«МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ С ИНТЕГРАЦИЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА В ЗАНЯТИЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ 10–11 ЛЕТ»

Панкрашин Денис Александрович, Старший преподаватель, Владивостокский государственный университет, г. Владивосток

Гудков Юрий Эдуардович, доцент, Владивостокский государственный университет, г. Владивосток

Контакт: den.pankrashin1998@gmail.com

Аннотация. В данной статье представлены результаты решения задачи, посвященной разработке методического обеспечения развития физической, технической и психологической подготовленности обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями посредством интеграции соревновательного контента в структуру учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Основное внимание уделено детальному описанию содержательного наполнения разработанных методических компонентов, определяющих специфику учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, легкая атлетика, соревновательный контент, физическая подготовленность, техническая подготовленность, психологическая подготовленность, обучающиеся с интеллектуальными нарушениями, 10–11 лет, адаптивная физическая культура.

"METHODOLOGICAL SUPPORT FOR THE INTEGRATION OF COMPETITIVE CONTENT INTO ATHLETICS CLASSES FOR STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AGED 10-11"

Pankrashin Denis Alexandrovich, Senior Lecturer, Vladivostok State University, Vladivostok

Gudkov Yuri Eduardovich, Associate Professor, Vladivostok State University, Vladivostok

Abstract. This article presents the results of solving a problem devoted to the development of methodological support for the development of physical, technical and psychological fitness of students aged 10-11 with intellectual disabilities through the integration of competitive content into the structure of athletics training sessions. The main attention is paid to a detailed description of the content of the developed methodological components that determine the specifics of the educational and training process.

Keywords: educational and training process, athletics, competitive content, physical fitness, technical fitness, psychological fitness, students with intellectual disabilities, 10-11 years old, adaptive physical education.

Введение. Физическое воспитание играет ключевую роль во всестороннем развитии детей с интеллектуальными нарушениями. Включение соревновательных упражнений в тренировки повышает мотивацию, развивает социальные навыки и способствует интеграции. Актуальность подтверждается законодательством об образовании и стандартами для детей с ОВЗ, концепцией развития адаптивного спорта до 2030 года и стандартами спортивной подготовки по легкой атлетике, которые подчёркивают важность физической активности и спорта для данной категории лиц [6,7,9].

Учитывая этот контекст, и основываясь на вышеуказанных нормативных документах, данное исследование направлено на разработку методического обеспечения, которое эффективно использует соревновательный компонент для улучшения подготовки обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями. Актуальной задачей является создание оптимальных условий для раскрытия потенциала детей с интеллектуальными нарушениями, что в перспективе обеспечит их успешную социализацию, интеграцию в общество и, как следствие, внесет вклад в общественное благополучие.

В этой связи, теоретический материал и опубликованный практический опыт, в подавляющем большинстве говорят нам о том, что физкультурно-

оздоровительная и спортивная деятельность детей с интеллектуальными нраушениями является фундаментальным фактором и запускающим тригером позитивных процессов связанных с личностным и социальным жизнеосуществлением, раскрывающим биологический, духовный и общественный потенциал личности [2]. Как известно, доминирующим аспектом спорта является соревновательная деятельность, которая способна интенсивно и глубоко пропитывать структуры личности на всех уровнях ее организации [3].

Учитывая этот укоренившийся факт, нами принята попытка осуществить подбор и настройку уже имеющихся организационных и методических ресурсов спортивной подготовки для более глубокой и тонкой оптимизации учебно-тренировочного процесса, обучающихся коррекционных учреждений 10–11 лет по легкой атлетике с доминирующим воздействием с одной стороны соревновательной и игровой составляющей в модусе «гибкой конкуренции», и с другой, методов психофизической саморегуляции [4]. Предполагаем, что композиция вышеозначенных средств педагогического воздействия в необходимом и достаточном соотношении может существенно усилить не только операциональный аспект личности, но и генерировать социализирующие силы личности обучающихся 10–11 лет с интеллектуальным нарушениями. В данный момент речь идет о стартовом этапе исследования, в котором центральным эмпирическим результатом будет разработка учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в секционном формате с использованием: 1) учебно-соревновательных заданий; 2) развивающих игровых заданий; 3) средств саморегуляции. Затем, на экспериментальном этапе, синтетические компоненты разработанных занятий будут включатся в уроки физической культуры и тренировочные занятия по легкой атлетике, а также малые формы организации (физкульт-минутки, вводная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика), подвижные перемены, спортивный час, физкультурно-спортивные праздники, классные часы и другие форматы учебной-воспитательной работы, что, в

свою очередь, должно привести к тотальной спортизации образовательного учреждения, где духом «мягкой» соревновательной атмосферы будет пропитан весь учебно-воспитательный процесс [5]. Стратегическим результатом разработанного нами проекта мы видим получение педагогического инструментария, способствующего формированию конкурентно способной личности, ориентированной на жизненно утверждающее самоосуществление [8].

Проблемой исследования является противоречие между педагогической потребностью в разработке теоретической базы и практических методик, усиливающих соревновательный компонент и средства саморегуляции занимающихся с интеллектуальными нарушениями в формате учебно-тренировочного занятия и последующей спортизации системы физического воспитания образовательного учреждения - с одной стороны, и, с другой - крайне недостаточное наличие учебно-методического материала по выше обозначенным аспектам.

В данной статье мы изложим результаты решения второй задачи и покажем содержательное наполнение разработанных нами методических компонентов с использованием соревновательного контента интегрированных в традиционную структуру учебно-тренировочных занятий по легкой атлетики направленных на повышение уровня физической, технической и психологической подготовленности обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями.

Перейдем к более детальной характеристике разработанных методических компонентов тренировочного занятия. Как уже говорилось, это будет три группы «учебных заданий», реализуемых сначала в структуре секционного занятия с последующим переносом опробованных средств в формат урочной и внеурочной деятельности (Рис. 1.).

Первая группа заданий, собственно, учебно-соревновательные и образовательные задания, концентрируют в себе перечень регламентированных, игровых и соревновательных упражнений,

направленных на развитие произвольного внимания; организационные способности; соревновательные беговые задания, включая обучение и совершенствование техники бега. Особо стоит отметить так называемые «Занятия-соревнования», в которых имитируется соревновательный процесс в условиях «мягкого» конкурентно-состязательного командного взаимодействия. Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями занятие в формате соревнования – это не просто игра, а мощный инструмент для развития. Участие в соревновательной деятельности предоставляет возможность продемонстрировать имеющиеся навыки и способности, способствует развитию механизмов преодоления трудностей, позволяет испытать положительные эмоции, связанные с достижением цели, а также формирует навыки конструктивного восприятия неудач и поражений. Соревнование способствует формированию уверенности в себе, повышает мотивацию к занятиям, развивает навыки социального взаимодействия и, самое главное, помогает поверить в собственные силы и возможности. Это важный шаг на пути к их успешной социализации и полноценной жизни.

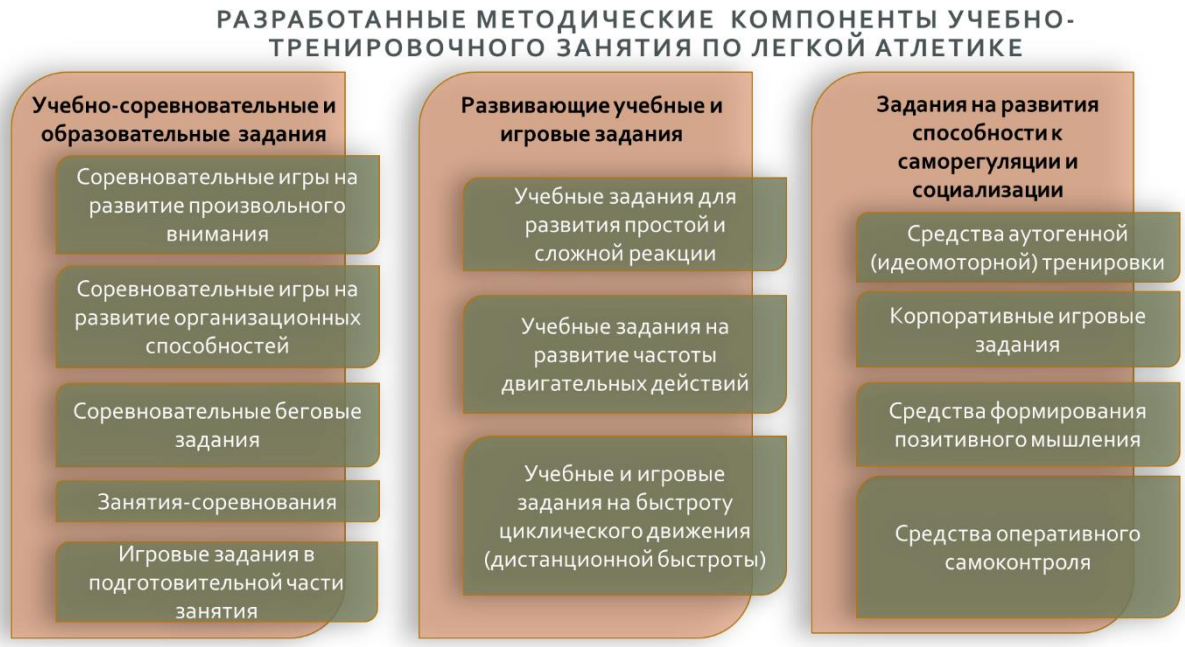

Рис. 1. Разработанные методические компоненты учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике

Вторая группа учебных заданий направлена на развитие специфических качеств актуальных для легкоатлетических видов соревновательной деятельности. Это задания, связанные с развитием базовых видов реакции, блоки упражнений на развитие частоты движений и дистанционной быстроты. Необходимо отметить, что эти задания будут адаптированы с учетом когнитивных и психофизиологических особенностей обучающихся. Инструкции должны быть лаконичными, структурированными и легко усваиваемыми, а задания — предсказуемыми и основанными на повторяющихся элементах. Важным аспектом является минимизация стрессового воздействия за счет создания комфортной соревновательной среды и использования методов позитивного подкрепления [2].

Третья группа заданий направлена на развитие психомоторной, коммуникационной, когнитивной и саморефликсивной сферы занимающихся и представлена следующими средствами: 1) основные (базовые) упражнения из ассортимента аутогенной и идеомоторной тренировки 2) игры на взаимодействие и командообразование 3) различные педагогические приемы и способы формирования положительного «оздоровительного» мышления, фасилитирующее сопровождение–индивидуальная поддержка, адаптация образовательной среды, использование специальных методов и приемов обучения.

Выводы. На основании проведенного исследования разработано методическое обеспечение развития физической, технической и психологической подготовленности обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями, основанная на интеграции соревновательного контента в учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. Методическое обеспечение включает три группы соревновательных заданий, направленные на оптимизацию учебно-тренировочного процесса для обучающихся с особыми образовательными потребностями. Мы считаем данная разработка будет способствовать приросту физических, технических и психологических компонентов обучающихся с интеллектуальными

нарушениями, а также может быть рекомендована к использованию в практике адаптивной физической культуры и физического воспитания для оптимизации учебного-тренировочного процесса данной категории детей.

Список литературы

1. Абрамова В. В., Иванькова Ю. А. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2016. №4 (10). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/puti-preodoleniya-stressa-sportsmenami-v-sportivnoy-sorevnovatelnoy-deyatelnosti (дата обращения: 25.04.2025).

2. Антонюк С. Д., Князев М. В. Формирование двигательной и познавательной деятельности детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью в процессе интегрированных физкультурных занятий // Гаудеамус. 2012. №19. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-dvigatelnoy-i-poznavatelnoy-deyatelnosti-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta-s-umstvennoy-otstalostyu-v-protsesse (дата обращения: 25.04.2025).

3. Визитей Н., Дорган В. Основные тенденции влияния спорта на личность // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-vliyaniya-sporta-na-lichnost (дата обращения: 25.04.2025).

4. Зеличенок В. Б., Черкашин В. П., Озолин Э. С., Мироненко И. Н. Педагогический инструментарий для оптимизации режимов тренировочной работы в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом // Вестник спортивной науки. 2016. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskiy-instrumentariy-dlya-optimizatsii-rezhimov-trenirovochnoy-raboty-v-zanyatiyah-s-legkoatleticheskim-sportivnym-1 (дата обращения: 25.04.2025).

5. Лубышева Л. И. КОНЦЕПЦИЯ СПОРТИЗАЦИИ: КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ // ТиПФК. 2021. №6. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-sportizatsii-kulturologicheskiy-vektor-razvitiya (дата обращения: 25.04.2025).

6. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // КонсультантПлюс : [сайт]. - URL: http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/ (дата обращения:21.04.2025).

7. 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] – URL:https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876547/?ysclid=m9w65vi2p572978431

8. Репринцева Юлия Сергеевна ТЕХНОЛОГИЯ ЦЕННОСТНОГО ОБУЧЕНИЯ КАК ПРОДУКТИВНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ // Вестник ПГГПУ. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки. 2023. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-tsennostnogo-obucheniya-kak-produktivnyy-metodicheskiy-instrumentariy-formirovaniya-tsennostno-orientirovannoy (дата обращения: 25.04.2025).

9. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ, ст. 79 от 1.04.2025// КонсультантПлюс : [сайт]. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/