

**Автор:**

**Кондращенко Дмитрий Сергеевич**

студент

**Научный руководитель:**

**Чистякова Елена Геннадьевна**

канд. пед. наук, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Я. Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**Аннотация:** *с статье рассматриваются двигательные нарушения детей с умственной отсталостью, раскрывается сущность координационных способностей и актуальность применения музыкально-ритмических упражнений для развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью.*

**Ключевые слова:** *координационные способности, умственная отсталость детей, музыкально-ритмические упражнения.*

На современном этапе развития общества обозначилась реальная тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, увеличилось число детей с ограниченными возможностями здоровья. К данной категории, относятся и дети с умственной отсталостью. Умственная отсталость – состояние, обусловленное врожденным или рано приобретенным недоразвитием психики, характеризующимся выраженной недостаточностью интеллекта, эмоциональных качеств, поведения и физического развития [7].

Двигательные способности у детей с умственной отсталостью находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения проявляются в недоразвитии сложных и дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости

движениям, косности сформированных навыков, затруднениях при выполнении действий по словесной инструкции (В.М. Мозговой, и др.).

Л.В. Шапкина отмечает, что психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Страдает согласованность, точность и темп движений, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Хотя умственная отсталость рассматривается как явление необратимое, это не означает, что оно не поддается коррекции.

Многочисленными исследованиями (Д.В. Ивинский, 2007, А.А. Рязанов, 2007, Л.Е. Шакурова, 2009, И.И. Васянина 2016 и др.) было установлено, что дети с умственной отсталостью имеют значительные потенциальные возможности в развитии при правильно организованном коррекционно-образовательном воздействии. Авторы отмечают, что различные средства физической культуры не только способствуют корректировке недостатков двигательной сферы и физической подготовленности, но и расширяют психомоторный потенциал умственно отсталых школьников.

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений. 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) [3]. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения, поскольку управлять всеми характеристиками движения одновременно умственно отсталый ребенок не способен [7].

В этой связи, особую актуальность приобретает развитие координационных способностей (КС) школьников с умственной отсталостью на занятиях по физической культуре.

В последние годы проведены научные исследования по проблеме развития координационных способностей школьников с умственной отсталостью с применением плавания (О.В. Талицкая, 2007), легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр в сочетании с упражнениями на дыхание и расслабление мышц (С.А. Загузова, 2007), баскетбола (В.Б. Болдырева, 2009), оздоровительной аэробики (Шакурова Л.Е., 2009), игрового тренинга (Н.Н. Снесарь, 2012), оздоровительной аэробики (И.И. Васянина, 2016) и др.

С.П. Евсеев, рассматривая содержание координационных способностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, определяет их как совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма, единство которых в границах функциональной системы обеспечивает продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движения, управлять им и в случае необходимости быстро перестраивать его [2].

Согласно Г.И. Дерябиной, В.Л. Лернер, О.С. Терентьевой, в структуру координационных способностей входят следующие составляющие:

- согласование движений тела и его частей в составе двигательного действия;
- дифференцирование усилий, времени, пространства;
- как способность, отражающая точность оценивания, отмеривания и воспроизведения заданных параметров движения;
- ориентирование в пространстве;
- способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле;
- способность к усвоению двигательного ритма (метро-ритмических связей в двигательном действии);
- равновесие – способность к сохранению устойчивой позы в статических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений;

- быстрота реагирования – способность двигательного «отвечать» на внешние сигналы различного характера (зрительные, слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях;

- способность нервной, мышечной и костной систем обеспечивать выполнение мелких и точных движений кистями, пальцами рук в соответствии с поставленной задачей (точность мелкой моторики);

- способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц [1].

В качестве средств развития КС можно использовать разнообразные двигательные действия (физические упражнения) если они связаны с преодолением координационных трудностей; являются новыми и необычными; выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий; требуют точности, быстроты и рациональности двигательных действий [5].

Одним из средств развития КС детей с умственной отсталостью, на наш взгляд, могут являться музыкально-ритмические упражнения.

Музыкально-ритмические движения (упражнения) – это разнообразные, простые по технике исполнения упражнения, выполненные под эмоционально-ритмическую музыку и отражающие ее характер.

По мнению О.А. Крыжановской использование музыки во время выполнения физических упражнений способствует:

- повышению работоспособности;
- развитию чувства ритма, отработке выразительных движений;
- активации волевых усилий, эмоциональных переживаний;
- обогащению двигательного опыта, развитию координации движений;
- организации занимающихся в процессе занятий;
- улучшению психоэмоционального состояния занимающихся [4].

Видами музыкально-ритмических движений являются:

- физические упражнения – ходьба, бег, подскоки, прыжки, общеразвивающие упражнения (без предметов и с ними); строевые упражнения, гимнастические упражнения;

– танцевальные движения (элементы народных, классических и современных танцевальных движений);

– сюжетно-образные инсценировки (упражнения с образными названиями: «Плетень», «Путешествие в деревню», «Музыкальный радио-спектакль», «Рекомендуемый репертуар», «Вдоль да по речке», «Как у наших у ворот», «На горе-то калина», «Во поле береза стояла», «Как муравьишка дом искал», «В стране цветов»);

– музыкальные игры (ход действия сюжетной игры и характеристика персонажей зависят от музыкального сопровождения) [6].

Музыкально-ритмические упражнения можно использовать как в подготовительной, так и в основной части урока. Для их проведения на уроках по физической культуре не требуется дополнительного оборудования и инвентаря – необходимо только помещение и музыкальное оборудование. Данные упражнения не требуют специальной подготовки занимающихся, обладают высокой вариативностью, прививают школьникам культуру движений, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

В заключение отметим, что применение музыкально-ритмических упражнений на уроках по физической культуре не только окажет положительное влияние на эмоционально-волевую сферу детей, но и позволит разнообразить движения, характер упражнений, а, следовательно, будет способствовать развитию координационных способностей детей с умственной отсталостью.

### ***Список литературы***

1. Дерябина Г.И. К вопросу о необходимости осуществления контроля развития координационных способностей спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата / Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер, О.С. Терентьева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т. 15. – №3. – С. 92–96.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая

характеристика адаптивной физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Советский спорт, – 2005. – 296 с

3. Забрамная С.Д. Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей: Пособие для психолого-педагогических комиссий / С.Д. Забрамная, О.В. Боровик. – М.: Владос. 2008. – 115 с.

4. Крыжановская О.А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С. 672–675 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/104/24477/> (дата обращения: 28.03.2018).

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

6. Медведева Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, Л.Н. Комиссарова, Г.Р. Шашкина, О.Л. Сергеева; под ред. Е.А. Медведевой. – М.: Академия, 2002. – 224 с.

7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.