

*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.

## ЛИТЕРАТУРА

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-bystryoty> (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.