

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

Панкрашин Денис Александрович

Владивостокский государственный
университет г. Владивосток
den.pankrashin1998@gmail.com

Аннотация. Данная статья исследует возможности применения соревновательных упражнений по легкой атлетике в процессе подготовки учащихся с интеллектуальными нарушениями 3 ступени к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО). Основной акцент делается на влиянии соревновательных упражнений на скоростно-силовые показатели учащихся с интеллектуальными нарушениями. Результаты данной работы могут быть полезны как для педагогов, так и для специалистов, работающих с детьми и подростками с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нормативы ВФСК ГТО, легкая атлетика, соревновательные упражнения.

THE APPLICATION SPECIFICS OF COMPETITIVE TRACK AND FIELD EXERCISES IN THE PREPARATION OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AT LEVEL 3 FOR MEETING THE STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" (GTO)

Pankrashin Denis Aleksandrovich

Vladivostok State University, Vladivostok
den.pankrashin1998@gmail.com

Abstract. This article explores the possibilities of using competitive exercises in track and field as part of the preparation process for students with intellectual disabilities of the 3rd degree to pass the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). The main emphasis is placed on the influence of competitive exercises on the speed-strength indicators of students with intellectual disabilities. The results of this work can be useful for both educators and specialists working with children and adolescents with intellectual disabilities.

Keywords: Adaptive Physical Education, GTO Physical Fitness Standards, Track and Field, Competitive Exercises.

Введение. Физическая подготовка играет важную роль в жизни каждого человека, независимо от его способностей. Однако учащиеся с интеллектуальными нарушениями сталкиваются с уникальными вызовами в достижении и поддержании достаточного уровня физической подготовки. Сдача нормативов ВФСК ГТО служат отличным ориентиром для оценки физических способностей по различным параметрам. Однако традиционные подходы к физическому образованию и тренировкам недостаточно учитывают потребности учащихся с интеллектуальными нарушениями.

В последние годы стало очевидным значение адаптивной физической культуры, программа которой адаптирована к специфическим потребностям людей с интеллектуальными нарушениями. Эти программы стремятся обеспечить инклюзивные и эффективные возможности физического воспитания. [1] В связи с этим напомним, что адаптивная физическая культура – это универсальное средство реабилитации и абилитации, которое имеет комплексное воздействие на основные сферы деятельности человека – это и физические показатели, а также психо-эмоциональные и социальные качества. [2]

Мы считаем, что одним из направлений в адаптивной физической культуре может стать использование соревновательных упражнений по легкой атлетике, как средства подготовки учащихся с интеллектуальными нарушениями к сдаче норм ВФСК ГТО. Соревновательные упражнения предлагают структурированный и направленный на результат подход к физической активности, способствуя не только физической подготовке, но и развитию таких важных навыков, как дисциплина, настойчивость и командный дух.

Проблема заключается в том, что с одной стороны соревновательные упражнения – эффективное средство воздействия на учащихся с интеллектуальными нарушениями, а с другой в литературе нет разработанных методических аспектов связанных с применением таких упражнений в учебно-тренировочной деятельности.

Методы на данном этапе исследования сводились к анализу литературных источников, тестированию и педагогическому наблюдению. В ходе исследования мы применяли комплекс упражнений соревновательной направленности с использованием средств легкой атлетике на протяжении учебного года, представленные в таблице 1.

Таблица 1-Разработанная классификация упражнений соревновательной направленности

Комплексы упражнений соревновательной направленности			
Упражнения и игры на внимания и организацию	Универсальные и специальные упражнения и игры с соревновательным компонентом	Упражнения и игры в зависимости от вида скорости	Перечень психотехник

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование проходило в «КГОБУ Владивостокская специальная коррекционная общеобразовательная школа». Нами были проведены контрольные нормативы в формате ГТО в начале и в конце учебного года 2023–2024, которые включали бег на 30 и 60 метров, прыжок в длину и метание мяча. [3] Результаты представлены в таблице 2 и 3.

Таблица 2-Результаты тестирования мальчиков 3 ступени

Бег 30 метров		Бег 60 метров		Прыжок в длину с места		Метание мяча (150г.)	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
7.5 с	7.0 с	14.3 с	13.6 с	100 см	115 см	12 м	16 м

Таблица 3-Результаты тестирования девочек 3 ступени

Бег 30 метров		Бег 60 метров		Прыжок в длину с места		Метание мяча (150г.)	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
7.8 с	7.3 с	15.0 с	14.3 с	95 см	105 см	9 м	12 м

В ходе тестирования (в начале и конце учебного года) прирост по показателям составил от 7 до 35 процентов. Так для оценки скоростных способностей применялся тест бег на 30 и 60 метров. Прирост показателей за учебный год составил 7,5% у мальчиков и девочек. Для оценки скоростно-силовых способностей применялись тест «прыжок в длину с места» и прирост по данному тесту составил 15% у мальчиков и 10,5% у девочек. Также для оценки скоростно-силовых способностей применялся тест метание мяча, в ходе которого прирост у мальчиков и девочек составил 33%.

Выводы. Представленное исследование подтверждает результативность использования легкоатлетически упражнений соревновательной направленности в рамках подготовки учащихся с интеллектуальными нарушениями 3 степени к сдаче норм ВФСК ГТО. Данные упражнения способствуют комплексному развитию скоростно-силовых способностей учащихся. Исходя из этих результатов, можно заключить, что интеграция соревновательных упражнений в программы физической подготовки для учащихся с интеллектуальными нарушениями представляет собой результативный и многообещающий подход. Дальнейшие исследования и практическая реализация этого подхода могут способствовать более широкому внедрению и улучшению качества жизни этой категории учащихся.

Список литературы

1. Светличная Наиля Камилевна РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ // Вестник ТГУ. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-oblasti-adaptivnogo-fizicheskogo-voospitaniya-detey> (дата обращения: 20.04.2024)
2. Коновалов Алексей Юрьевич, Коновалов Юрий Николаевич, Османов Эседулла Маллаалиевич Развитие адаптивного физического воспитания в системе инклюзивного профессионального образования // Вестник ТГУ. 2018. №4 (174). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-adaptivnogo-fizicheskogo-voospitaniya-v-sisteme-inklyuzivnogo-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 15.04.2024)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]-Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/?ysclid=lvlmzwwvif6903530863> (дата обращения 27.04.2024)