

*Панкрашин Д.А.  
старший преподаватель  
Владивостокский государственный университет  
Россия, г.Владивосток*

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация. Исследование о развитии скоростных способностей у учащихся с умственной отсталостью на начальном этапе спортивной подготовки является актуальной задачей, поскольку такие дети требуют особого подхода в процессе обучения и тренировок. Нами были проанализированы теоретические основы психофизических особенностей учащихся с умственной отсталостью. В статье представлены средства и методы организации занятий, а также факторы, предопределяющие успешность данных занятий и их направленность.*

*Ключевые слова: адаптивная физическая культура, быстрота, скоростные способности, этап начальной спортивной подготовки, умственная отсталость.*

*Pankrashin D.A  
senior lecturer  
Vladivostok state university  
Russia, Vladivostok*

## **FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES IN STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING**

*Abstract. Research on the development of speed abilities in students with mental retardation at the initial stage of sports training is an urgent task, since such children require a special approach in the learning and training process. We analyzed the theoretical foundations of the psychophysical characteristics of students with mental retardation. The article presents the means and methods of organizing classes, as well as factors that determine the success of these classes and their focus.*

*Keywords: adaptive physical culture, speed, speed abilities, stage of initial sports training, mental retardation.*

## ВВЕДЕНИЕ

Умственная отсталость представляет собой сложное и многоаспектное состояние, которое может оказывать значительное воздействие на различные аспекты жизни детей и подростков. Один из ключевых аспектов, который заслуживает особого внимания и исследования — это развитие скоростных способностей у учащихся с умственной отсталостью на начальном этапе спортивной подготовки.

Умственная отсталость характеризуется ограничениями в когнитивных и адаптивных навыках, что может затруднять процесс обучения и социальную адаптацию детей. Несмотря на эти ограничения, каждый ребенок обладает уникальными способностями и потенциалом, включая скоростные способности, которые могут развиваться и улучшаться.

Скоростные способности включают в себя быстроту реакции, принятие решений, обработку информации и многие другие аспекты, которые играют важную роль в повседневной жизни и образовании детей. Изучение особенностей развития скоростных способностей у детей с умственной отсталостью имеет важное практическое значение, так как позволяет разработать эффективные стратегии обучения и поддержки, способствующие максимальному раскрытию потенциала каждого ребенка.

Целью данной статьи является обзор особенностей развития скоростных способностей у учащихся с умственной отсталостью на начальном этапе спортивной подготовки. Мы рассмотрим физические и психологические аспекты развития, а также влияние учебно-тренировочного процесса на формирование скоростных навыков.

Нами применялись следующие **методы** исследования: анализ научно-методической литературы, её синтез и структурирование. Умственная отсталость — это медицинская и психологическая категория, характеризующаяся ограничениями в когнитивных функциях и адаптивных навыках. Умственная отсталость классифицируется по степеням тяжести, включая легкую, умеренную, тяжелую и глубокую формы. Легкая форма — IQ 69–50. Данная форма характеризуется незначительной отсталостью развития, которая дает возможность человеку социализироваться в окружающем обществе. Умственная отсталость, характеризующаяся снижением интеллекта, нарушениями речевого и моторного развития, эмоционально-волевой сферы — весьма распространенное заболевание. В мире насчитывается от 1 до 3 % людей, страдающих таким заболеванием. Довольно часто данная патология сочетается с другими довольно серьезными психическими и соматическими заболеваниями: болезнью Дауна, ДЦП, эпилепсией, аутистическими расстройствами, слепотой, глухотой.

Эксперты определяют умственную отсталость как состояние неполного психического развития, которое проявляется разнообразными

признаками не только в клинических симптомах, но и в комплексе физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных характеристик.

Для детей с умственной отсталостью адаптивная физическая культура представляет не только средство коррекции физических недостатков, но и важный стимул для полноценного физического развития, укрепления здоровья и успешной адаптации в обществе. [4]

Период начальной спортивной подготовки (от 10 до 13 лет) является критическим в процессе развития детей. В этом возрасте происходят изменения в мозге и поведении, а также активно развиваются когнитивные и социальные навыки. Для детей с умственной отсталостью эти изменения могут потребовать особого внимания и подходов, учитывающих их особенности.

Развитие скоростных способностей связано с когнитивными и психологическими аспектами, такими как внимание, память, концентрация и мотивация. Исследования показывают, что у детей с умственной отсталостью могут быть особенности в этих областях, что может потребовать индивидуального подхода к развитию скоростных навыков. Скоростные способности включают в себя быстроту реакции, принятие решений, способность обрабатывать информацию и выполнять задачи с минимальным временным задержанием. Эти навыки играют важную роль в повседневной жизни и образовании, а также оказывают влияние на социальную адаптацию детей. У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах [3].

Упражнения в легкой атлетике являются важной составляющей общефизической подготовки человека. Они способны развивать все физические качества человека, так как включают в себя ходьбу, бег, прыжки и метания. Эти упражнения способствуют развитию силы, скорости, выносливости, улучшают подвижность суставов и способствуют формированию волевых качеств. Легкая атлетика способствует повышению функциональных возможностей организма, увеличивает работоспособность и способствует адаптации организма к различным условиям.

Эффективность легкоатлетических упражнений заключается в их доступности, так как они могут проводиться на свежем воздухе и не всегда нуждаются в специализированных помещениях и оборудовании. Для развития быстроты применяются специальные беговые упражнения, ускорения и переменный бег с изменением темпа, бег в гору и под гору, прыжковые упражнения, силовые упражнения на месте и в движении.

Комплексное использование этих упражнений способствует улучшению показателей всех форм проявления быстроты у учащихся. [2]

Для улучшения всех форм проявления быстроты необходимо следовать определённой последовательности в тренировках: сначала, уделите внимание укреплению мышечных групп, которые могут быть отстающими в развитии. Это включает в себя работу над увеличением силы и эластичности мышц, повышение подвижности суставов и увеличение выносливости. Затем необходимо использовать упражнения в условиях сниженной нагрузки на более высоком уровне быстроты. Это позволяет учащимся адаптироваться к новым требованиям и улучшить быстроту движений. Также необходимо тренироваться на достаточно высокой интенсивности, так, чтобы каждое упражнение выполнялось с максимальной быстротой. Важно уделять внимание достаточному отдыху между тренировками, чтобы учащийся полностью восстановился к следующей тренировке.

Успешное развитие скоростных способностей у детей с умственной отсталостью зависит от ряда факторов.

1. Важно учитывать, что каждый ребенок уникален, и эти факторы могут варьироваться от одного случая к другому. Каждый ребенок с умственной отсталостью имеет свои уникальные потребности и способности. Важно разрабатывать индивидуальные программы и методики, учитывая уровень умственной отсталости и физическое состояние ребенка.

2. Активное участие семьи в процессе развития детей с умственной отсталостью играет решающую роль. Семейная поддержка и стимулирование активности в повседневной жизни способствуют успешному развитию скоростных способностей.

3. Профессиональные педагоги и специалисты в области умственной отсталости могут разработать эффективные программы обучения и тренировок, учитывая особенности каждого ребенка.

4. Поддержка и поощрение умственно отсталых детей играет важную роль в их развитии. Позитивная мотивация и награды могут стимулировать усилия в развитии скоростных способностей. Развитие скоростных способностей требует времени и терпения. Регулярные тренировки и постоянная работа с ребенком помогут достичь лучших результатов. [1]

Направленность упражнений для лиц с умственной отсталостью должна иметь глобальный характер и решать задачи, связанные с укреплением всего организма-мышцы, связки, суставы, улучшение кровотока и лимфотока, улучшение кровообращения мозга, улучшение работы сенсорных систем организма и общего психического состояния. Также необходимо решать задачи, связанные с образованием умственно отсталых детей: знания о положении тела и его сегментов, умение выполнять разные движения и упражнения на расслабление, комплексное

применение общепедагогических методов-словесное объяснение и выполнение, а также сопровождение на протяжении всего занятия, создание положительного эмоционального фона на занятии.

### ВЫВОДЫ

Исследование особенностей развития скоростных способностей у учащихся с умственной отсталостью подчеркивает важность тщательного подхода и комплексного учета индивидуальных потребностей каждого ребенка. Несмотря на ограничения, учащиеся с умственной отсталостью имеют потенциал для развития скоростных навыков, и это развитие может оказать положительное влияние на их общее физическое и психологическое состояние.

### Использованные источники:

1. Георгиева М.П., Чижов А.В., Зибров П.И. Методика развития быстроты // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2017. №8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-bystryty> (дата обращения: 22.10.2023).
2. Гильмутдинова, Н. И. Методика развития двигательных качеств у умственно отсталых школьников в условиях коррекционной школы-интерната VIII вида / Н. И. Гильмутдинова, Е. Н. Ситникова, Е. И. Кузимирская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 56-61. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p56-61. – EDN RHZZNN.
3. Скородумова А.П., Баранов И.С. Еще раз к вопросу о скоростных способностях // Вестник спортивной науки. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esche-raz-k-voprosu-o-skorostnyh-sposobnostyah-1> (дата обращения: 02.11.2023).
4. Царева, Н. Г. Адаптированная физическая культура с учетом психологического статуса для детей с умственной отсталостью// Sciences of Europe. – 2021. – № 72-2(72). С. 57-60.