**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА»**

Факультет психологии и педагогического образования

Кафедра специального (дефектологического) образования

**МАРКЕЛОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

направление подготовки 44.03.03. Специальное (дефектологическое) образование

профиль «Олигофренопедагогика»

группа ЗС(Д)О -16

Курсовая работа

по специальным методикам преподавания

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

|  |  |
| --- | --- |
| К защите допускаю:  Канд. пед. наук, доцент кафедры С(Д)О  Андрусёва И.В. | Научный руководитель:  Преподаватель кафедры С(Д)О  Якубова Ф.Р. |

Оценка:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата защиты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Симферополь, 2020 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВВЕДЕНИЕ.....................................................................................................** | 3 |
| **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ…………………………………………………………..** | 6 |
| * 1. Анализ общей и специальной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования………………………………………………. | 6 |
| * 1. Особенности физического развития школьников с умственной отсталостью………………………………………………………………. | 13 |
| Выводы по главе 1............................................................................................ | 17 |
| **ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ………………………………………** | 18 |
| * 1. Специфика развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью………………………………………………… | 18 |
| * 1. Диагностика координационных способностей учащихся с умственной отсталостью………………………………………………… | 20 |
| * 1. Методы и приемы развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью…………………………………… | 22 |
| Выводы по главе 2............................................................................................ | 26 |
| **ЗАКЛЮЧЕНИЕ..............................................................................................** | 28 |
| **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..................................** | 31 |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В последнее время особую актуальность приобретает разработка вопросов, связанных с применением таких коррекционных технологий, которые бы позволили школьникам с проблемами в развитии не только получить определенный объем знаний, умений и навыков, но и повлекли бы за собой истинное развитие ребенка. Именно такую возможность предоставляет становление у детей с нарушением интеллекта универсальных, в частности, координационных способностей.

Дети с умственной отсталостью в большинстве своем очень раскоординированы и плохо физически развиты. Координация движений непосредственно связана с центральной нервной системой (далее – ЦНС). ЦНС представляет собой высший уровень организации, которая осуществляет управление движениями. Таким образом, по методу обратной связи, развивая координационные способности, можно оказывать воздействие на процессы ЦНС. Формируя координационные способности у детей с умственной отсталостью, можно в той или иной мере способствовать устранению отклонений в двигательной системе ребёнка, а также воспитанию личностных качеств. Учитывая выше сказанное, для работы с ними актуально разрабатывать индивидуальные, конкретные специальные программы по физическому воспитанию.

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показал, что вопросу изучения развития моторики умственно отсталых детей-олигофренов посвящены работы многих исследователей Р. Д. Бабенкова, Н. П. Вайзман, А. А. Дмитриев, Е. М. Мастюкова, В. М. Мозговой, В. В. Воронкова, А. Н. Плешаков и др.

Ряд авторов, среди которых И. Ю. Горская, Л. А. Суянгулова, Е. Ю. Овсянникова, В. К. Фоминых отмечают, что наибольшее отставание умственно отсталых школьников от сверстников из массовых школ наблюдается в показателях координации движений. Развитие координационных способностей у умственно отсталых детей имеет основополагающее значение. Это подтверждается уже указанной выше взаимосвязью между уровнем интеллектуальных процессов и уровнем развития координационных способностей.

Не стоит забывать, что именно развитие координационных способностей позволит умственно отсталым детям лучше овладеть простейшими бытовыми двигательными навыками, которые зачастую для них труднодоступны, например, завязывание шнурков, рисование, письмо и т.д.

Но вместе с тем, до настоящего времени не в полной мере изучены возрастные особенности развития базовых видов координационных способностей умственно отсталых учащихся.

**Цель исследования –** теоретически изучить проблему развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью.

Достижение цели предполагает решение следующих **задач:**

1. Проанализировать общую и специальную психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

2. Охарактеризовать особенности физического развития умственно отсталых детей школьного возраста;

3. Описать диагностические методики и рассмотреть специфику развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью;

4. Обосновать методы и приемы развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью.

**Объектом исследования** является физическое развитие учащихся с умственной отсталостью.

**Предметом исследования ‑** особенности координационных способностей учащихся с умственной отсталостью

**Методы исследования**:

* теоретические: теоретический анализ и обобщение общей и специальной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

**Структура и объём курсовой работы.** Данная курсовая работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы. Объем работы 33 страницы.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**1.1 Анализ общей и специальной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования**

Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями [7].

В последние годы на фоне интенсификации учебного процесса в школах наблюдается тенденция к снижению объема двигательной активности школьников, что негативно сказывается на показателях их физического состояния, в связи с чем особой социальной значимости приобретают вопросы формирования, сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играет выбор адекватных средств компенсации повседневной двигательной активности.

Педагогические наблюдения и изучение специальной литературы свидетельствуют о том, что как в общеобразовательной школе, так и в специальной (коррекционной) школе на протяжении всех лет обучения, независимо от социальных и экологических условий, на уроках физической культуры используют практически одни и те же упражнения [1].

С возрастным развитием школьников сменяется только их дозировка и усложняются требования к качеству выполнения. Поэтому поиск новых и научное обоснование эффективных средств имеет свое логическое место в улучшении эффективности школьного физического воспитания.

Координационные способности занимают важное место в физическом воспитании школьников. Двигательная функция является основополагающей в управлении ребенком своей моторикой. Она обеспечивает двигательную деятельность, без которой невозможна полноценная жизнь детей и их нормальное развитие.

Изучению координации движений и уточнению термина «координационные способности» в исследованиях последних лет было уделено много внимания. Однако анализ научно-методической литературы выявил, что на сегодня не существует одного мнения относительно четкого определение координационных способностей.

Анализ литературных источников показал, что в области физического воспитания и спорта были сформированы два относительно самостоятельных методологических подхода к изучению координационных способностей.

Сторонники первого Э.П. Ильин, О.А. Сиротин, В.И. Филипович рассматривают координационные способности для интеграции ловкости. Другие С.Д, Бойченко, В.В. Леонов анализируют координационные способности с позиции комплексной характеристики возможностей человека оптимально управлять параметрами деятельности в процессе деятельности сложных действий [12].

Как свидетельствует анализ научно-методической литературы и передовой практики физического воспитания, координационные способности – это готовность человека к оптимальному управлению и регулированию двигательным действием. Они тесно связаны с техникой выполнения двигательного действия, с умением регулировать ее отдельные параметры, использовать двигательное действие в различных ситуациях и сочетать определенное их количество.

Н.А. Бренштейн определил координацию движений как «преодоление избыточных степеней воли движущегося органа и превращения его в управляемую систему» [3, с. 28].

О.А. Степанова определяет координационные способности как «генетически обусловленное комплексно-двигательное качество, что позволяет успешно управлять двигательной деятельностью человека и регулировать ее» [26, с. 36].

В.А. Тираспольская отмечает, что координационные способности следует понимать, как «способность человека в совершенстве, быстро, точно, целеустремленно и изобретательно решать сложные двигательные задачи» [28, с. 70].

Н.П. Вайзман считает, что координация движений предусматривает состояние психомоторной действия, когда в ней все выполняется упорядоченно, осознанно, согласно естественной логике движений [4].

Л.П. Матвеев рассматривает координацию движений как совокупность нервной, мышечной и двигательной координации. Нервная координация является интегрированным результатом согласования нервных процессов, а также взаимодействия сенсорных систем организма, программирование и контроль движений в конкретных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Мышечная координация обеспечивает согласованную работу двигательных единиц. Различают внутримышечную и межмышечную координацию [16].

Согласно Е.П. Ильину: «координация – это характеристика двигательных действий, связанная с управлением, согласованностью движений и удержанием необходимой позы [11, с. 56].

И.Ю. Горькая координационные способности рассматривает как «способности согласовывать деятельность различных мышечных групп при осуществлении двигательного акта, как наиболее совершенное решение двигательных задач, особенно сложных и возникающих внезапно» [7, с. 53].

По мнению В.М. Мозговой, координационные способности – это: «во-первых, способность целенаправленно скоординировать движения во времени и воспроизводить новые двигательные действия; во-вторых, способность перестроить движения, в случае необходимости изменять параметры освоенного движения или выполнять другое двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями» [18, с. 125].

С.Ю. Юровский считает, что «координационные способности – это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма, которые благоприятствуют согласованному выполнению двигательных действий» [2, с. 32].

По мнению Е.Ю. Овсянниковой, «координационные способности – это разновидность двигательных способностей, которые составляют совокупность индивидуальных особенностей человека, определяющих степень успешности проявления координационных качеств в двигательной деятельности» [21, с. 266].

М.Э. Вайнер выделяет общие и специальные виды координационных способностей. К общим координационным способностям автор относит следующие: способность к дифференцировке динамических, пространственных, временных и пространственно-временных параметров движений; равновесие; способность к ритмической деятельности, способность к ориентированию в пространстве; способность к свободному расслаблению мышц; способность к выполнению пластических движений; способность к координированным движениям [26, c. 44].

Л.В. Волков отмечает, что общие координационные способности являются основой специальных способностей. К общим способностям он относит ловкость, общую координацию, чувство времени, пространственную точность движений, мышечное усилие, вестибулярную ловкость [5].

Н.М. Назарова к комплексу координационных качеств относит: ловкость, подвижность, точность, равновесие, прыгучесть, ритмичность, меткость, пластичность. Автор отмечает, что все двигательные координации взаимосвязаны, однако сохраняют при этом относительную самостоятельность [19].

В.К. Фоминых в структуре координационных движений выделяет точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и мышечных параметров движений, точность согласования движений, статическое равновесие [21, c. 268].

Е.П. Ильина отмечает, что «координация включает: регуляцию двигательных действий по их временным и пространственным параметрам; точность оценивания, дифференцировки и воспроизведения параметров движений, меткость и ловкость; способность к расслаблению мышц; регуляцию позы» [11, с. 31].

Е.Ю. Овсянникова и Г.В. Ковязина, ссылаясь на результаты специальных исследований, выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: способность к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости позы и ориентирование в пространстве, произвольного расслабления мышц, координации движений и чувства ритма [22].

В.И. Лях предлагает рассматривать координационные способности как возможности индивида, определяют его готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий. По его мнению, координационные способности необходимо трактовать как психомоторные способности человека, а не свойства, раскрывающие их сущность. Координационные способности нельзя рассматривать лишь как психическую или моторную возможность человека, а необходимо изучать в синтезе психической и двигательной деятельности как психомоторные процессы [15].

Определяя структуру координационных способностей и взаимосвязи ее элементов, В.И. Лях выделил следующие виды координационных способностей: специфические, специальные и общие [15].

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам целостных целенаправленных двигательных действий, систематизированных по увеличивающейся сложностью. В связи с этим, различают специальные координационные способности: в циклических (ходьба, бег, плавание) и ациклических (прыжки) двигательных действиях; в движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения); в манипуляционных движениях отдельными частями тела в пространстве; в движениях, связанных с перемещением вещей в пространстве; в баллистических двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания; в метательных движениях на точность (метание предметов); в движениях прицеливания; в атакующих и защитных двигательных действиях в единоборствах; в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях многих подвижных и спортивных игр [21].

К этой систематизации не вошел ряд групп координационных способностей, принадлежащих деятельности и бытовых операций.

Неравномерность развития психофизиологических функций, обеспечивающих процессы координации движений – причина возникновения специфических координационных способностей.

К важнейшим специфическим координационным способностям относятся способности к точности воспроизведения и дифференциации, измерения и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентации в пространстве, быстрой перестройки двигательной деятельности, а также к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости.

Результат развития ряда конкретных специальных и специфических координационных способностей, своего рода их обобщение, определяет понятие «общие координационные способности».

Под общими координационными способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по сути двигательными действиями. Координационные способности существуют и проявляются в процессе выполнение реальных двигательных действий. В связи с этим, чем выше специальные координационные способности, тем выше и уровень развития общих координационных способностей. Специальные координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному руководству и регуляции подобными по происхождению и содержанию двигательными действиями.

По мнению В.И. Ляха: «необходимо различать элементарные и сложные координационные способности. Элементарными являются координационные способности, которые проявляются в ходьбе, беге, а сложные проявляются в единоборствах, играх и танцах» [15, c. 50].

Координационные способности, проявляемые в двигательной деятельности, зависят от определенных, силовых, скоростно-силовых способностей. В связи с этим, различают два типа показателей координационных способностей: явные (абсолютные) и латентные (относительные). Абсолютные показатели характеризуют уровень развития координационных способностей без учета скоростных, скоростно-силовых возможностей человека. Относительные показатели позволяют рассуждать проявление координационных способностей с учетом этих возможностей.

Упомянутые выше виды координационных способностей можно представить, как существующие потенциально, то есть до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно называть координационными способностями), и проявляющиеся реально в начале и в процессе выполнения этой деятельности (актуальные координационные способности).

Итак, в научной литературе отсутствует единый подход к определению понятия «координационные способности» и их структурных компонентов. Анализ литературных источников показал заинтересованность специалистов физического воспитания и спорта вопросами значению и сущности координации в процессе управления двигательными действиями, овладение двигательными навыками и развития физических качеств. Ученые предлагают значительное количество определений координационных способностей и разные подходы к выявлению их сущности, по которым выделяют разное число составляющих координационных способностей и вкладывают в них различное содержание, используя разнообразные термины и понятия.

**1.2 Особенности физического развития школьников с умственной отсталостью**

Образование детей с нарушениями умственного развития – это достаточно сложный процесс их интеграции в общество. В современном образовательном измерении, в котором происходит пересмотр устоявшихся традиционных требований к образовательному процессу, образование преследует триединую цель: создание оптимальной образовательной зоны развития компенсаторных зон при нарушенном развитии; коррекция нарушенного развития и создание оптимальных условий его поддержки; обеспечение социальной адаптации детей с нарушениями путем создания оптимального учебной и коррекционно-развивающей среды в условиях специального или/или общеобразовательного учреждения системы образования – что значительно усложняет ее реформирование и модернизацию.

Физическое воспитание учащихся специальной (коррекционной) школы, состоит в том, что такие основные задачи, как укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, формирование умений и навыков жизненно важных движений, развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости), решаются в единстве с коррекционными задачами преодоления отклонений в физическом развитии и умственной деятельности детей с умственной отсталостью [28].

Основным вопросом физического воспитания учащихся специальной (коррекционной) школы является коррекция и развитие их движений, потому что от уровня развития двигательной функции зависят не только успехи в овладении навыками письма, рисования, самообслуживания, трудовых операций, но и общее психическое и физическое развитие ребенка. В связи с этим значительная роль в специальных (коррекционных) школах уделяется физическому воспитанию как средству коррекции отклонений в психическом развитии таких детей [30].

На физическое развитие, уровень развития двигательных способностей, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей с умственной отсталостью.

И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен [25].

Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения детей с умственной отсталостью бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика [22].

Характеристика двигательных нарушений умственно отсталых детей:

– нарушение двигательно-координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

– отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения; выносливости; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях; гибкости и подвижности в суставах.

– у школьников нарушен акт ходьбы и бега, наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов).

– отмечается отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

– недостатками высших уровней регуляции проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции [7].

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения центральной нервной системы, но и являются следствием вынужденной гипокинезии.

Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца.

У одних детей с умственной отсталостью двигательные акты бедны, медлительны и вялы. Другие дети, наоборот, отличаются бессмысленной суетливостью, наличием лишних, не относящихся к делу движений. У многих учащихся в процессе письма проявляются нарушения пространственной регуляции, медленный темп, чрезмерное напряжение пишущей руки и недостаточные движения кисти. Эти дети крепко сжимают ручку пальцами, плохо дозируют усилие нажима, начертание букв осуществляется в основном за счет движений предплечья и плеча. Наиболее грубые нарушения движений в процессе письма наблюдаются у учащихся с парезом рук [2].

Таким образом, характеристика физического развития детей с умственной отсталостью свидетельствует о своеобразии их отдельных систем и внутренних органов, что является следствием проявления органического поражения центральных и периферических отделов коры головного мозга.

**Выводы по главе 1**

Первая глава курсовой работы была нацелена на изучение теоретических аспектов изучения проблемы развития координационных способностей, учащихся с умственной отсталостью. Результаты полученные в ходе исследования отражены в следующих выводах.

Координационные способности – это генетически обусловленое в развитии двигательное качество, которое позволяет успешно управлять двигательной деятельностью человека и регулировать ей. Координационные способности одна из существенных признаков двигательной подготовки человека. Высокий уровень их развития является залогом успехов не только в разных видах спорта, но и в будущей профессиональной деятельности. Ссылаясь на результаты специальных исследований, можно выделить следующие структурные компоненты координационных способностей: способность к ориентированию в пространстве; ощущение чувства ритма; способность к воспроизводству и дифференцированию, оцениванию и измерению пространственных, временных и силовых параметров движений; способность к реагированию и быстрой перестроения двигательной деятельности; способность к согласованию движений; способность к произвольному расслабление мышц; вестибулярная устойчивость.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

**ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**2.1 Специфика развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью**

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых школьников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года.

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений.

Двигательно-координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу: чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации [23].

Н.П. Вайзманом выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, являются составной частью ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, то есть нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Эти нарушения и являются главным препятствием при обучении умственно отсталых детей сложно координационным двигательным действиям [4].

Для практической деятельности педагога важно знать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у детей с нарушениями интеллекта. Возрастные темпы прироста координационных имеют ту же динамику, что и здоровые школьники, но с отставанием на 2-3 года.

Целенаправленное развитие координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью должно начинаться в дошкольном возрасте. Только при этом условии можно обеспечить необходимую общую физическую подготовленность ребенка.

Процесс развития координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью осуществляется в соответствии с их морфологическими особенностями и функциональными возможностями их организма. При этом необходим дифференцированный подход, учитывающий возраст, состояние здоровья, двигательную подготовленность, а также особенности психики детей [2].

В течение школьного обучения у обучающегося с умственной отсталостью значительно улучшается координация произвольных движений. Двигательные действия школьников (в каждой следующей возрастной группе) должны выполняться четче и точнее. В старшем школьном возрасте в условиях соответствующего обучения дети овладевают умением дозировать свои мышечные усилия, у них улучшается регулирующая роль коры головного мозга. Поэтому в обозначенный период создаются необходимые предпосылки для оптимального развития координационных способностей детей с умственной отсталостью в различных видах двигательной деятельности [22].

Уровень развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью имеет прямую зависимость от объема ранее сформированных умений и навыков, потому что увеличение арсенала разнообразных движений положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.

Чем больше ребенок осуществит двигательных координаций, тем быстрее он усвоит любое движение, а уровень развития его координационных способностей станет выше.

Таким образом, несмотря на то, что умственная отсталость – явление необратимое, это не означает, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

**2.2 Диагностика координационных способностей учащихся с умственной отсталостью**

В процессе диагностики координационных способностей учащихся с умственной отсталостью могут использоваться следующие тесты для оценки координационных способностей, а именно:

– прыжок в длину с места на 50% от максимальных возможностей – способность к кинестетического дифференцирования (оценивалась в процентах);

– прыжок в длину с места вперед и назад – способность к перестройке и приспособлению двигательных действий (оценивалась в сантиметрах разница между прыжком стоя лицом и спиной к месту приземления);

– прыжок в длину с места с замахом и без – способность к согласованию действий (оценивалась разница прыжка в длину с замахом и без в сантиметрах);

– скипинг с ударами хлопками под коленями – способность к движениям с высокой частотой (оценивалось количество хлопков за 15 с);

– палочка Дитриха – способность к быстрому реагированию (результаты представлены в сантиметрах);

– переступания через гимнастическую палку – способность к согласованию действий (оценивалось время в секундах, за которое был выполнен цикл движений).

Мы бы рекомендовали в ходе диагностики координационных способностей учащихся с умственной отсталостью использовать диагностические измерения, представленные в научной публикации Е.Ю. Овсянникова, В.К. Фоминых [21]:

1. «Челночный бег 3х5м»

На расстоянии 10 м. друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш!» участники (участник) стартуют с первой линии, добегает до второй, переступает ее одной ногой, обязательно касаясь дорожки, поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнить максимально быстро 5 таких замкнутых циклов, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону (туда и обратно — один цикл). Время засекается с точностью до 0,1 сек. в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

1. «Метание мяча в цель»

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча

1. Упражнение на равновесие «Ласточка»

Для выполнения равновесия наклониться вперед на одной ноге, одновременно поднимая другую до уровня плеча руки – вверх и в стороны, прогнуться, смотреть прямо. Технические требования: выполнять равновесие в течение 2 сек. с прямыми ногами, прогнутым телом и положением поднятой ноги не ниже уровня плеча

1. Динамическое равновесие «Ходьба по гимнастической скамейке»

Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд).

Таким образом, развитие координационных способностей является важной составной частью процесса физического воспитания в коррекционной школе и требует комплексного подхода в выборе средств и методов решения диагностики и коррекционно-развивающих задач.

**2.3 Методы и приемы развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью**

На развитие координационных способностей, учащихся с умственной отсталостью влияют различные физические упражнения: общеразвивающие, основные движения, упражнения в построении и перестроении, которые требуют для правильного их выполнения соответствующей координации.

Широкое применение различных упражнений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастики и во время прогулок значительной степени обогащает двигательный опыт детей, способствует их координационном развитии.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют общеразвивающие гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики, упражнения в равновесии [22].

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие регулирование двигательных действий и управление ими.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудование.

Целесообразно шире применять упражнения, которые способствуют развитию восприятия ребенком своих движений и положений тела, дифференциации мышечных ощущений, потому что на этой основе у детей формируется умение управлять двигательными действиями. С этой целью детям целесообразно предлагать выполнять упражнения с конкретной двигательной задачей, точно придерживаться направления, амплитуды, скорости и величины мышечных усилий.Например, прыгнуть в длину с места на определенное расстояние, в глубину с приземлением в обусловленное место; метание предметов с попыткой попасть в цель и тому подобное. Это дает возможность ощутить движения при первом их исполнении, а затем повторить таким же способом с изменением целевой установки. Ценность таких упражнений в том, что условия их выполнения постоянно варьируются, что обуславливает формирование пластического навыка, большего ее приспособления к изменяющимся обстоятельствам [26].

Совершенствованию способности управлять своими двигательными действиями способствуют упражнения, выполнение которых требует четкой регуляции движений в пространстве и времени, регуляции мышечных усилий. В этих упражнениях для ребенка очевидна связь между характером движений и его результатом. К ним, например относятся: прокатка мяча, попадание мяча в цель, разнообразные упражнения с мячом и др. Этому также способствуют игры эстафетного с преодолением препятствий, с опрокидыванием и ловлей мяча («Мяч капитану», «Передал – стань» и др.). Результативность подобных упражнений и игр зависит от четкости произвольной регуляции двигательных действий и скорости их выполнения.

Развитие координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью способствует также выполнение некоторых двигательных действий одновременно в обе стороны, а также правой и левой руками. Например, метание предметов на дальность и в цель дети выполняют по очереди каждой рукой, прыжки в глубину и на месте с поворотом влево и вправо. В процессе обучения более сложным по координации движениям целесообразно предлагать детям сначала выполнять их в одну сторону, а затем, после овладение упражнениями, в другой.

Положительно влияет на развитие координационных способностей выполнение движений с музыкальным сопровождением. Формирование умений перестраивать движение в соответствии с изменением характера музыки (высоты звучания и ее темпа) совершенствует пластические навыки, повышает уровень развития координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью [22].

Предлагаем перечень игр, направленных на развитие координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью:

– игры с элементами акробатики: «Змейка», «Игла и нить», «Пройди бесшумно», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Раки», «Через холодный ручей», «Эстафеты с обручами», «Не урони мешочек», «Спортсмены», «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде и Жучка», «Лиса в курятнике»;

– игры-эстафеты: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за ведущим!», «Удержаться на корточках!», «Кто быстрее?», «Пятнашки с мячом», «Скрытый пас», «Эстафета с гимнастической палкой», «Забери мяч после поворота!», «Эстафета с прыжками по кочкам», «Челночная передача мяча» и тому подобное.

С целью развития координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью, рекомендуется проводить экскурсии. В теплый период года во время экскурсии организуется: ходьба в колонне по одному, по два, со сменой ведущего, «змейкой» между деревьями, по бревну, доске – «мостике через реку», переступания через колоду и тому подобное.

Эффективным методом развития координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений в ограниченное время, в определенных условиях, или двигательными действиями и тому подобное [22].

В процессе развития координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью целесообразно использовать следующие методические подходы:

1 Обучение новым движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.

2 Развитие способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно изменившейся обстановки.

3 Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4 Преодоление нерациональной мышечной напряженности [21].

На основе анализа научных исследований предлагаем практические рекомендации педагогам специальных коррекционных школ по развитию координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью:

1 Для эффективного обучения, направленного на развитие координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью, сначала необходимо провести комплексное тестирование всех видов координационных способностей на определение уровня их развития, используя разработанную методику тестирование и шкалу оценки развития координационных способностей. Подбирать тесты необходимо таким образом, чтобы они были доступны детям, соответствовали морфологическим особенностям и двигательной подготовке, обеспечивали дифференцированные результаты, выявляющие уровень развития конкретных координационных способностей.

2 Для определения уровня развития координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью рекомендуется использовать следующие тесты: «челночный бег», «метание теннисного мяча»; «ходьба по прямой с закрытыми глазами», «броски мяча в цель», «бег к мячам»; контроль устойчивости статического равновесия; «повороты на гимнастической скамье»; «ритмичное постукивание руками»; «повороты туловища» и другие.

3 Для развития координационных способностей целесообразно использовать разработанную методику на занятиях по физической культуре, используя предложенные упражнения по направленности на каждый вид координационных способностей.

4. С целью развития координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью, рекомендуется использовать предложенные специальные подвижные игры, направленные на развитие отдельных видов координационных способностей и на их комплексное развитие.

5 Дифференцированно подбирать специальные упражнения для каждого ребенка на основе комплексного тестирования всех видов координационных способностей, учитывая особенности их двигательной подготовленности.

Использование вышеуказанных рекомендаций, по нашему мнению, позволит повысить эффективность развития координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью и будет способствовать физическому развитию школьников, что является одной из главных задач деятельности дошкольного учебного заведения.

Таким образом, развитие координационных способностей должно происходить с постепенным повышением координационной сложности упражнений, при обязательном соблюдении таких требований: точности выполнения упражнений и взаимной согласованности элементов движений.

**Выводы по главе 2**

В рамках второй главы курсовой работы были рассмотрены методические особенности развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью. По результатам исследования были сформулированы следующие выводы.

Основным нарушением двигательной сферы детей с умственной отсталостью является расстройство координации движений. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно выполнить любое движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – размерять и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации. Для практической деятельности педагога важно знать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у детей с нарушением интеллекта.

Для диагностики координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью, могут быть использованы такие тесты как: прыжок в длину с места; прыжок в длину с места вперед и назад; прыжок в длину с места с замахом и без; скипинг с ударами хлопками под коленями; палочка Дитриха; переступания через гимнастическую палку и другие.

Основным средством совершенствования координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью являются физические упражнения разной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной курсовой работе было проведено исследование на тему: «Развитие координационных способностей учащихся с умственной отсталостью». Полученные результаты исследования отражены в выводах согласно решенным задачам.

Анализ последних исследований и публикаций, посвященных проблеме развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью позволил определить, что данная проблема широко освещена в трудах таких авторов как И.Ю. Горской, Н.О. Рубцовой, Л.А. Суянгуловой, Е.Ю. Овсянниковой, В.А. Тираспольской, Е.Ю. Нарышкиной, Е.С. Черник. Многочисленные явления исследования по проблеме развития координационных способностей свидетельствуют о том, что точность мышечных дифференциации, ловкость, координация атаксия, скорость успешно развиваются еще в школьном возрасте. Особую актуальность приобретают вопросы относительно формирования оптимальной структуры координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью, основу которых составляют взаимосвязи их двигательных способностей.

Охарактеризовать особенности физического развития умственно отсталых детей школьного возраста мы пришли к выводу, что дети с умственной отсталостью отстают в физическом развитии. Степень приспособления к физическим нагрузкам зависит не только от поражения ЦНС, но и является следствием вынужденной гипокинезии, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу и еще больше снижает двигательную активность. У детей с умственной отсталостью отмечают быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающая усталость, снижение работоспособности, меньшая выносливость.

Рассмотрев специфику развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью, было определено, что у детей с умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдают согласованность, четкость движений, чувство ритма, темпа и другие признаки координационных способностей. Движения замедленные, не четкие, что препятствует формированию механизмов бега, прыжков и метаний. Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является ухудшение координационных способностей. Тяжесть вызывают у детей: воспроизведение простых и сложных движений, точность зрительного измерения расстояния и попадание в цель, выполнение прыжков, точность воспроизведения заданного ритма движения.

В качестве диагностических методик оценки уровня развития координационных способностей, учащихся с умственной отсталостью могут быть использованы такие тесты как: прыжок в длину с места; прыжок в длину с места вперед и назад; прыжок в длину с места с замахом и без; скипинг с ударами хлопками под коленями; палочка Дитриха; переступания через гимнастическую палку и другие.

Обосновать методы и приемы развития координационных способностей учащихся с умственной отсталостью мы пришли к выводу, что основными средствами развития координационных способностей являются: общеразвивающие упражнения, основные движения, упражнения с построением и пере построением, упражнения с конкретным двигательным заданием, выполнение движений под музыкальное сопровождение и тому подобное. Самое оптимальное влияние на развитие координационных способностей, обучающихся с умственной отсталостью, имеют физические упражнения повышенной координационной сложности и упражнения, содержащие элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, поскольку любое двигательное действие, усвоенное до навыка, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Таким образом, установка на развитие личности умственно отсталого ребенка предполагает: включение школьника в доступные виды деятельности, в том числе и занятия физическими упражнениями; крепкое здоровье, хорошее физическое развитие; оптимальный уровень двигательных возможностей; физическое совершенство; потребность в движении, ориентировке и участие в спортивных (доступных) соревнованиях; коррекция выявленных нарушений моторики и физического развития.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Болдырева, В.Б. Развитие координационных способностей у детей с умственной отсталостью на занятиях баскетболом / В.Б. Болдырева. // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – Тамбов, 2009. – Вып. 2 (70). – С. 267-271.
2. Бабенкова, Р.Д. Пространственная организация движений учащихся вспомогательной школы / Р.Д. Бабенкова, С.Ю. Юровский. // Дефектология. – 2011. – № 3. – C. 30-35
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Ф и С, 2011. – 228 с.
4. Вайзман, Н.П. Психомоторика детей-олигофренов / Н.П. Вайзман. – Москва: Педагогика, 2016. – 104 с.
5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 294 с.
6. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти томах. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2013. – 368 с.
7. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография. / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова. – Омск: СибГАФК, 2016. – 210 с.
8. Епифанцева, Т.Б. «Настольная книга педагога-дефектолога» / Т.Б. Епифанцева. – Ростов-на-Дону: «Феликс», 2016. – 290 с.
9. Ермаков, В.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб. пособие для студентов вузов / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 237 с.
10. Забрамная, С.Д. Отбор умственно отсталых детей в специальные учреждения: учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов. / С.Д. Забрамная – М.: Просвещение, 2008. – 94 с.
11. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – М.: Питер, 2018. – 351 с.
12. Козетов, И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: автореф. дисс. … канд. 24.00.02 «Физ. культура, физ. воспитания разных групп населения» / И.И. Козетов. – К., 2001 – 20 с.
13. Кузнецова, З.И. Возрастные особенности развития физических способностей. / З.И. Кузнецова. – М.: Наука, 2016. – 179 с.
14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Спорт, 2014. – 457 с.
15. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 2019 – 160 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Ф и С, 2011. – 543 с.
17. Мишина, Г.А. Коррекционная и специальная педагогика / Г.А. Мишина, Е.Н. Моргачева. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 144 с.
18. Мозговой, В.М. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников при обучении гимнастическим упражнениям / В.М. Мозговой. // Сенсорные и интеллектуальные аномалии и пути их преодоления. – М.: Наука, 2017. – С. 125-130.
19. Назарова, Н.М. Специальная педагогика / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 400 с.
20. Обучение и воспитание детей группы риска: Хрестоматия / Сост. В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – М.: Институт практической психологии, 2016. – 224 с.
21. Овсянникова, Е.Ю. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей среднего школьного возраста средствами плавания с применением определенных упражнений / Е.Ю. Овсянникова, В.К. Фоминых. // Молодой ученый. – 2018. – №25. – С. 266-270.
22. Овсянникова, Е.Ю. Частные методики адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / Е.Ю. Овсянникова, Г.В. Ковязина. Ч. 1 // Методика адаптивной физической культуры для детей с умственной отсталостью. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2011. – С. 53-54.
23. Петрова, В.Г. Психология умственно отсталых школьников. / В.Г. Петрова. – М.: Академия, 2014. – 160 с.
24. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника. / С.Я. Рубинштейн – М.: Просвещение, 2016. – 192 с.
25. Рубцова, Н.О. Организация и методика физического воспитания. инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие. / Н.О. Рубцова. – М.: РГАФК, 2015. – 156 с.
26. Степанова, О.А. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями: Учеб. пособие. / О.А. Степанова, М.Э. Вайнер, Н.Я. Чутко. – М.: Академия, 2013. – 270 с.
27. Теория и методика физического воспитания: у 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература. – 2003 – 423 с.
28. Тираспольская, В.А. Комплексный подход к развитию координационных способностей учащихся коррекционной школы VIII вида / В.А. Тираспольская, Е.Ю. Нарышкина // Актуальные задачи педагогики: материалы III Междунар. науч. конф. – Чита: Молодой ученый, 2013. – С. 70-74
29. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Спорт, 2018. – 464 с.
30. Черник, Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. / Е.С. Черник. – М.: Учеб. лит., 2017. – 320 с.
31. Шипицына, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. / Л.М. Шипицына. – М.: Речь СиБ, 2015. – 474 с.