УДК 796

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ К СДАЧЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ НОРМАТИВОВ ГТО

Панкрашин Денис Александрович
Владивостокский государственный университет, Владивосток
den.pankrashin1998@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются методические особенности подготовки обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями к сдаче скоростных и скоростно-силовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проанализированы основные трудности, возникающие у данной категории детей при выполнении бега на короткие дистанции, челночного бега, прыжка в длину с места и метания мяча, обусловленные дефицитом координационных способностей, замедлением двигательной реакции и быстрой истощаемостью нервных процессов. Представлены практические рекомендации по поэтапному формированию двигательных навыков с использованием декомпозиции целостного движения, облегчённых условий, зрительных ориентиров и игрового метода. Обоснована необходимость модификации соревновательного метода для предотвращения фрустрации и формирования устойчивой положительной самооценки двигательных возможностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: ГТО, интеллектуальные нарушения, скоростные способности, скоростно-силовые качества, методика подготовки, дети 10–11 лет.

METHODOLOGICAL FEATURES OF PREPARING 10–11-YEAR-OLD STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES FOR PASSING THE SPEED AND SPEED-STRENGTH STANDARDS OF THE GTO

Pankrashin Denis Alexandrovich
Vladivostok State University, Vladivostok
den.pankrashin1998@gmail.com

Abstract. The article examines the methodological features of preparing 10–11-year-old students with intellectual disabilities for passing the speed and speed-strength standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). The main difficulties encountered by this category of children when performing short-distance running, shuttle running, standing long jump, and ball throwing are analyzed, which are caused by a deficit of coordination abilities, slowed motor response, and rapid depletion of nervous processes. Practical recommendations are presented for the step-by-step formation of motor skills using decomposition of holistic movements, simplified conditions, visual cues, and a play-based method. The necessity of modifying the competitive method to prevent frustration and to form a stable positive self-assessment of the motor abilities of students with intellectual disabilities is substantiated.

Keywords: GTO, intellectual disabilities, speed abilities, speed-strength qualities, training methodology, children aged 10–11 years.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2023 году претерпел ряд обновлений, направленных на повышение доступности и соответствия современным подходам к физической культуре. Комплекс включает 18 возрастных ступеней и предусматривает отдельные адаптированные нормативы для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1].

Цель данной статьи — выявить методические особенности подготовки детей 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями к сдаче скоростных и скоростно-силовых нормативов ГТО и предложить практические рекомендации по коррекционно-развивающей работе.

Материалы и обсуждение. Коррекция запаздывания стартовой реакции у обучающихся с интеллектуальными нарушениями требует модификации стандартных методических подходов. Ввиду трудностей восприятия и переработки слуховых сигналов на начальном этапе подготовки целесообразно применение зрительных стимулов (флажок, световой сигнал) и поэтапного освоения упрощенного варианта высокого старта с раздельной, паузированной подачей команд, что снижает когнитивную нагрузку и способствует формированию устойчивого двигательного стереотипа. Параллельно решается задача коррекции нарушений координации и прямолинейности бега: используются упражнения в ограниченном коридоре (шириной 50–60 см) и бег за лидером («петля»), которые обеспечивают развитие проприоцептивной чувствительности и зрительного контроля за траекторией движения, компенсируя недостаточность пространственной ориентировки, характерную для данной нозологической группы[2].

Методика развития скоростной выносливости у детей с интеллектуальными нарушениями базируется на принципах доступности и строгого дозирования нагрузки с учетом быстрой истощаемости нервных процессов. Оптимальным методом является повторный бег на укороченных отрезках (20–30 м) с паузами отдыха, обеспечивающими практически полное восстановление частоты сердечных сокращений, что предотвращает срыв адаптации и закрепление ошибочных двигательных паттернов, возникающих на фоне утомления. Включение игровых эстафет на короткие дистанции с обязательным поощрением всех участников выполняет не только тренировочную, но и психокоррекционную функцию, формируя положительное эмоциональное подкрепление и устойчивую мотивацию к скоростным нагрузкам, что критически важно для преодоления характерного для данной категории детей избегания деятельности, требующей максимальных кратковременных усилий[3].

Методика подготовки к челночному бегу 3×10 м обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями требует поэтапного формирования координационной структуры движения с акцентом на коррекцию торможения и смену направления. На подготовительном этапе ключевое значение имеет освоение упрощенного поворота посредством остановки шагом с постановкой опорной ноги у линии и последующим разворотом на 180°, а также использование ярких перцептивных ориентиров (конусов, наклеек) для компенсации дефицита пространственного анализатора. Альтернативой полному развороту стопы является отработка касания линии рукой, что позволяет минимизировать временные потери при сохранении кинематической структуры движения. На основном этапе применяется редуцирование дистанции (3×5 м, 3×7 м) с обязательным визуальным контролем педагога за каждым шагом, что снижает когнитивную и координационную нагрузку, предотвращая появление патологических двигательных стереотипов. Коррекция специфических ошибок предусматривает упражнения на удержание максимальной скорости

непосредственно перед ориентиром, дифференцированное обучение касанию рукой, а также дыхательные упражнения в движении, направленные на устранение гипоксического компонента, неизбежно возникающего у детей с интеллектуальными нарушениями вследствие дисфункции вегетативной регуляции при скоростно-координационных нагрузках.

Методика обучения прыжку в длину с места обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями строится на принципе декомпозиции целостного движения и изолированной коррекции его ключевых фаз, приоритетное внимание уделяется согласованию работы рук и ног в отталкивании — наиболее дефицитарному компоненту для данной нозологической группы. Для формирования взрывного усилия и синхронизации движений используются подводящие упражнения: прыжки вверх с доставанием подвешенного ориентира, что обеспечивает визуализацию целевого действия, а также многократные выпрыгивания из полуприседа с акцентом на одновременность разгибания нижних конечностей и маха руками, что способствует выработке единого нейромоторного паттерна. Обучение полетной фазе и приземлению предусматривает применение матов для амортизации ударной нагрузки и снижения риска травматизации опорно-двигательного аппарата, а также упражнение «лягушка» (серийные короткие прыжки с фиксацией группировки) и зрительные ориентиры на поверхности для контроля мягкости приземления, что компенсирует нарушения кинестетического анализатора у детей с интеллектуальными нарушениями. Дозирование нагрузки определяется физиологическими особенностями возраста и структуры дефекта: оптимальным является выполнение 6–8 повторений в 2–3 сериях с интервалом активного отдыха 1–2 минуты, при этом организация занятий преимущественно в игровой форме (например, соревнование «чей след дальше» без акцента на проигрыш) позволяет нивелировать повышенную тревожность и сформировать положительную мотивационную установку к проявлению максимальных скоростно-силовых усилий.

Методика обучения метанию мяча 150 г обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями базируется на поэтапном формировании двигательного навыка с учетом дефицитарности пространственно-временной дифференцировки и межмышечной координации, характерных для данной категории детей. Процесс обучения структурируется в четыре последовательных этапа: освоение правильного держания мяча (1–2 занятия), формирование техники замаха через имитационные упражнения с фиксацией ключевых положений (2–3 занятия), отработка выпуска снаряда в упрощенных условиях — метание в стену из положения стоя на коленях, что позволяет изолировать движение руки от туловища и снизить координационную сложность (3–4 занятия), и интеграция целостного двигательного акта с места (4–5 занятий). Ключевым методическим условием является применение облегченных условий на начальных этапах: использование мячей уменьшенной массы (100 г вместо 150 г) снижает требования к взрывному усилию и позволяет акцентировать внимание на кинематической структуре броска, а метание в вертикальные и горизонтальные цели способствует развитию точности и формированию чувства момента выпуска снаряда за счет зрительной обратной связи. Коррекция типичных ошибок требует дифференцированного подхода: при отсутствии поворота туловища применяется метание из положения стоя боком к направлению броска с фиксацией положения таза; при преждевременном выпуске мяча используются упражнения в метании в стену с акцентом на завершающее хлестообразное движение кистью; при падении туловища вперед в момент выпуска вводятся упражнения на удержание равновесия после броска (фиксация позы в течение 2–3 секунд), что способствует

формированию устойчивого постурального контроля, необходимого для реализации кинетической цепи от проксимальных к дистальным звеньям двигательного аппарата[4].

Эффективность подготовки обучающихся 10–11 лет с интеллектуальными нарушениями к скоростно-силовым нормативам ГТО в значительной степени обусловлена широким применением игрового метода как ведущего средства психологического включения и формирования положительной мотивации к двигательной активности, что связано с преобладанием у данной категории детей наглядно-действенного мышления и повышенной потребностью в эмоциональном подкреплении. Игровые задания подбираются дифференцированно в соответствии со структурой каждого норматива. Специфика соревновательных мероприятий для данной категории детей предполагает принципиальное смещение акцентов с внешней конкуренции на внутреннее самосовершенствование: сравнение только с личным предыдущим результатом, приоритетное поощрение за качество выполнения техники, а не за количественный показатель, а также проведение «пробы ГТО» в формате спортивного праздника с привлечением родителей, что обеспечивает снижение соревновательного стресса, создание ситуации успеха и укрепление социальной значимости достижений каждого ребенка в комфортной эмоциональной среде.

Заключение. Подготовка требует поэтапной методики с учётом дефицита координации, замедленной реакции и быстрой утомляемости, что предполагает разбивку движений на упрощённые фазы с использованием облегчённых условий и зрительных ориентиров. Наиболее эффективно сочетание строго регламентированного обучения технике с игровым методом, что повышает мотивацию и улучшает перенос навыка в изменяющиеся условия. Соревновательный метод следует применять в модифицированной форме (сравнение с личным результатом, поощрение за технику, исключение фиксации аутсайдеров), что предотвращает фрустрацию и формирует устойчивую положительную самооценку.

Список источников

1. Аршинник С. П., Дудка Г. Н., Малашенко К. В. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТ0-2023: ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gt0-2023-osnovnye-izmeneniya (дата обращения: 26.04.2026).

2. Закрепина Алла Васильевна, Стребелева Елена Антоновна ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ I-IV КЛАССОВ (АООП ВАРИАНТ 9.1) // Специальное образование. 2023. №2 (70). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodicheskie-orientiry-dlya-razrabotki-soderzhaniya-korrektsionno-razvivayuschih-zanyatiy-s-obuchayuschimisya-s (дата обращения: 26.04.2026).

3. Курч Н. М., Овсянникова И. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ // Современные вопросы биомедицины. 2021. №3 (16). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-yunyh-legkoatletov-s-umstvennoy-otstalostyu (дата обращения: 26.04.2026).

4. Кудинова Виктория Анатольевна, Аленуров Эльдар Асафович, Гладких Алексей Михайлович, Купцова Наталья Сергеевна Оптимизация физической и технической подготовки школьников в метаниях // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №3 (181). URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-fizicheskoy-i-tehnicheskoy-podgotovki-shkolnikov-v-metaniyah (дата обращения: 26.04.2026).