

2. Васильев Ф.Е. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи и некоторые подходы к их решению / Ф.Е. Васильев, В.А. Абих // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы научной конференции. – Омск: СибГАФК, 1997. - С. 110-112.

3. Методические рекомендации МР 3.1/2.0183-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)», утв. Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека 22.05.2020.

4. Методические рекомендации МР 3.1/2.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения (COVID-19), утв. Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека 22.05.2020.

УДК 796.011.3

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Никифорова Ольга Николаевна, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Петрова Оксана Алексеевна, преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Аннотация.* В статье проанализировано состояние развития студенческого спорта в аграрном вузе, определены основные проблемы на современном этапе. Предлагаются пути решения задач успешного развития студенческого спорта.

*Ключевые слова:* студенты, спорт, универсиада, физическое воспитание, физическая культура, образовательный процесс.

Известно, что по показателям физического развития и физической подготовленности дети с нарушением интеллекта отстают от здоровых детей на 2-3 года [3,5]. Это говорит о том, что функциональное развитие таких детей не проходит без дефектов, так как умственно отсталые дети имеют резкие колебания работоспособности, быструю утомляемость, неустойчивость в эмоционально – волевой сфере, что в последствие влияет на их социальную интеграцию в общество [1,2].

Объект исследования: учебный процесс на занятиях АФК у детей с умственной отсталостью.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение специальных комплексов упражнений положительно скажется на скоростных способностях детей с умственной отсталостью.

Исследования проводились на уроках адаптивной физической культуры у детей среднего школьного возраста с нарушением слуха. Все тесты были проведены под наблюдением учителя физической культуры. В период проведения исследований мы отобрали школьников в количестве 10 человек, в том числе: 7 (70%) юношей в возрасте 11-12 лет и 3 (30%) юношей в возрасте 11-12 лет, регулярно посещающих уроки адаптивной физической культуры.

В тесте определения скоростных качеств «Бег 30 метров с низкого старта» в октябре 10% детей получили оценку 5 (отлично), 40% получили оценку 4 (хорошо), 30% получили оценку 3 (удовлетворительно), 20% получили оценку 2 (неудовлетворительно); в марте 40% получили оценку 5 (отлично), 10% получили оценку 4 (хорошо), 50% получили оценку 3 (удовлетворительно). У мальчиков улучшилась средняя оценка показателей с «удовлетворительно» на «хорошо»; у девочек – с «удовлетворительно» на «хорошо».

В тесте для оценки скоростных качеств «Челночный бег 4х9 метров» в октябре 40% детей получили оценку 4 (хорошо), 30% получили оценку 3 (удовлетворительно), 30% получили оценку 2 (неудовлетворительно); в марте 10% детей получили оценку 5 (отлично), 50% получили оценку 4 (хорошо), 30% получили оценку 3 (удовлетворительно), 10% получили оценку 2 (неудовлетворительно). У мальчиков улучшилась средняя оценка показателей с «неудовлетворительно» на «удовлетворительно»; у девочек – с «неудовлетворительно» на «удовлетворительно».

В тесте для оценки скоростных качеств «Бег 20 метров с ходу» в октябре 10% детей получил оценку 5 (отлично), 40% получили оценку 4 (хорошо), 30% получили оценку 3 (удовлетворительно), 20% получили оценку 2 (неудовлетворительно); в марте 10% детей получили оценку 5 (отлично), 50% получили оценку 4 (хорошо), 40% получили оценку 3 (удовлетворительно). У мальчиков улучшилась средняя оценка показателей с «удовлетворительно» на «хорошо»; у девочек – с «удовлетворительно» на «хорошо».

Изучив научно-методическую литературу и опробовав комплекс упражнений для развития скоростных качеств умственно отсталых детей 11-12 лет, выяснилось, что наша рабочая гипотеза, а именно – средствами адаптивной физической культуры, при оптимальном соотношении методов возможно развитие скоростных качеств детей с умственной отсталостью – подтвердилась.

1. Исходя из данных научно-методической литературы, развитие различных физических качеств у девочек и мальчиков происходит не одновременно. Чтобы качественно строить работу с учащимися, учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

2. Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является интеллектуальная отсталость и социальная дезадаптация.

Несмотря на то, что умственная отсталость — явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Процесс коррекционного обучения учащихся с нарушениями психофизического развития с использованием средств АФК может успешно выполнять свою функцию по оптимизации возможностей обучения каждого ребенка, повышения двигательной активности и повышения качества жизни детей данной категории.

3. Основными методами оценки скоростных качеств служат метод педагогического наблюдения; объективные методы тестирования (методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения, а также игровой и соревновательный методы; методы математической статистики для обработки полученных результатов).

Исследования показали, что применение специальных упражнений на совершенствование скоростных качеств и игр на развитие внимания, ловкости, равновесия, точности движений с использованием гимнастических предметов, способствовали развитию скоростных качеств умственно отсталых детей 11-12 лет. Кроме того, у детей появился навык самоконтроля и выработалось умение держать правильную позу во время сидения и ходьбы.

Таким образом, для развития скоростных качеств детей школьного возраста, учитель адаптивной физической культуры при желании найдет много возможностей по использованию учебного материала комплексной программы физического воспитания учащихся. Этот процесс, как показывают передовая практика и результаты исследований, можно и нужно осуществлять на протяжении всех лет обучения детей в школе на всех уроках физической культуры, используя для этого различные организационно-методические формы занятий.

Таким образом, проведенные исследования позволяют говорить о том, что занятия адаптивной физической культурой значительно влияют на совершенствование двигательной сферы умственно отсталых детей, в частности за полгода скоростно-силовые качества повышаются на 25%, ловкость и быстрота на 10%.

Физические упражнения должны на развитие координационных способностей должны составлять не менее 50% от общего объема всех двигательных средств и подобраны с учетом вида отклонения, уровня физического развития и подготовленности, особенностей познавательной и поведенческой сферы детей с нарушением интеллекта.

### **Библиографический список**

1. Луценко С.А. Развитие быстроты реагирования у подростков с интеллектуальными нарушениями на занятиях по флорболу в процессе физкультурно-оздоровительной работы // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 3 (63). - С. 27-31.

2. Барабаш О.А. Система оценки учебных достижений в логике ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) // Адаптивная физическая культура. - 2018. - № 1 (73). - С. 6-8.

3. Березкин Д.Д. Динамика показателей физических способностей у детей с нарушением интеллекта // Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 2 (50). - С. 35-36.

4. Спортивная подготовка футболистов с нарушением интеллекта в условиях специализированного учреждения: Методические рекомендации для тренеров / Ф.П. Суслов, Д.Е. Никифоров, О.Н. Никифорова. - М.: Перспектива, 2018. – 48 с.

5. Чешихина В.В. Анализ показателей функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков с нарушениями слуха / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова, В.В. Селезнев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 1. – С.78-82.

УДК 796.077-056.266

## **УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ (НА ПРИМЕРЕ МИНИ-ФУТБОЛА)**

*Никифорова Ольга Николаевна, к.п.н, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева*

*Аннотация.* В статье представлены исследования о подготовке футболистов с ментальными нарушениями на основе использования специальных педагогических приемов, позволяющих управлять технической и тактической подготовкой данной категории спортсменов.

*Ключевые слова:* ментальные нарушения, футбол, спортсмены, педагогические приемы, спортивная подготовка.

Для коррекции недостаточной двигательной активности и физической подготовленности необходимо искать новые пути применения специальных средств и методов физической культуры, которые будут дополнительно расширять психомоторный потенциал спортсменов с ментальными нарушениями [1].

Чтобы эффективно управлять подготовкой спортсменов с ментальными нарушениями и их адаптацией к нагрузкам, прежде всего, необходимо знать, какие особенности необходимо учитывать при обучении и тренировки и какие педагогические методики подготовки спортсменов с ментальными нарушениями способствуют достижению максимально эффективного результата [2,5].

В последнее время увеличилось количество исследований по проблеме развития адаптивной физической культуры и спорта [1,3,4]. Однако,