

УДК 13.00.03

Елена Юрьевна Овсянникова  
г. Киров  
Василина Александровна Брагина  
г. Киров

### О существующих методиках развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью

В статье рассмотрена проблема развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью. Данный вид способностей имеет наибольшие отставания у детей с интеллектуальными отклонениями. Простые и сложные по технике выполнения двигательные действия вызывают у них трудности. Отмечено, что развитие координации является важным компонентом процесса адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах и требует комплексного подхода в подборе методов и средств для решения задач коррекционной и развивающей направленности. Рассмотрен краткий аналитический обзор исследований, которые затрагивают особенности развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью. Охарактеризованы средства, методы и методические приемы, которые направлены на коррекцию и совершенствование координации у детей с интеллектуальными отклонениями.

**Ключевые слова:** умственная отсталость, координационные способности, развитие координационных способностей у детей с интеллектуальными отклонениями.

Elena Yurievna Ovsyannikova  
Kirov  
Vasilina Aleksandrovna Bragina  
Kirov

### About the existing methods of development of coordination abilities in retarded children

The article deals with the problem of development of coordination abilities in retarded children. This type of ability has the greatest lag in children with intellectual disabilities. Simple and complex according to the technique of performing motor actions cause them to have difficulties. It is noted that the development of coordination is an important component of the process of adaptive physical education in special (correctional) schools and requires a comprehensive approach in the selection of methods and means to solve problems of correctional and developmental orientation. A brief analytical review of studies that affect the features of the development of coordination abilities in retarded children is considered. Means, methods and methodical receptions which are directed on correction and improvement of coordination at retarded children are characterized.

**Keywords:** retardation, coordination abilities, development of coordination abilities in retarded children.

На сегодняшний день установлено, что из всех заболеваний человека умственная отсталость считается наиболее встречающимся и тяжелым нарушением развития.

По сведениям Всемирной организации здравоохранения и Минобразования РФ из 600 тысяч учащихся специальных (коррекционных) школ 60% составляют дети с интеллектуальными отклонениями [10, С.147].

Данная патология кроме интеллектуальной недостаточности и нарушенной познавательной деятельности влечет за собой снижение в уровне развития двигательных способностей. Расстройство координации движений – основное нарушение двигательной сферы детей с интеллектуальными отклонениями. Простые и сложные по технике выполнения двигательные действия вызывают у них трудности [1, С.47].

Координационные способности – умение целесообразно строить движение, владеть им и при необходимости быстро его перестраивать.

Возрастные темпы прироста всех видов координационных способностей у детей с умственной отсталостью имеют ту же динамику, что и у здоровых детей, но с отставанием на 2-3 года. Сенситивным периодом развития

координационных способностей является диапазон 9-12 лет [9, С. 152].

Для развития координационных способностей используются следующие методические приемы:

- новые элементы в изучаемом упражнении (изменение исходного положения и т.п.);
- симметричные и асимметричные движения;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на способность реагировать (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный анализаторы);
- упражнения на укрепление вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения и т.п.);
- упражнения на точность распознавания мышечных усилий, временных отрезков и расстояния;
- упражнения на различие зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- ритмические упражнения (под музыку, голос и т.п.);
- задания на ориентацию в пространстве по тактильным, зрительным, слуховым ощущениям;
- упражнения на мелкую моторику рук (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и т.п.);

– упражнения в парах и группах, которые требуют согласованности выполняемых движений [7, С. 111].

О.В. Ланская, М.В. Манежина отмечают, что для развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью применяют упражнения, которые требуют согласованности и упорядочивания действий. Упражнения должны соответствовать следующим требованиям: быть ранее не известными, вызывать координационную сложность; иметь разнообразные варианты выполнения движений; в упражнения должны включаться задания по самооценке и контролю.

Усвоение техники движений спортивной игры оказывает положительное воздействие на коррекцию координации. На уроках с детьми с умственной отсталостью применяют подводящие упражнения, способствующие освоению новых движений и развивающие упражнения, которые ориентированы на совершенствование координации, проявляющейся в спортивной игре. Упражнения, с помощью которых развивают координацию, будут эффективны до того времени, пока они не начнут выполняться автоматически. Затем упражнения не будут давать результат, поскольку усвоенное двигательное действие до навыка не будет стимулировать дальнейшее совершенствование координационных способностей [6, С. 28-30].

Е.Ю. Овсянникова, В.К. Фоминых отмечают, что ведущим нарушением двигательной сферы у детей с умственной отсталостью является расстройство координации движений. Для развития координационных способностей применяются методы стандартно-повторного и вариативного упражнения, а также игровые и соревновательные методы. Разнообразные варианты упражнений позволяют избежать монотонности и однообразия в упражнениях, обеспечивают позитивный эмоциональный фон на занятиях. Эффективным способом развития координации считается игровой метод, который предусматривает выполнение упражнений в ограниченное время или в определенных условиях [8, С. 543-547].

Авторы Ф.Н. Давлетшина, Л.Е. Касмакова разработали методику, основанную на использовании комплекса подвижных игр, которые направлены на развитие координации у детей с интеллектуальными отклонениями. Комплекс содержит 16 подвижных игр, которые будут проводиться в основной части урока физической культуры 3 раза в неделю. На каждом уроке проводится 3-4 игры.

Детей до начала игры необходимо ознакомить с размерами площадки, а также со всеми ориентирами (зрительными, слуховыми и др.), дать самостоятельно побегать, изучить предметы и инвентарь, которые будут применены в игре [2, С. 843-847].

Д.С. Кондратенко для развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью предлагает использовать

музыкально-ритмические упражнения на уроках физической культуры. Это разнообразные, простые по технике исполнения упражнения, которые выполняются под эмоционально-ритмическую музыку.

Видами музыкально-ритмических движений являются: физические упражнения (ходьба, бег, подскоки, прыжки, общеразвивающие упражнения), танцевальные движения (элементы народных, классических и современных танцев), сюжетно-образные инсценировки (упражнения с образными названиями: «Путешествие в деревню», «Музыкальный радио-спектакль», «В стране цветов»), музыкальные игры (ход действия сюжетной игры и характеристика персонажей зависят от музыкального сопровождения) [4, С. 67-80].

К.Ю. Крохалева для развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью применяет метод сенсомоторных упражнений. На уроке учащиеся выполняли физические упражнения, опираясь на цветные раздражители. С этой целью были применены карточки желтого, красного и зеленого цветов; на полу отмечены ориентиры. Детям давалась словесно-логическая установка перед выполнением каждого упражнения:

– Прыжки. Нужно прыгнуть до первого ориентира, увидев желтую карточку; до второго – красную; до третьего – зеленую и т.п.

Помимо этого, учащиеся выполняли упражнения, опираясь на звуковые раздражители. Для этого использовались два свистка разного тона и хлопок в ладоши:

– Прыжки. Нужно прыгнуть до первого ориентира, услышав свисток; до второго – свисток другого тона; до третьего – хлопок в ладоши и т.п. [5, С. 47-50].

А.С. Коконцева, А.В. Корнева для развития координации у детей с интеллектуальными отклонениями составили четыре комплекса упражнений, которые содержали по пять упражнений для коррекции и совершенствования статического и динамического равновесия.

Первый комплекс включал в себя упражнения для развития статического равновесия. Второй комплекс упражнений был нацелен на совершенствование равновесия в условиях неустойчивой опоры. Третий комплекс – на коррекцию динамического равновесия с применением упражнений на уменьшенной площади опоры, повышенной опоры; перешагивание через предметы. Четвертый комплекс упражнений для закрепления полученных навыков проводился в форме подвижной игры [3, С. 165-166].

Таким образом, дети с умственной отсталостью имеют нарушения в двигательной сфере. Ведущие нарушение двигательной сферы у таких детей – расстройство координации движений.

Анализ существующих методик по проблеме развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью показал, что несмотря на многообразие средств и методов развития координационных способностей, данная проблема на сегодняшний день остается нерешенной.

Развитие координации является важным компонентом процесса адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах и требует комплексного подхода в подборе методов и средств для решения задач коррекционной и развивающей направленности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ванюшкин, В.А. Коррекция координационных способностей учащихся младших классов с недостатками интеллектуального развития / В.А. Ванюшкин // Дефектология. – 2000. – № 1. – С.47-50.
2. Давлетшина, Ф.Н. Подвижные игры как средство коррекции координационных способностей детей 8-10 лет с умственной отсталостью [Текст] / Ф.Н. Давлетшина, Л.Е. Касмакова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2018. – С. 843-847.
3. Коконцев, А.С. Комплексы упражнений для развития координационных способностей детей с умственной отсталостью 11-13 лет / А.С. Коконцева, А.В. Корнев // Практическая педагогика и психология: методы и технологии : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2016. – С.165-167.
4. Кондратенко, Д.С. К вопросу о развитии координационных способностей у детей с умственной отсталостью / Д.С. Кондратенко // Научное сообщество студентов : сб. материалов XVII Междунар. студ. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2018. – С. 67-80.
5. Крохалев, К.Ю. Применение сенсомоторных операций в процессе формирования координационных способностей у учащихся 10-11 лет специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида / К.Ю. Крохалев // Ученые записки : науч.-теорет. журн. – 2007. – № 7 (29). – С.47-50.
6. Ланская, О.В. Особенности развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью [Текст] / О.В. Ланская, М.В. Манежина // Информационные и коммуникативные технологии в психологии и педагогике. – Уфа, 2018. – С. 28-30.
7. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизон, 2006.
8. Овсянникова, Е.Ю. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей среднего школьного возраста средствами плавания, с применением определенных упражнений на уроках плавания / Е.Ю. Овсянникова, В.К. Фоминых // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 6 (23). – С. 543-547.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов : учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М. : Сов. Спорт, 2007.
10. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003.

#### REFERENCES

1. Vanyushkin V.A. Korrekciya koordinacionnyh sposobnostej uchashchihsya mladshih klassov s nedostatkami intelektual'nogo razvitiya [Correction of coordination abilities of elementary school students with intellectual disabilities]. *Defektologiya* [Defectology], 2000, no. 1, pp. 47-50.
2. Davlethina F.N., Kasmakova L.E. Podvizhnye igry kak sredstvo korrekcii koordinacionnyh sposobnostej detej 8-10 let s umstvennoj otstalost'yu [Outdoor games as a means of correcting the coordination abilities of retarded children 8-10 years]. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury* [Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical education], 2018, pp. 843-847.
3. Kokoncev A.S., Kornev A.V. Kompleksy uprazhnenij dlya razvitiya koordinacionnyh sposobnostej detej s umstvennoj otsta-lost'yu 11-13 let [Exercise complexes for the development of coordination abilities of retarded children 11-13 years old]. *Prakticheskaya pedagogika i psihologiya: metody i tekhnologii*: sb. st. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Practical pedagogy and psychology: methods and technologies]. Ufa, 2016, pp. 165-167.
4. Kondratenko D.S. K voprosu o razvitii koordinacionnyh sposobnostej u detej s umstvennoj otstalost'yu [On the development of coordination abilities in retarded children]. *Nauchnoe soobshchestvo studentov*: sb. materialov XVII Mezhdunar. stud. nauch.-prakt. konf. [Scientific community of students]. Cheboksary, 2018, pp. 67-80.
5. Krohalev K.Yu. Primenenie sensomotornyh operacij v processe formirovaniya koordinacionnyh sposobnostej u uchashchihsya 10-11 let special'nyh korrekcionnyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij VIII vida [The use of sensorimotor operations in the formation of coordination abilities in students of 10-11 years of special correctional educational institutions of the VIII type]. *Uchenye zapiski*: nauch.-teoret. zhurn. [Ученые записки], 2007, no. 7 (29), pp.47-50.
6. Lanskaya O.V., Manezhina M.V. Osobennosti razvitiya koordinacionnyh sposobnostej u detej s umstvennoj otstalost'yu [Features of the development of coordination abilities in retarded children]. *Informacionnye i kommunikativnye tekhnologii v psihologii i pedagogike* [Information and communication technologies in psychology and pedagogy]. Ufa, 2018, pp. 28-30.
7. Lyah V.I. Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov [Tests in the physical education of schoolchildren]. Moscow: TVT Divizion, 2006.
8. Ovsyannikova E.Yu., Fominyh V.K. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej umstvenno ostylyh detej srednego shkol'nogo voz-rasta sredstvami plavaniya, s primeneniem opredelennyh uprazhnenij na urokah plavaniya [Development of coordination abilities of mentally cool children of middle school age by means of swimming, using certain exercises in swimming lessons]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya i razrabotki* [Modern research and development], 2018, no. 6 (23), pp. 543-547.
9. In Evseeva S.P. (ed.) Teoriya i organizaciya adaptivnoj fizicheskoy kul'tury. V 2 t. T.2. Soderzhanie i metodika adaptivnoj fizicheskoy kul'tury i harakteristika ee osnovnyh vidov: uchebnik [Theory and organization of adaptive physical education. In

2 vol. Т. 2. The content and methodology of adaptive physical education and the characteristics of its main types]. Moscow: Sov. Sport, 2007.

10. In L.V. SHapkovoj (ed.) Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoj kul'tury: ucheb. posobie [Private methods of adaptive physical education]. Moscow: Sovetskij sport, 2003.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Е.Ю. Овсянникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: almaz105@rambler.ru, ORCID: 0000-0003-0046-2259.

В.А. Брагина, студент факультета физической культуры, направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: bragina.vasilina.bragina@gmail.ru, ORCID: 0000-0003-0851-9088.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

E.Y. Ovsyannikova, Ph.D. in Pedagogic sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture, Vyatka state University, Kirov, Russia, e-mail: almaz105@rambler.ru, ORCID: 0000-0003-0046-2259.

V.A. Bragina, Undergraduate Student of the School of Physical Culture, direction "Physical culture for disabled people (adaptive physical culture)", Vyatka state University, Kirov, Russia, e-mail: bragina.vasilina.bragina@gmail.ru, ORCID: 0000-0003-0851-9088.