



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.322.2

## **Динамика развития спортсменов с особенностями интеллектуальной подготовленности на начальном этапе занятий гандболом при внедрении системы дифференциации учебных нормативов**

<sup>1</sup> **Темерева А.Н., <sup>1</sup> Толпигина Д.Д., <sup>1</sup> Фурукина М.С.,**  
<sup>1</sup> **Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»**

**Аннотация:** в данной статье опубликованы результаты эффективности учебных нормативов и показателей физического развития на начальном этапе занятий гандболом на основе авторской системы тестирования. На основе показателей в динамике физической подготовленности спортсменов с особенностями интеллектуального развития на начальном этапе занятий гандболом определены изменения спортсменов с особенностями интеллектуального развития при сдаче ими дифференцированных нормативов физической подготовленности на начальном этапе занятий гандболом.

**Ключевые слова:** начальный этап занятий гандболом, спортсмены с особенностями интеллектуального развития, дифференциальная система оценки физических качеств

**Для цитирования:** Темерева А.Н., Толпигина Д.Д., Фурукина М.С. Динамика развития спортсменов с особенностями интеллектуальной подготовленности на начальном этапе занятий гандболом при внедрении системы дифференциации учебных нормативов // *Modern Humanities Success*. 2025. № 12. С. 151 – 157.

Поступила в редакцию: 26 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 24 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

\*\*\*

## **The dynamics of the development of athletes with intellectual disabilities at the initial stage of handball practice with the introduction of a system of differentiation of educational standards**

<sup>1</sup> **Temereva A.N., <sup>1</sup> Tolpygina D.D., <sup>1</sup> Furukina M.S.,**  
<sup>1</sup> **Russian University of Sports “GTSOLIFK”**

**Abstract:** this article presents the results of the effectiveness of educational standards and indicators of physical development at the initial stage of handball classes based on the author's testing system. Based on the indicators in the dynamics of physical fitness of athletes with intellectual disabilities at the initial stage of handball classes, changes in athletes with intellectual disabilities were determined when they passed differentiated standards of physical fitness at the initial stage of handball classes.

**Keywords:** the initial stage of handball practice, athletes with intellectual disabilities, a differential system for assessing physical qualities

**For citation:** Temereva A.N., Tolpygina D.D., Furukina M.S. The dynamics of the development of athletes with intellectual disabilities at the initial stage of handball practice with the introduction of a system of differentiation of educational standards. *Modern Humanities Success*. 2025. 12. P. 151 – 157.

The article was submitted: July 26, 2025; Approved after reviewing: September 24, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

## **Введение**

На современном этапе теория и методика физического воспитания рассматривает дифференциацию как один из наиболее эффективных способов достижения позитивного результата в решении разных по содержанию задач. Обусловлено это, прежде всего, важностью замены приоритетов в процессе физического воспитания с авторитарно – консервативных на личностно-ориентированные [8,10].

Результаты предыдущих этапов научного исследования показали важное значение показателей физического развития в структуре физической подготовленности и необходимость их учета при дифференциации нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР. Полученные нами данные позволили выяснить существенное влияние трех показателей: длины тела, относительной массы тела и объема грудной клетки (больше, чем традиционных длины тела и абсолютной массы тела) и обосновать важность их учета при составлении нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР.

Учитывая вышесказанное, а также концептуальные идеи и положения, связанные с исследуемой проблемой, спроектировали дифференцированные ориентировочные учебные нормативы по физической подготовленности для спортсменов с ОИР с различными сочетаниями различных по уровню (выше среднего, средним или ниже среднего) показателей физического развития обоснованных нами в качестве критерия дифференциации.

## **Материалы и методы исследований**

В исследовании были использованы теоретические и эмпирические методы, направленные на обоснование и разработку дифференцированных нормативов физической подготовленности спортсменов с ограниченными интеллектуальными ресурсами (ОИР) в условиях занятий гандболом. Эксперимент проводился с участием спортсменов 14-16 лет, разделенных на контрольные и экспериментальные группы. В процессе работы применялись антропометрические измерения (длина тела, относительная масса тела, объем грудной клетки), а также тестирование по ряду контрольных упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств — ловкости, скорости, скоростно-силовых и координационных способностей. Для статистической обработки результатов использовались методы вариационного и корреляционного анализа с определением достоверности различий ( $p < 0,05$ ). Полученные данные легли в основу построения и проверки эффектив-

ности программы дифференциированного подхода к оценке физической подготовленности спортсменов с ОИР.

## **Результаты и обсуждения**

Организация тренировочного процесса на основе дифференциированного подхода дает возможность каждому ребенку работать в оптимальном для него режиме и поэтому обеспечивает лучший учебный и оздоровительный эффект. Поэтому проблема индивидуализации и дифференциации физического воспитания спортсменов с ОИР продолжает находиться в поле зрения специалистов [1-4].

Однако действующей программой по гандболу не предусмотрено дифференциации в оценке физической подготовленности спортсменов с ОИР в зависимости от их морфологических показателей. Нормативы физической подготовленности спортсменов с ОИР недостаточно обоснованы, не соответствуют возрастным, двигательным и функциональным особенностям детей с особыми потребностями.[6] Необходимо привести содержание учебных программ по гандболу, контрольных нормативов в соответствие с возрастными, индивидуальными закономерностями формирования и развития ребенка с учетом положительного опыта.

В специальной литературе вопросам оценки физической подготовленности посвящено немало научных работ, в которых авторы предлагают свои варианты методики оценки физической подготовленности и успешности для разных групп спортсменов с ОИР [5-7]. Сегодня существует большое разнообразие тестов для оценки физической подготовленности спортсменов с ОИР; разработаны авторские методики оценки двигательной подготовленности спортсменов с ОИР, которые предусматривают сочетание общеизвестных контрольных упражнений в различных вариантах; разработана система диагностики психомоторной готовности детей, индивидуальные нормы физической подготовленности спортсменов с ОИР, систему нормативов для экспресс-контроля уровня физической подготовленности здоровья спортсменов с ОИР средних лет, установлены объективные критерии для определения функционально-резервных возможностей спортсменов с ОИР среднего школьного возраста. Однако дифференциация нормативов согласно показателям по гандболу ранее не был разработан. Включение в методику соматометрических показателей положительно сказывается на отношении молодежи к физическому воспитанию, уровне их физической подготовленности, соматического и психического здоровья спортсменов с ОИР. Мало основатель-

ных научных данных, посвященных определению степени влияния показателей физического развития на результаты сдачи тестов физической подготовленности современными спортсменов с ОИР 14-16 лет. Не выяснено в какой степени показатели физического развития влияют на результаты сдачи нормативов физической подготовленности. В исследованиях специалистов начат поиск критериев, которые важно учитывать. Однако сведения специальной литературе часто противоречивы.

Выяснение оптимального набора морфологических признаков, которые в наибольшей мере характеризуют двигательные способности спортсменов-гандболистов с ОИР является необходимым, поскольку позволит обосновать и разработать дифференцированные критерии оценивания успешности. Построение тренировочных программ по гандболу и дифференцированных нормативов физической подготовленности с учетом уровня развития показателей физического развития, физической подготовленности спортсменов с ОИР позволит индивидуализировать процесс физического воспитания, что будет способствовать более эффективному обучению и оздоровлению спортсменов с ОИР [9].

Поиску эффективных путей реализации дифференцированного подхода в процессе физического воспитания спортсменов посвятили свои исследования многие ученые. Однако, не решена проблема выбора критерия разделения спортсменов с ОИР на однородные группы. Отдельные специалисты предлагают учитывать уровень ОИР, психологические особенности и функциональные возможности организма. В исследованиях ряда специалистов дифференцированный подход рекомендуется осуществлять в соответствии с уровнем развития физических кондиций спортсменов.

Антropометрические показатели, конституционные особенности – наиболее значимые критерии дифференцированного оценивания физической подготовленности спортсменов с ОИР одной возрастно-половой группы, считают специалисты. При разработке нашей системы оценивания мы опирались на идеи этих и других авторов, которые отстаивали важность учета антропометрических показателей в процессе оценки физической подготовленности.

В ходе наших исследований подтверждены научные данные, что одним из возможных путей совершенствования системы нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР на тренировках является внедрение дифференцированного подхода. Так согласно наших данных, тренера (67%,  $p<0,001$ ) считают внедрение индивидуального и дифференцированного подходов и пересмотр нормативов физической подготовленности с учетом антропометрических данных и функциональных возможностей детей целесообразным и рациональным путем совершенствования системы оценки результативности тренировок по гандболу.

Нами доказано, что низкого уровня компетентности по интегративным показателям уровня физической подготовленности существенно часто (98,0%) достигают спортсмены с ОИР 14-16 лет с недостаточной массой тела. Подтверждено, что объем грудной клетки и относительная масса тела существенно определяют успешность сдачи нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР 14-16 лет. Это подтверждает весомость учета таких показателей физического развития, как объем грудной клетки и ВМТ во время дифференцированного оценивания физической подготовленности спортсменов с ОИР старшего школьного возраста.

Таблица 1

Изменения показателей физической подготовленности девочек 14-16 лет.

Table 1

Changes in physical fitness indicators of girls aged 14-16.

Физическое качество, тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	р ЭГ-КГ	р ЭГ 1-2	р КГ 1-2		
Ловкость ЛФК с мячом, подходы	ЭГ 1	6,17±0,55	5,86±0,44*	< 0,05	> 0,05	> 0,05		
	1 КГ	6,21±0,53	6,10±0,66					
	ЭГ 2	5,99±0,45	5,72±0,45*	< 0,05				
	2 КГ	6,06±0,49	6,01±0,51					
Скорость Беговые элемен- ты, мин	ЭГ 1	161,80±12,60	172,80±15,44*	≤0,05	< 0,05	<0,05		
	1 КГ	165,96±16,93	167,31±11,87					
	ЭГ 2	172,76±9,52	180,39±13,10*	< 0,05				
	2 КГ	171,35±14,71	174,24±14,62					

Продолжение таблицы 1  
Continuation of Table 1

Скоростная сила Кросс, мин	ЭГ 1	9,15±3,12	13,24±4,37*	< 0,05	> 0,05	> 0,05	
	1 КГ	9,24±3,47	9,18±3,76				
	ЭГ 2	10,76±3,31	12,66±4,10*	> 0,05			
	2 КГ	11,89±3,84	12,54±4,23				
Координация и скорость Эстафета	ЭГ 1	11,14±0,76	10,94±0,89*	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	1 КГ	11,00±0,55	10,84±0,57				
	ЭГ 2	10,78±0,58	10,74±0,69	> 0,05			
	2 КГ	10,84±0,47	10,78±0,53				
Ловкость и сила Упражнение на точность попада- ния в ворота	ЭГ 1	11,30±3,10	12,89±3,01*	> 0,05	> 0,05	≤0,05	
	1 КГ	11,33±3,90	12,98±3,71*				
	ЭГ 2	11,61±3,27	11,74±2,71	> 0,05			
	2 КГ	11,19±3,33	10,95±3,44				
Итого, физиче- ское развитие	ЭГ 1	3,10±0,37	3,53±0,32*	> 0,05	≤0,05	>0,05	
	1 КГ	3,19±0,37	3,47±0,39*				
	ЭГ 2	3,45±0,36	3,68±0,40*	> 0,05			
	2 КГ	3,38±0,33	3,54±0,29*				

Примечание: КГ1, ЕГ1 – ученики 14 лет; КГ2, ЭГ2-ученики 16 лет; \* – достоверные различия между ЭГ и КГ после завершения ПЕ.

Note: KG1, EG1 – 14-year-old students; KG2, EG2 – 16-year-old students; \* – reliable differences between EG and KG after completion of the PE.

Анализ результатов проведенного эксперимента показывает на положительные сдвиги в показателях физической подготовленности спортсменов

с ОИР ЭГ и КГ. Поскольку интегральные показатели уровня физической подготовленности мальчиков 14-16 лет достоверно возросли ( $p<0,05$ ).

Таблица 2

Изменения показателей физической подготовленности мальчиков с ОИР 14-16 лет в условиях педагогического эксперимента.

Table 2

Changes in physical fitness indicators of boys with IDD aged 14-16 years in the context of a pedagogical experiment.

Физическое качество, тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	$p$ ЭГ-КГ	$p$ ЭГ 1-2	$p$ КГ 1-2		
Ловкость ЛФК с мячом, подходы	ЭГ 1	5,57±0,45	5,24±0,33*	< 0,05	> 0,05	> 0,05		
	1 КГ	5,45±0,41	5,41±0,45					
	ЭГ 2	5,44±0,48	5,15±0,36*	> 0,05				
	2 КГ	5,40±0,31	5,29±0,36					
Скорость Беговые элементы, мин	ЭГ 1	206,08±18,34	215,06±16,82*	< 0,05	< 0,05	< 0,05		
	1 КГ	205,97±22,17	206,26±23,54					
	ЭГ 2	211,79±18,09	225,09±10,82*	< 0,05				
	2 КГ	210,59±17,12	215,66±17,95*					
Скоростная сила Кросс, мин	ЭГ 1	8,11±3,00	10,61±3,11*	≤ 0,05	> 0,05	> 0,05		
	1 КГ	8,74±3,41	9,40±3,96					
	ЭГ 2	8,39±3,74	11,55±3,64*	> 0,05				
	2 КГ	8,13±3,08	10,63±3,75*					
Координация и скро- стность Эстафета	ЭГ 1	9,63±0,50	9,53±0,49	< 0,05	≤ 0,05	< 0,05		
	1 КГ	9,75±0,46	9,79±0,49					
	ЭГ 2	9,65±0,68	9,29±0,45*	< 0,05				
	2 КГ	9,79±0,49	9,55±0,43					
Ловкость и сила Упражнение на точ- ность попадания в ворота	ЭГ 1	6,62±1,97	7,35±2,78*	> 0,05	> 0,05	≤ 0,05		
	1 КГ	6,39±2,08	7,08±3,06					
	ЭГ 2	7,03±2,82	7,24±2,67	> 0,05				
	2 КГ	6,16±2,49	6,72±2,88					

Продолжение таблицы 2  
Continuation of Table 2

Итого, физическое развитие	ЭГ 1	3,44±0,43	3,88±0,50*	< 0,05	>0,05	> 0,05	
	1 КГ	3,49±0,46	3,60±0,50*				
	ЭГ 2	3,51±0,47	3,90±3,50*	<	0,05		
	2 КГ	3,40±0,34	3,55±0,40*				

Примечания: КГ1, ЕГ1 – ученики 14 лет; КГ2, ЭГ2-ученики 16 лет; \* – достоверные различия между ЭГ и КГ.

Notes: KG1, EG1 – 14-year-old students; KG2, EG2 – 16-year-old students; \* – reliable differences between EG and KG.

Мы получили данные, свидетельствующие о том, что показатели физического развития выходят за пределы нормы у значительного количества спортсменов с ОИР. Существенное количество спортсменов с ОИР, для которых присущи выше или ниже нормы показатели физического развития (в 35,6% – по показателям длины тела, у 65% – по сниженной массе тела, в 45,6% – по объему грудной клетки, в 20% – по величине относительной массы тела) обосновывает целесообразность дифференцирования нормативов физической подготовленности по показателям физического развития и подтверждает актуальность нашего исследования.

Нами впервые выяснено мнение учителей о степени соответствия уровня нормативов по уровню физической подготовленности современных спортсменов с ОИР. Каждый третий учитель считает завышенными нормативы в беге на выносливость (1500 метров, 25-27%,  $p<0,001$ ), бега на скорость (100 метров,  $p<0,001$ ) и кроссе с места (15-21%,  $p<0,01$ ) как для мальчиков, так и для девочек 14-16 лет. Таким образом, нами подтверждено данные, о том, результаты уровня развития аэробной выносливости детей с ОИР слабые и соответствуют низкому уровню развития.

Мы установили, что действующие учебные нормативы не несут информации для тренеров спортсменов с ОИР об уровне физической подготовленности и здоровья детей, не учат спортсменов с ОИР самостоятельно контролировать собственный уровень физической подготовленности и здоровья (60%), следовательно, недостаточно эффективно (на 60-70%) выполняют свои информативные функции. Таким образом мы дополнили данные о недостатках существующей системы нормативов физической подготовленности.

Расширена информация о необходимости учета показателей физического развития при определении уровня физической подготовленности спортсменов-гандболистов, поскольку наши исследования подтвердили факт существования взаимосвязей между показателями физического развития и физической подготовленности спортсменов с

ОИР. Анализ данных корреляционной взаимосвязи показал, что в большинстве случаев между результатами сдачи тестов физической подготовленности и показателями физического развития спортсменов с ОИР зафиксировано слабые и средние по силе (но достоверные) взаимосвязи. Так, нами установлен средний по силе взаимосвязь между объемом грудной клетки (у ребят) по результатам упражнений с мячом ( $r=0,696$ ,  $p<0,01$ ) и результатом бега ( $r=-0,632$ ,  $p<0,01$ ). Вместе с тем нашими исследованиями установлено, что длина тела не влияет на результаты выполнения бросков в ворота ( $r=0,36$ ,  $p<0,01$ ).

Наши данные дополняют информацию о часто негативном отношении спортсменов с ОИР к тренировкам по гандболу. Поскольку выяснено, что тренировки, на которых проводятся тестирования физической подготовленности по нормативам действующей программы без учета тотальных показателей физического развития детей ухудшают их психоэмоциональное состояние. Также дополнено данные, что после сдачи контрольных нормативов у спортсменов с ОИР наблюдается недостаточный уровень мотивированности спортсменов с ОИР на успех в деятельности ( $115,34\pm33,19$ – $124,00\pm34,13$  у.е.), высокий уровень ситуативной тревожности ( $49,38\pm10,07$ – $50,94\pm8,96$  у.е.), ниже нормы средние значения самочувствия, активности, настроения ( $47,59\pm9,35$ – $49,73\pm7,89$  у.е.).

Нами впервые обоснованы и разработаны дифференцированные нормативы оценки уровня физической подготовленности спортсменов с ОИР 14-16 лет в условиях занятий гандболом с учетом следующих трех показателей физического развития, как длина тела, относительная масса тела и объем грудной клетки.

Впервые доказано, что внедрение дифференцированных нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР с учетом уровня естественного физического развития способствовало существенному снижению уровня ситуативной тревожности, поскольку количество спортсменов с ОИР с низким уровнем тревожности выросла на 21%, со средним уровнем тревожности – незначи-

тельно увеличилась (на 7%), количество спортсменов с ОИР с высоким уровнем ситуативной тревожности значительно уменьшилась (на 28%), повышению мотивированности к занятиям гандболом; количество спортсменов с ОИР, посещающих спортивную секцию увеличилась на 2%; самостоятельно выполнять физические упражнения на досуге стало на 5% больше спортсменов с ОИР; количество тренировок, пропущенных по неуважительным причинам уменьшилось на 12%.

Абсолютно новыми данными являются такие:

- впервые обоснована информативность критерии физического развития (длины тела, относительной массы тела и объема грудной клетки) дифференцирования нормативов оценивания уровня физической подготовленности спортсменов с ОИР 14-16 лет в спортивной секции по гандболу;

- впервые установлено через применение программы занятий по гандболу, построенной с учетом объективных критериев оценки уровня физической подготовленности у спортсменов с ОИР произошло достоверное ( $p<0,05$ ) рост уровня развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Уровень физической подготовленности возрос ( $p<0,05$ ) со среднего до достаточного уровня;

- впервые доказано, что внедрение программы занятий гандболом дифференцированной с учетом уровня естественного физического развития спортсменов с ОИР старших лет способствует существенному снижению уровня ситуативной тревожности, поскольку количество спортсменов с ОИР с низким уровнем тревожности выросло на 21%, со средним уровнем тревожности – незначительно увеличилось (на 7%), количество спортсменов с ОИР с высоким уровнем ситуативной тревожности значительно уменьшилось (на 28%);

- впервые установлено повышение мотивации к занятиям физической культурой в условиях применения дифференцированного подхода при оценивании уровня физической подготовленности

с учетом показателей физического развития спортсменов с ОИР, поскольку количество спортсменов с ОИР, посещающих спортивные секции увеличилось на 2%; самостоятельно начали выполнять физические упражнения на досуге на 5% больше спортсменов с ОИР; количество тренировок, пропущенных по неуважительным причинам уменьшилось на 12%.

### **Выводы**

Нашиими данными подтверждено, что в условиях демократизации с целью индивидуализации процесса тренировок следует дифференцировать нормативы физической подготовленности спортсменов с ОИР с учетом показателей физического развития. Нами дополнены научные данные авторов, которые называют показатели физического развития значимыми критериями дифференциации нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР. Однако мы считаем целесообразным принимать во внимание такие показатели физического развития, как длина тела, относительная масса тела (а не абсолютное, как предлагалось раньше) и объем грудной клетки (предлагается редко).

Наши рекомендации опираются на данные полученные в результате проведенного исследования. Так нами впервые выяснено, что абсолютные показатели физического развития (длина и масса тела) не имеют существенного влияния на уровне составления большинства тестовых упражнений физической подготовленности (51-67%). Зато выяснили, что относительная масса тела и величина объема грудной клетки часто влияют на уровень физической подготовленности спортсменов с ОИР (50-90%) по сути в каждом втором тестовом упражнении. Поэтому нами подтверждена информация о важности учета объема грудной клетки во время разработки дифференцированных нормативов физической подготовленности спортсменов с ОИР; впервые обосновано большую значимость показателей относительной массы тела по сравнению с абсолютной.

### **Список источников**

1. Ермакова Ю.Н., Степанова О.Н. Современное состояние и проблемы развития детско-юношеского адаптивного спорта // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. С. 1 – 7.
2. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Тиунова О.В. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре // Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 7 – 13.
3. Ольховая Т.И., Евсеев С.П., Сухов А.Ю. и др. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями во Все-российском реестре видов спорта // Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспектива развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы): справоч. Изд. Санкт-Петербург, 2014. С. 15 – 18.
4. Титкова И.А., Федорова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации людей с ограниченными возможностями // Физическая культура и спорт Верхневолжья. 2016. № 9. С. 44 – 47.

5. Фесик Д.А. Особенности двигательной деятельности умственно отсталых школьников // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2007. № 11. С. 275 – 277.
6. Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования: автореф. Дис. .... докт. Пед. Наук. СанктПетербург, 2003. 58 с.
7. Шипицина Л.М. Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2004. № 2. С. 7 – 9.
8. Степанова Е.М., Мухамова А.А. Психологические характеристики подготовленности спортсменов игровых видов спорта (на примере гандбола) // Прикладная спортивная наука. 2024. Т. 2. № 20. С. 28 – 37.
9. Вережан Р. Эффективность подготовительного процесса по устойчивому развитию психомоторного потенциала гандболистов 12-13 лет, при их командно-игровой специализации // řtiină Culturii Fizice. 2020. Т. 1. № 35. С. 93 – 106.
10. Анисимова Н.Ю. и др. Динамика базовых компонентов подготовленности юных гандболистов на учебно-тренировочном этапе //Физическая культура, спорт-наука и практика. 2024. № 4. С. 48 – 54.

### References

1. Ermakova Yu.N., Stepanova O.N. Current State and Problems of Development of Children's and Youth Adaptive Sports. Current Problems of Science and Education. 2015. No. 4. P. 1 – 7.
2. Sonkin V.D., Zaitseva V.V., Tiunova O.V. The Problem of Testing in Health-Improving Physical Culture. Theory and Practice of Physical Culture. 1993. No. 8. P. 7 – 13.
3. Olkhovaya T.I., Evseev S.P., Sukhov A.Yu. et al. Sports of Persons with Intellectual Disabilities in the All-Russian Register of Sports. Sports of Persons with Intellectual Disabilities. Status and Development Prospects (Regulatory, Legal, Program and Methodological Materials): Reference. Ed. Saint Petersburg, 2014. P. 15 – 18.
4. Titkova I.A., Fedorova N.A. Adaptive physical education in the system of comprehensive rehabilitation of people with disabilities. Physical Education and Sport of the Upper Volga Region. 2016. No. 9. P. 44 – 47.
5. Fesik D.A. Features of the motor activity of mentally retarded schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2007. No. 11. P. 275 – 277.
6. Shapkova L. V. Adaptive physical education: methodology and development in the field of higher professional education: author's abstract. Diss. .... doctor of ped. Sciences. Saint Petersburg, 2003. 58 pp.
7. Shipitsina L.M. Integration of Children with Disabilities. Education and Training of Children with Disabilities. 2004. No. 2. P. 7 – 9.
8. Stepanova E.M., Muhamova A.A. Psychological Characteristics of the Fitness of Athletes in Team Sports (using Handball as an Example). Applied Sports Science. 2024. Vol. 2. No. 20. P. 28 – 37.
9. Verezhan R. The Effectiveness of the Preparatory Process for the Sustainable Development of the Psychomotor Potential of 12-13-Year-Old Handball Players with Their Team-Game Specialization. řtiină Culturii Fizice. 2020. Vol. 1. No. 35. P. 93 – 106.
10. Anisimova N.Yu. and others. Dynamics of basic components of fitness of young handball players at the educational and training stage. Physical Education, Sports Science and Practice. 2024. No. 4. P. 48 – 54.

### Информация об авторах

Темерева А.Н., Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», an.temereva@gmail.com

Толпигина Д.Д., Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», tolpygina0311@inbox.ru

Фурукина М.С., старший преподаватель, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», m7m13@mail.ru

© Темерева А.Н., Толпигина Д.Д., Фурукина М.С., 2025