

4. Митяшин, Г. Ю. Спортивное сооружение как фактор успешного развития регионов России / Г. Ю. Митяшин // Наука Красноярья. - 2020. - № 2. - С. 166-183.
5. Сапогова, С. В. Актуальные проблемы перехода к практике эффективного управления физкультурно-спортивными сооружениями / С. В. Сапогова, С. В. Першина, М. А. Пиунова, Л. Б. Шорохова // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 3. - С. 69-71.
6. Соглашение № 01-02-2021/43 от 01.02.2021 о сотрудничестве и взаимодействии в сфере развития вида спорта «футбол» между Министерством спорта Российской Федерации, Правительством Красноярского края, Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз» и Региональной общественной организацией Красноярского края «Красноярская краевая федерация по футболу».
7. Соломахина, Т. Р. Экономическая эффективность вовлечения населения в массовый спорт / Т. Р. Соломахина, Е. В. Скриплева // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. - 2022. - № 1. - С. 194-198.
8. Танатова, Д. К. Физическая культура и спорт в жизни российского населения / Д. К. Танатова, И. В. Королёв, Т. В. Леонтьева // Народонаселение. - 2022. - № 1. - С. 167-175.
9. Янковская, Ю. С. Концепция адаптивности спортивного сооружения / Ю. С. Янковская, О. В. Федорова // Академический вестник УралНИИпроект РААСН. - 2013. - № 3. - С. 70-74.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

*Н.В. Тарасенко, А.Л. Юрченко, П.И. Новицкий  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Скоростно-силовые способности (ССС) в основе которых лежит сочетание силы и быстроты движений относятся к основным двигательным способностям ОДА. Одним наиболее распространенных двигательных тестов для определения ССС в физической культуре и спорте (в том числе в адаптивной физической культуре) является прыжок в длину с места (ПДМ).

ССС играют важную роль в разнообразной двигательной деятельности человека, составляют многочисленную группу разновидностей двигательных действий, используемых детьми в повседневной бытовой, игровой, учебной и других видах жизнедеятельности. Поэтому развитие этих способностей является неотъемлемой составляющей в содержании уроков адаптивной физической культуры, а их уровень и динамика развития в различном возрасте являются важным показателем эффективности педагогического процесса и планирования соответствующих задач, средств и методов для их развития. Несмотря на актуальность информации (данных) о развитии двигательных способностей (в том числе скоростно-силовых) у детей с тяжелыми нарушениями интеллектуального развития (ТНИР), исследования, как отечественные, так и зарубежные, связанные с изучением возрастнo-половых особенностей развития скоростно-силовых способностей к настоящему времени не столь распространены [1]. В Беларуси в данном направлении нами выявлены единичные публикации [2].

Цель исследования – изучение особенностей возрастного развития скоростно-силовых способностей у учащихся с тяжелыми нарушениями интеллектуального развития.

**Материал и методы.** Материалом исследования послужили данные тестирования учащихся ТНИР вспомогательных школ Беларуси (из банка данных Новицкого П.И.). Непосредственно в статистической обработке

использовались результаты выполнения прыжка в длину с места девочками и девушками школьного возраста 8-17 лет, имеющих тяжелые нарушения интеллектуального развития. Рассчитывались медиана, годовые изменения результатов и регистрируемые в эти периоды индексы интенсивности развития (i) [3].

**Результаты и их обсуждение.** Изучение возрастных изменений ССС у школьниц с ТНИР показало, что, наиболее высокие годовые приросты результатов ПДМ, в порядке убывания, совпали с интервалами между 8–9, 12–13, 14–15 и 16–17 годами (таблица).

Таблица – Годовые изменения результатов прыжка в длину с места (%) между ближайшими возрастными группами 8-17-летних девочек (девушек) с ТНИР

Возрастной интервал, лет	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Изменение, %	34,6	8,5	4,9	-1,1	20,3	8,8	18,4	-12,9	18,3

Среди возрастных периодов, характеризующихся наибольшей интенсивностью роста ССС ног (по результатам ПДМ) у школьниц с ТНИР, выделяются возрастные интервалы между 8–9 и 12–13 годами. Как известно по данным разных исследований физической подготовленности учащихся (девочек) общеобразовательных школ, большинство периодов наиболее интенсивного развития ССС приходится на младший школьный и подростковый возраст. У девочек с ТНИР в определенной степени эта тенденция сохранилась.

Как видно на графике возрастного распределения результатов выполнения прыжка в длину с места (рисунок), отражающих динамику развития ССС, детям школьного возраста с ТНИР присущи общие закономерности естественного двигательного онтогенеза: поступательное развитие двигательных способностей с возрастом, волнообразность (подъемы и спады уровней развития) и сенситивность (повышенная интенсивность развития) их годовых изменений.

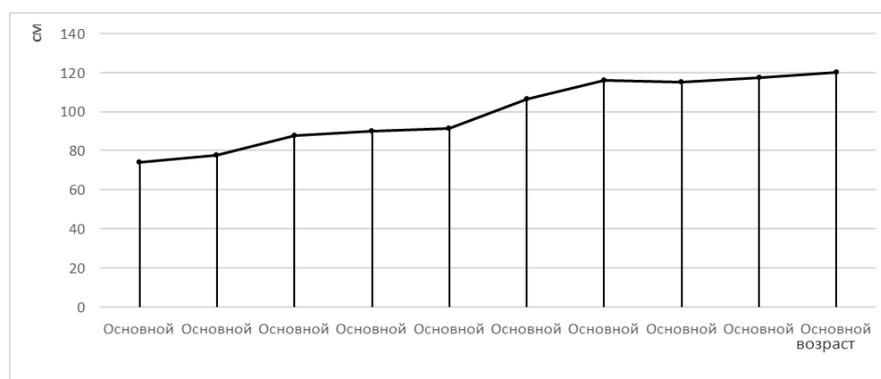


Рисунок – Возрастные показатели развития скоростно-силовых способностей у учащихся (девочки, девушки) 8–17 лет с ТНИР (медианы результатов прыжка в длину с места, в см)

**Заключение.** Таким образом, результаты изучения возрастного развития ССС у учащихся с ТНИР показали, что в периоде школьного возраста двигательным способностям учащимся женского пола с ТНИР присущи общие закономерности естественного двигательного онтогенеза: поступательное развитие двигательных способностей с возрастом, волнообразность (подъемы и спады уровней развития) и сенситивность (повышенная интенсивность развития) их погодных изменений.

1. Новицкий, П.И. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности / П.И.Новицкий // Адаптивная физическая культура. – Санкт-Петербург, № 1(37), 2009. – С.12-18.

2. Новицкий, П. И. Сравнительный анализ развития скоростно-силовых способностей у учащихся специальных учреждений образования Республики Беларусь и Российской Федерации / П. И. Новицкий, О. А. Барабаш // Вестник ВГУ. – №4 (42). – Витебск, 2006. – С. 56-62. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/7781> (дата обращения: 01.02.2023).

3. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / А.А. Гужаловский. – Минск; Челябинск, 1978. – 331 с.

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ ПО ДАННЫМ ВАРИАбельНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

*Н.А. Тишутин, Э.С. Питкевич  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В современном мире стрессовые состояния, вызванные различными внутренними и внешними факторами, являются неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Одним из сильных факторов стресса для студента является экзаменационная сессия. Рассматривая экзамен как стрессовый фактор необходимо учитывать не только непосредственную сдачу экзамена, но и связанный с ним процесс подготовки. Имеются сведения о том, что возникновению экзаменационных стрессовых состояний способствует слишком высокая субъективная сложность заданий, высокий уровень ответственности за результат, а также дефицит информации для изучения и времени на подготовку [1, с. 3].

Нормальное функционирование организма студентов в условиях экзаменационного стресса невозможно без напряжения регуляторных механизмов, которые обеспечивают мобилизацию функциональных резервов. Другой стороной адаптации организма студентов к экзаменационному стрессу является наличие «цены адаптации», которую вынужден «оплачивать» организм для поддержания напряжения процессов регуляции. Известно, что экзаменационный стресс сопровождается активацией стресс-реализующего симпатического отдела вегетативной нервной системы, регулирующего, в том числе, сердечную деятельность [2]. Вместе с тем, интерес для изучения представляют срочные изменения в вегетативной регуляции ритма сердца непосредственно после сдачи экзамена.

Цель статьи – проанализировать особенности адаптации организма студентов мужского и женского пола к экзаменационному стрессу по данным вариабельности сердечного ритма.