния учащихся, воспитание социально-значимые качества и развитие когнитивных способностей. Помимо комплексного развития скоростных способностей мы убеждены, что существует потребность воздействовать на разные аспекты личности. В исследовании мы предлагаем классификацию, содержательное наполнение которой состоит из разработанных комплексов упражнений соревновательной направленности, на её основе будет разрабатываться программа занятий состоящая из упражнений соревновательной направленности.

В ходе эксперимента мы преследуем цель обосновать содержательное наполнение разработанных комплексов упражнений соревновательной направленности для учащихся с интеллектуальными нарушениями 10-11 лет. Мы планируем организовать 2 группы: контрольную (15 человек) и экспериментальную (15 человек). Каждая группа будет разделена на 2 подгруппы так как наполняемость групп на начальном этапе спортивной подготовки не должна превышать 7-8 человек. [5] Эксперимент будет проходить с апреля по ноябрь 2024 года на базе «КГОБУ Владивостокская специальная коррекционная общеобразовательная школа», в формате дополнительной спортивной секции по легкой атлетике. [4] Контрольная группа будет заниматься по федеральному стандарту вида спорта легкая атлетика ЛИН. Экспериментальная группа будет также заниматься по федеральному стандарту вида спорта легкая атлетика ЛИН и использовать разработанные нами комплексы упражнений соревновательной направленности.

Для оценки скоростных способностей мы будем использовать несколько видов контрольных тестов. На начальном этапе мы будем сравнивать показатели с нормативами ГТО для лиц с интеллектуальными нарушениями. Такими как бег на 30 и 60 метров, прыжок с разбега и с места, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Также нами будут использованы нормативы для зачисления в начальную группу спортивной подготовки по легкой атлетике: бег 20 метров с ходу, бросок медицинский бола из-за головы, поднимание туловища из положения лежа на полу руки за головой, прыжок в длину с места

В ходе исследования нами была сформирована рабочая классификация упражнений соревновательной направленности с целью методической упорядоченности, систематизации и адаптации таких упражнений.

В подготовительной и заключительной части мы рекомендуем использование различных психотехник, таких как визуализация, аутогенная тренировка, управление стрессом и ментальные упражнения, так как они способствуют как поднятию уровня мотивации, так и управлению эмоциями в учебно-тренировочной деятельности.

Так, например, после просмотра фото или видеоряда необходимо провести беседу-рефлексию, в ходе которой попросить учащихся представить себя в роли участника соревнований по легкой атлетике, где он успешно преодолевает дистанцию с эталонной техникой и побеждает в забеге.

В подготовительной части мы рекомендуем использовать игры на внимание, игры на развитие организационных способностей, универсальные и специальные подготовительные упражнения.

В каждый из блоков упражнений и игр мы добавили соревновательный компонент, так, например, учащимся предлагается игра «Займи своё место» с целью формирования организованности-по команде тренера-преподавателя учащимся необходимо занять заранее обозначенное место, в качестве ориентира выступают фишки разного цвета, мячи или любой другой спорт инвентарь. Соревновательный компонент заключается в скорости принятия решения и скорости достижения финальной точки. Данная игра способствует развитию скоростных способностей, а также аналитических способностей и навыков самоорганизации.

Особенностью применения универсальных упражнений стало внедрение самостоятельного выбора упражнений и дальнейшая самооценка. Так в игре «Выбери сам», учащиеся по очереди показывают заранее изученные подготовительные упражнения, после чего определяют победителя с тренером-преподавателем путем оценки качества показа упражнений. Данная игра способствует комплексной подготовке организма к предстоящей нагрузке, а также развитию когнитивных способностей и лидерских качеств.

Ещё одна классификация — это разделение упражнений и игр в зависимости от вида скорости. Так для развития реакции мы предлагаем игру «забери своё», где задача учащихся по команде быстро подобрать предмет, данная игра способствует развитию скоростных способностей, аналитических способностей. С целью развития лидерских качеств следует предложить быть ведущим уже выбывшим участникам.

Также нами используется фронтальный способ организации (по команде учащиеся одновременно выполняют упражнения на месте). Данные упражнения способствуют комплексному развитию физических качеств, а также адаптации к монотонной работе. Тот, кто лучше всех выполняет поставленную задачу, начинает помогать рядом стоящему с целью научиться работать в парах. Для внедрения соревновательного компонента мы будем оценивать не только скорость решения двигательной задачи, но и правильность её выполнения (верное положение рук, ног и туловища в момент выполнения упражнения).

Выводы

Адаптированные комплексы упражнений соревновательной направленности смогут полифонично воздействовать на учащихся с интеллектуальными нарушениями 10-11 лет, способствуя развитию физических качеств, в частности комплексное развитие скоростных способностей. Социальное взаимодействие и интеграция учащихся с интеллектуальными нарушениями в групповые занятия соревновательной направленности будут играть важную роль в их социальном развитии. Комплексный подход к разработке учебно-тренировочных программ, включающий в себя не только физические, но и психологические компоненты, будут являться ключевым для обеспечения развития когнитивных способностей, а также

развития психоэмоционального компонента личности учащихся. Данная классификация ляжет в основу разработки экспериментальных компонентов в опытных группах следующего этапа исследования.

-
1. Антипова, Е. В. Паралимпийский спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) как новый этап в развитии адаптивного спорта / Е. В. Антипова, В. А. Антипов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – № 3-4(59). – С. 7-10.
 2. Игнатова, Н. П. Инклюзивная образовательная среда как условие развития и социальной адаптации детей с особыми образовательными потребностями / Н. П. Игнатова // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 июня 2019 года / ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2019. – С. 26-29.
 3. Положение инвалидов // Росстат [Электронный ресурс]-Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 24.03.2023)
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" [Электронный ресурс]-Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=lvkt9qf6to628648730>
 5. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" [Электронный ресурс]-Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876547/?ysclid=lvktepkq5471898703>