

# ХАРАКТЕРИСТИКИ МНОГОАСПЕКТНОГО ПОДХОДА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

*Панкрашин Денис Александрович*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,  
г. Хабаровск*

**Аннотация:** В настоящей статье рассматриваются особенности использования средств легкой атлетики в контексте физического и психоэмоционального развития детей в возрасте от 10 до 12 лет с интеллектуальными нарушениями. Основываясь на современных педагогических и психологических исследованиях, обсуждаются преимущества включения легкой атлетики в программы обучения для данной категории учащихся. В статье анализируются упражнения и методики, адаптированные под потребности и способности детей с интеллектуальными нарушениями, с учетом их возрастных особенностей и потребностей, а также представлены результаты первичного тестирования и анкетирования учащихся с интеллектуальными нарушениями.

**Ключевые слова:** спорт, легкая атлетика, интеллектуальные нарушения, физические качества.

Актуальность данной темы определяется не только необходимостью физического и психоэмоционального развития детей в возрасте 10–12 лет, но и спецификой потребностей детей с интеллектуальными нарушениями. В современном обществе наблюдается повышенный интерес к развитию спортивных навыков и здорового образа жизни у детей.

Для детей с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 10 до 12 лет спорт является особенно важным инструментом развития, так как он способствует не только физическому здоровью, но и психологическому благополучию. Однако, учитывая особенности интеллектуальных нарушений, необходимо адаптировать средства и методы легкой атлетики под потребности и способности данной категории детей. Именно поэтому изучение особенностей применения средств легкой атлетики в контексте физического и психоэмоционального развития учащихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте 10–12 лет является

актуальным и значимым направлением исследований. 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].

В ходе занятий по легкой атлетике мы предлагаем отойти от традиционной модели тренировочной деятельности [1]. Предлагаемая альтернативная модель тренировочной деятельности сосредоточена на психоэмоциональном развитии и воспитании социальных навыков у детей с умственной отсталостью с использованием средств легкой атлетики. Вот несколько ключевых принципов и методов, которые могут быть использованы в рамках этой модели:

– **Индивидуальный подход:** учитывайте индивидуальные потребности, способности и интересы каждого ребенка. Это может включать в себя разнообразные виды упражнений и игр, а также подходящие методы мотивации.

– **Позитивное обучение:** создавайте поддерживающую и позитивную обучающую среду, где дети могут чувствовать себя уверенно и могут принимать свои ошибки как часть процесса обучения.

– **Игровой подход:** используйте игры и развлекательные упражнения, которые способствуют развитию социальных навыков, сотрудничества и командного духа.

– **Коммуникация и сотрудничество:** поощряйте коммуникацию и взаимодействие между детьми на тренировках. Это может включать в себя партнерские упражнения, совместные игры и задания.

– **Развитие эмоционального интеллекта:** обучайте детей распознавать свои эмоции и управлять ими, а также понимать эмоции других людей. Это может помочь им лучше справляться со стрессом и конфликтами.

– **Поддержка и похвала:** поддерживайте и поощряйте участие каждого ребенка, даже в случае неудачи. Похвала за усилия и прогресс поможет им чувствовать себя ценными и мотивированными.

Нами было проведено предварительное тестирование, в ходе которого мы использовали социальные анкеты и наблюдение за поведением для оценки

взаимодействия детей между собой, уровня сотрудничества, эмпатии и умения решать конфликты. Также нами были проведены тесты для оценки уровня развития физических качеств: 1. Бег на 30 метров; 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 3. Бег на 1000 м; 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 5. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

В ходе проведения нормативов мы сравнили показатели учащихся с результатами ВФСК ГТО [3]. Результаты представлены на рисунке 1.

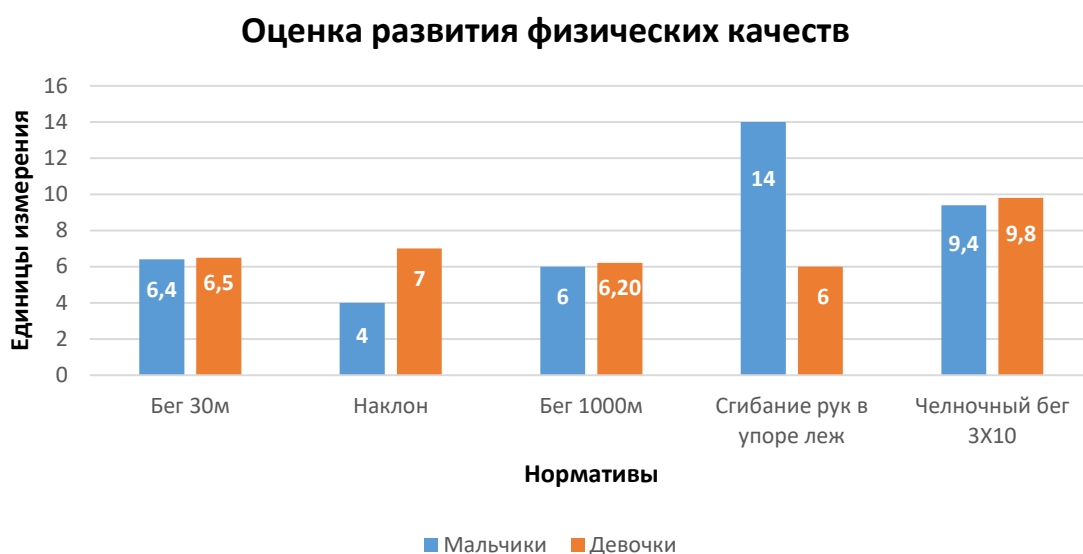


Рисунок 1 — Уровень развития физических качеств учащихся.

Для оценки скоростных способностей применялся норматив «бег на 30 метров». У девочек показатель (6,5) соответствует бронзовому значению, юношам до бронзового показателя не хватило 0,1 секунды. В наклоне, который использовали для оценки гибкости, показатели у девушек (+7) и у юношей (+4) соответствуют серебряному значению. Для определения выносливости применялся норматив «бег на 1 километр», юноши и девушки пробежали по нормативу, равному бронзовому показателю ГТО. Для оценки силовых качеств использовали норматив «сгибание рук в упоре лежа». У юношей показатель составил 14 раз, что соответствует серебряному значению, а у девушек 6 раз — бронза. Для оценки координационных способностей проводился норматив «челночный бег 3x10». У юношей показатель 9,4, а у девушек 9,8, что

соответствует бронзе.

Для оценки взаимодействия мы использовали анкету, результаты которой представлены на рисунке 2.

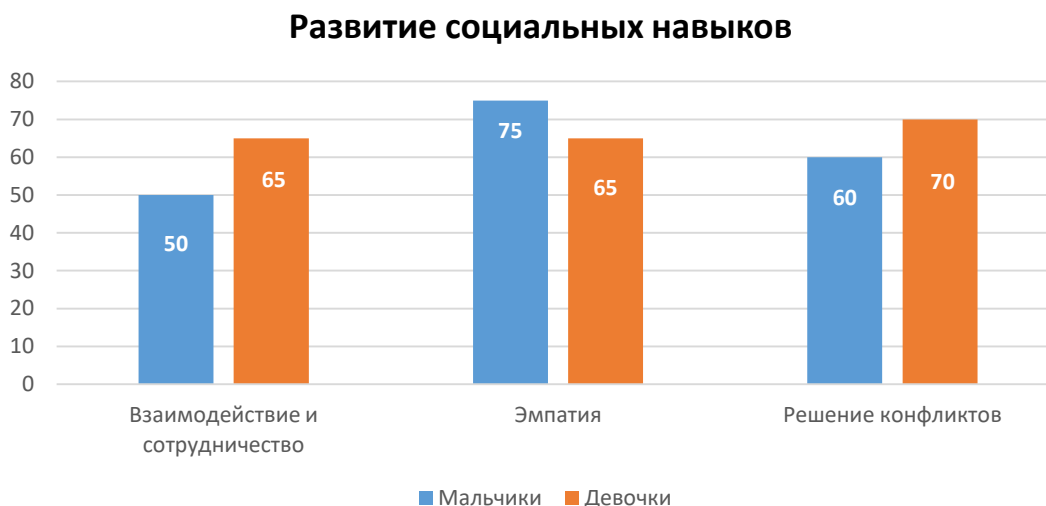


Рисунок 2 — Уровень развития социальных компонентов личности

Для оценки уровня взаимодействия и сотрудничества мы задали занимающимся следующие вопросы: 1. Умеете ли вы работать в команде? 2. Как часто вы предлагаете помощь одноклассникам, родителям и товарищам? Так 50% мальчиков и 65% девочек говорят, что умеют работать в команде и достаточно часто предлагают свою помощь окружающим. Для оценки эмпатии мы задали следующие вопросы: «Как часто вы радуетесь или злитесь, когда попадаете в конкурентную ситуацию (например, спортивное соревнование)?» На этот вопрос 75% мальчиков утверждают, что злятся в случае поражения в каком-либо соревновательном мероприятии, у девушек этот показатель соответствует 65%. Для оценки показателей, связанных с решением конфликтов, мы спросили «Как вы реагируете на конфликтные ситуации и как их решаете?» Более 60% мальчиков и девочек попадают в конфликтные ситуации, зачастую реакция высокоэмоциональная, однако дети могут найти компромисс с помощью беседы и преподавателя.

Для развития когнитивных способностей мы будем применять перечень упражнений, адаптированных для учащихся с интеллектуальными нарушениями:

1. Упражнения, которые требуют от учащихся сосредоточиться на определенных действиях или объектах во время выполнения различных видов упражнений. Например, они могут сосредоточиться на своем дыхании или на том, как правильно выполняют движения.

2. Упражнения, которые требуют от учащихся распознавать и запоминать местоположение различных объектов на тренировочной площадке или на стадионе. Например, они могут учиться помечать определенные точки или преодолевать препятствия на маршруте.

3. Попросите учащихся представить себя успешно выполняющими определенное упражнение или дистанцию перед тем, как они приступят к его выполнению. Это поможет им визуализировать успех, развить фантазию и повысить мотивацию к занятиям спортом.

**Выводы.** Занятия легкой атлетикой представляют собой значимый и эффективный инструмент для комплексного развития личности. Полученные данные способствуют внесению коррективов и интеграции разработанных комплексов упражнений на занятиях по легкой атлетике с целью дальнейшего прироста физических качеств, улучшения психоэмоциональной регуляции, когнитивных способностей и социальных качеств личности.

#### ***Список источников***

1. Литош, Н. Л. Особенности развития физических способностей занимающихся легкой атлетикой по программе спорта ЛИН / Н. Л. Литош // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей [по материалам науч.-практ. конф., Витебск, 27 ноября 2020 г.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 297-301.

2. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) : приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 (Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 N 72751) : [Электронный ресурс]-URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-22022023-n-117/> (дата обращения 20.02.2024)

3. Об утверждении плана мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. : [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства РФ от 28.12.2020 № 3615-р – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_372906/?ysclid=lu4ukoqccc957228302](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372906/?ysclid=lu4ukoqccc957228302) (дата обращения 15.02.2024)