

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-  
педагогический университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Институт педагогики и психологии  
Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль подготовки Физическая культура

## **Развитие координационных способностей детей младше- го школьного возраста с нарушением зрения на уроках физической культуры**

Выпускная квалификационная работа

### **Допустить к защите**

И.о. зав. кафедрой физической культуры  
и здоровья

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Першина Наталья Анатольевна

\_\_\_\_\_ *подпись*

### **Выполнил студент**

П - З Ф К 1 4 1 группы

Ефимова

Олеся Николаевна

\_\_\_\_\_

*подпись*

### **Научный руководитель**

канд. пед. наук, доцент

Гаврюшкина М.Ю.

\_\_\_\_\_

*подпись*

### **Оценка**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_

*подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ  
на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента	Ефимовой Олеси Николаевны	группы П-ZФК 141
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Профиль подготовки	Физическая культура	
Тема	Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения на уроках физической культуры	

Keywords: coordination abilities, primary school age, visual impairment

Annotation

The final qualifying paper presents material on the development of speed and power qualities in children of middle school age in the coordination capacities of children of primary school age with visual impairment in physical education classes.

The author has developed and experimentally tested a set of special exercises aimed at developing the coordination abilities of children of primary school age with visual impairment.

This paper describes the tools and methods for the development of coordination skills of junior schoolchildren. An important place in the physical education of students should be given to coordination, since a high level of development of these abilities affects the vital activity of the organism as a whole.

The problem of developing the coordination abilities of schoolchildren with visual impairment remains one of the most urgent, which indicates the need for their development in physical education.

The results can be used to improve the efficiency of the educational process in secondary school.

Автор ВКР \_\_\_\_\_ О.Н. Ефимова

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Координационные способности как один из видов двигательных способностей детей с нарушением зрения</b> .....	8
1.1. Развитие координационных способностей у младших школьников .....	8
1.2. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста .....	12
1.3. Методические рекомендации по развитию координационных способностей на уроках физкультуры с детьми, имеющими нарушения зрения .....	17
1.4. Форма организации адаптивного физического воспитания .....	20
1.5. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения .....	23
1.6. Организация и виды подвижных игр с детьми с нарушением зрения .....	25
<b>Глава 2. Организация и методы исследования</b> .....	29
2.1. Организация исследования и характеристика контингента .....	29
2.2. Методы исследования .....	30
<b>Глава 3. Экспериментальное исследование методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения</b> .....	32
3.1. Методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, имеющих нарушение зрения ...	32
3.2. Оценка эффективности применения разработанного комплекса упражнений по развитию координационных способностей младших школьников .....	48
<b>Заключение</b> .....	54
<b>Библиографический список</b> .....	56

## Введение

Зрение является наиболее мощным источником информации, поступающей из окружающей среды человека через зрительный анализатор в мозг, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает отклонения в физическом и психическом развитии ребенка.

Благодаря зрению ребенок взаимодействует с социальной средой. Если же среда, окружающая ребенка с нарушением зрения не организовывается сообразно его возможностям, то у ребенка возникают трудности общения с окружающим миром и людьми. При резком снижении зрения или его отсутствии возникают ограничения в знакомстве с окружающим миром, ориентировке в пространстве и окружающей среде, трудности передвижения, общения и обучения [14].

Таким образом, нарушение зрения обуславливает весь ход психофизического развития детей с нарушением зрения.

С помощью зрительного анализатора обеспечивается выполнение сложнейших зрительных функций, таких как: 1) центральное зрение; 2) периферическое зрение; 3) бинокулярное зрение; 4) светоощущение; 5) цветоощущение [24].

Восприятие цветов и объектов небольшого размера основано на центральном видении. Его характеристикой является восприятие формы объектов. Следовательно, эта функция также упоминается как образное видение.

Бинокулярным зрением является способность пространственного восприятия, объема и рельефа предметов, видение двумя глазами.

Благодаря периферическому зрению человек способен действовать в сумерках, воспринимать окружающий фон и крупные объекты, ориентироваться в пространстве.

Благодаря цветовому восприятию человек распознает и различает все цвета в окружающем мире.

Восприятие света - это способность сетчатки воспринимать свет и различать его яркость [24].

Глубина и характер поражения деятельности зрительного анализатора сказываются на развитии сенсорной системы, определяют ведущий тип познания окружающего, его точность, полноту образов внешнего мира. Дети с нарушением зрения различаются по способам ознакомления с окружающими предметами, по способам осуществления деятельности, а также по способам контроля за ее выполнением.

Огромную роль в психическом статусе детей и взрослых с нарушением зрения имеет время появления дефекта. Чем раньше возник дефект, тем больше он сказывается на формировании психики.

Тяжелые нарушения зрения оказывают негативное влияние на развитие познавательных процессов (уменьшается количество информации, изменяется ее качество). Значительные изменения происходят в физическом развитии: нарушение точности движений, их интенсивности, становится специфической ходьба и другие двигательные акты, существенно осложняется и затрудняется общение, нарушается игровая деятельность.

Особое значение для слепых и слабовидящих имеют осязание (ведущий фактор компенсаторного развития – происходит познание окружающего мира), слуховое восприятие (ребенок получает разнообразные сведения о предметах, их свойствах, движении в пространстве) и речь (слово взрослого, фиксирует приобретенный сенсорный опыт, обобщает его) [24].

Одной из основных задач реабилитационной работы в целях развития компенсаторных возможностей является квалифицированная помощь ребенку, так как дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники.

Тема выпускной квалификационной работы «Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения на уроках физической культуры» актуальна. Это связано с тем, что, в значительной степени нежелание двигаться у незрячих детей, является следствием

боязни пространства. Помочь ликвидировать такую боязнь можно лишь с помощью активных средств, способствующих познанию слепым окружающего пространства. С каждым годом количество слепых и слабовидящих детей увеличивается. Специально организованные занятия по физкультуре для детей с нарушением зрения имеет большое значение в развитии координации движений и ориентации в пространстве.

*Цель исследования:* выявить эффективность разработанной методике по развития координационных способностей младших школьников, имеющих нарушения зрения.

*Объект исследования:* процесс физического воспитания младших школьников, имеющих нарушение зрения.

*Предмет исследования:* методика развития координационных способностей младших школьников, имеющих нарушение зрения.

*Задачи исследования:*

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию координационных способностей.
2. Проанализировать методы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения.
3. Разработать методику развития координационных способностей у детей с нарушениями зрения, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, и проверить эффективность ее применения.

*Методы исследования:* анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; методы математической статистики.

*База исследования:* КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат №3» г. Бийска Алтайского края.

*Практическая значимость* выражена тем, что разработанный комплекс коррекционно-развивающих упражнений позволяет эффективно развивать

координационные способности младших школьников, имеющих нарушения зрения.

*Структура и объем работы:* выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложения.

## **Глава 1. Координационные способности как один из видов двигательных способностей детей с нарушением зрения**

### **1.1. Развитие координационных способностей у младших школьников**

Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой школьника к жизни, труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта [7].

Координационные способности занимают среди всех двигательных способностей одно из центральных мест. Их развитию в программах физического воспитания учащихся уделено особое внимание. Навыки координации включают в себя такие вещи, как ощущение ритма, умение произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и адекватно действовать в изменяющихся условиях, умение балансировать и др.

Координационные упражнения с удовольствием выполняют учащиеся [5]. Однако их эффективность зависит от последовательного и целенаправленного выполнения, многократного и вариативного повторения.

#### *Определение и классификация координационных способностей*

В практике гимнастики, спортивных игр, двигательных действий у исполнителей разные координационные навыки. Следовательно, в самом общем смысле «координационные навыки» - это способность человека определять свою готовность оптимально контролировать двигательные действия и регуляцию [16].

Главными критериями оценки координационных способностей считаются следующие: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики (рис. 1).



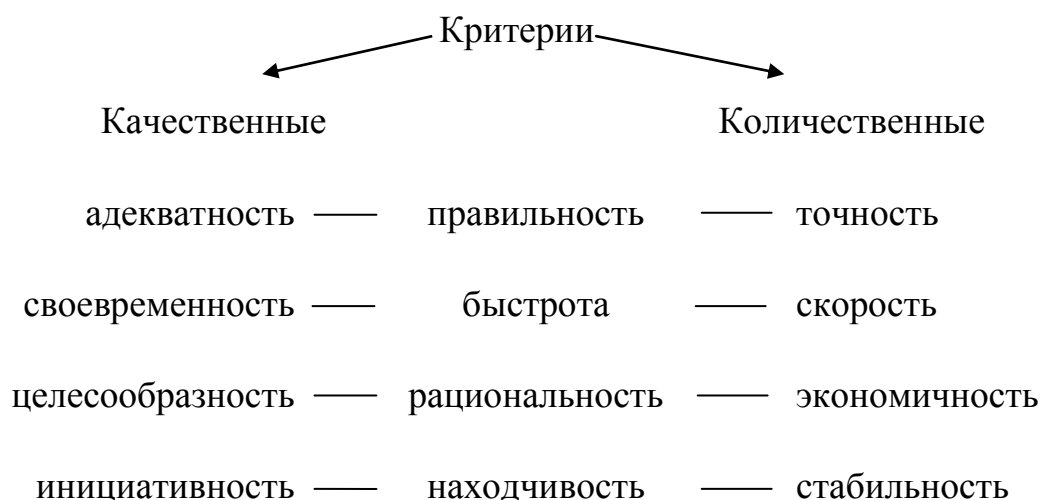


Рис. 1. Критерии оценки координационных способностей (В. И. Лях, 1989)

Рассмотрим признаки, отражающие координационные способности, подробнее [17].

Правильность, как критерий оценки координационных способностей, выражается в адекватности двигательных действий, то есть, приведении движения к намеченной цели и точности движений, направленной на успешное решение двигательной задачи.

Быстрота выступает в виде скорости выполнения сложных двигательных действий, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и т.п.

Рациональность двигательных действий проявляется в целесообразности движений и экономичности затрат на достижение нужного результата [19].

Находчивость проявляется в стабильности, устойчивости двигательного действия с малым отклонением в его выполнении и инициативности в поиске наилучших вариантов решения двигательной задачи [17].

По видам координационные способности делятся на специальные, специфические и общие.

Специальные навыки координации - это способности человека, который определяет свою готовность к оптимальному контролю и регулированию с помощью аналогичных действий и побудительных действий.

В этой связи различаются специальные координационные способности [18]:

- во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, плавание, локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);
- в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);
- в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей);
- в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);
- в движениях прицеливания;
- в подражательных и копирующих движениях;
- в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование);
- в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях многих подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.).

Из-за неравномерности развития психофизиологических функций, появляются специфические (частные) координационные способности.

Наиболее важные специфические навыки координации включают способность точно воспроизводить, дифференцировать, измерять и оценивать

пространственные, временные и силовые параметры движений; баланс, ритм, быстрая реакция, ориентация в пространстве, быстрое преобразование двигательной активности, а также произвольное расслабление мышц, вестибулярная стабильность, общение или связь.

Результатом развития и обобщения конкретных специальных и специфических координационных способностей является появление понятия «общие координационные способности». Общие координационные навыки следует понимать, как готовность к оптимальному контролю и регулированию двигательных действий различного происхождения и значения. Навыки общей координации существуют только в концепции, сознание человека как синтез и результат развития специальных навыков координации [18].

Координационные способности могут быть элементарными и сложными.

Элементарные координационные способности проявляются при ходьбе и беге, в процессе воспроизведения пространственных параметров движений, а более сложные – в единоборствах, спортивных играх, при необходимости быстрой перестройки двигательных действий в условиях внезапного изменения обстановки.

Выделяют два типа показателей координационных способностей: явные (абсолютные) и латентные (относительные, или парциальные). Абсолютные показатели характеризуют уровень развития координационных навыков без учета скорости, работоспособности, быстродействия человека. Относительные или парциальные показатели позволяют оценить проявление координационных навыков в отношении этих возможностей.

Вышеуказанные типы возможностей координации могут быть представлены как потенциально присутствующие, т.е. до начала осуществления двигательной активности и как она проявляется в реальности в начале и в процессе выполнения этой деятельности. В этом контексте навыки координации можно разделить на потенциальные и реальные возможности [19].

Таким образом, для определения явных и скрытых координационных возможностей и составления эффективной методики занятий, учителя физической культуры и тренеры должны выявлять высокие врожденные задатки своих учащихся, путем анализа абсолютных и относительных показателей разных координационных способностей.

## **1.2. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста**

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В это время происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, благодаря чему существует возможность систематического обучения.

С 7 лет мальчики на два года отстают от созревания систем организма и развития более сильной нервной деятельности. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают впечатляющим балансом, силой, гибкостью, а условные рефлексы более стабильны. Затухание условных рефлексов происходит быстрее, а стабильность генерации дифференцировки выше по сравнению с детьми в возрасте от 5 до 7 лет. Но появление тонких дифференцировок, следов и задержанных условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей, зачастую затруднено.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, в котором прошел следующий период глубоких качественных изменений во всех системах организма, их роста и развития. А так же этот возрастной период более предрасположен к совершенствованию у детей фактически всех физических качеств и координационных способностей, используемых в двигательной активности, что является сензитивным периодом.

Особенности физического развития младших школьников, обязательно нужно брать в расчет при планировании учебного процесса. Именно в

младшем школьном возрасте учебная деятельность ребенка находится в самой прочной связи с состоянием здоровья ребенка и его физическим развитием [20].

В период обучения в начальной школе ребенок физически развивается довольно планомерно и степенно. Пропорционально увеличивается рост и масса, выносливость, объем легких.

Костная система младшего школьника находится на этапе формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это обязательно надо принимать во внимание и постоянно контролировать правильную позу в осанке и походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в раннем школьном возрасте не заканчивается полностью. Поэтому небольшие и точные движения пальцев и руки, особенно для первоклассников, являются трудными и утомительными [33].

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, меняется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения постепенно увеличивается, но, как и раньше, превосходит процесс возбуждения и младшие школьники довольно сильно возбудимы [22].

Хотя необходимо строго придерживаться режима физических упражнений и отдыха, а не перегружать младшего ученика, следует помнить, что его физическое развитие обычно позволяет ему делать 3-5 часов без переутомления и чрезмерной усталости (3-4 часа в школе и домашнее задание). Работа над существующими программами не вызывает тревоги за здоровье младших школьников (только если режим хорошо организован), чтобы говорить об их переутомлении и перегруженности. [19].

По некоторым показателям развития нет принципиальной разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста. До 11-12 лет пропорции тела мальчиков и девочек практически одинаковы. В этом возрасте структура всех тканей продолжает развиваться и происходит их

интенсивный рост. Скорость роста длины несколько замедляется по сравнению с предыдущим дошкольным возрастом, а масса тела увеличивается. Рост ежегодно увеличивается на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. [33].

Окружность грудной клетки заметно увеличивается, ее форма меняется и становится конусом с основанием вверх. Это увеличивает емкость легких. Средняя вместимость легких для мальчиков от 7 лет составляет 1400 мл, для девочек от 7 лет до 1200 мл. Для мальчиков от 12 лет этот показатель составляет 2200 мл, для девочек от 12 лет до 2000 мл. Ежегодное увеличение емкости легких у детей возраста это в среднем 160 мл [33].

Тем не менее, функция дыхания остается все еще не идеальной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника довольно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2 % углекислоты (против 4 % у взрослого). Иначе говоря, легкие ребенка работают менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2 %), чем у старших детей или взрослых (около 4 %). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Следовательно, при проведении занятий физической культурой детей необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является наиболее важной задачей при проведении занятий с группой детей младшего школьного возраста [20].

Взаимосвязано работают дыхательная система и система кровообращения. Система кровообращения помогает поддержанию уровня тканевого обмена веществ, конечно и газообмена. Иначе говоря, кровь переносит питательные вещества и кислород во все ткани организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые в последствии выводит из человеческого организма.

Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с увеличением массы тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на

1 кг массы тела. Тем не менее, пульс остается быстрым - от 84 до 90 ударов в минуту (у взрослых от 70 до 72 ударов в минуту). В связи с этим, кровоток через органы почти вдвое больше, чем у взрослого человека из-за ускоренного кровотока. Высокая активность метаболических процессов у детей также связана с высокой массой крови по отношению к массе тела, 9% по сравнению с 7-8 % у взрослого [33].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При чрезвычайно интенсивной работе мышц сердцебиение у детей значительно увеличивается и обычно превышает 200 ударов в минуту. После соревнований в сочетании с сильным эмоциональным возбуждением они становятся более частыми - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, при работе которого часто наблюдаются аритмии вследствие различных внешних воздействий. Систематическое обучение обычно приводит к улучшению сердечно-сосудистых функций, расширению функциональных возможностей детей младшего школьного возраста [20].

Работа всего организма зависит от обмена веществ, в том числе и работа мышц. Организм получает энергию для жизни посредством окислительных процессов, а именно распада белков, жиров и углеводов.

Для выполнения физических упражнений и участия в спортивных соревнованиях младшим школьникам требуются довольно большие затраты энергии, и они значительно выше по сравнению со старшими учениками и взрослыми.

Поэтому, необходимо учитывать все особенности энергообмена и затрат, достаточно высокий уровень обмена веществ из-за активного роста организм и терморегуляцию в данном возрасте, при разработке методики занятий физической культурой с младшими школьниками. Физически дети развиваются гораздо лучше, при системности занятий физическими

упражнениями, тогда все процессы в организме проходят полноценно. Но при этом необходимо помнить, что позитивное влияние на обмен веществ в организме производят только сбалансированные нагрузки. Слишком тяжелая работа, переутомление или недостаток отдыха, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма [33].

В младшем школьном возрасте мышцы все еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго держать тело в правильном положении, что часто приводит к нарушению осанки. Мышцы тела очень слабо фиксируют позвоночник в статичных позах. Кости скелета, особенно позвоночника, очень восприимчивы к внешним воздействиям. Отсюда следует, что отношение детей довольно нестабильно, они легко имеют асимметричное положение тела. Поэтому искривление позвоночника из-за длительного статического напряжения часто наблюдается у младших школьников.

Часто мышц правой стороны тела и правых конечностей в младшем школьном возрасте, оказываются более развитые, чем левой стороны. Правильная симметричность развития мышц наблюдается не часто, а у некоторых ребят асимметричность бывает ярко выраженная.

Важное внимание при разработке методики занятий, необходимо уделять симметричному развитию мышц в организме и воспитанию правильной осанки. Правильное симметричное развитие силы мышц туловища при проведении различных упражнений создает «мышечный корсет» и предотвращает искривление позвоночника. Систематические и гармоничные занятия спортом формируют полноценную осанку у детей [22].

У младших школьников мышечная система развивается интенсивно, что проявляется в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит только вместе с достаточным количеством двигательной активности и мышечной работы.



К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, хотя в функциональном отношении требуется дополнительное развитие.

Таким образом, дети младшего школьного возраста – это вовсе не мини-копия организма взрослого человека. Они отличаются присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность.

Педагогу обязательно нужно обращать внимание на грамотную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с младшими школьниками. Необходимо учитывать физическую подготовленность учеников при подготовке занятий, нельзя чрезмерно нагружать детей. Важное место в занятиях необходимо уделить формированию правильной осанки у детей и обучению правильному дыханию при выполнении физических упражнений.

### **1.3. Методические рекомендации по развитию координационных способностей на уроках физкультуры с детьми, имеющими нарушения зрения**

Нарушение моторики накладывает отрицательный отпечаток на физическое и психическое здоровье детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Данное нарушение является одной из главных причин нарушений формирования двигательных умений и навыков [5].

Физическое воспитание в значительной степени влияет на развитие личностных качеств и становление познавательной деятельности аномального ребенка. Двигательные нарушения корректируются средствами лечебной физической культуры. В специальных (коррекционных) учреждениях оздоровительно-коррекционному направлению работы уделяется особое внимание.

В результате наличия зрительных дефектов у детей возникают вторичные отклонения в физическом развитии и двигательной подготовке. При ре-

гулярном дефиците движений снижаются все жизненно важные функции организма, ухудшается кровообращение, общее состояние здоровья, работоспособность.

В связи с особенностями психофизического развития слепых и слабовидящих детей физическое воспитание направлено на устранение различных недостатков в физическом развитии, моторике и двигательных навыках.

На занятиях физической культурой используются упражнения, закрепляющие умение ходить, бегать, ориентироваться в пространстве, управлять своими действиями.

Основной целью развития координационных способностей учащихся, имеющим отклонения в состоянии здоровья, является удовлетворение основных потребностей, таких как:

- максимально возможная самореализация своих способностей;
- коммуникативная деятельность;
- преодоление отчужденности;
- социализация и социальная интеграция.

Занятия физической культурой направлены на коррекцию двигательных качеств детей, повышение их реабилитационного потенциала, их социальную интеграцию [8].

Успех реабилитационных и восстановительных работ для детей с нарушением зрения зависит от правильного выбора комплекса упражнений. В то же время необходимо учитывать офтальмологические особенности, вторичные дефектные характеристики, физическую форму и возраст детей.

Среди положительных особенностей занятия физической культурой можно выделить следующие [23]:

- 1) при правильной дозировке отрицательного побочного действия не наблюдается;
- 2) упражнения универсальны и широко воздействуют на организм;
- 3) положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка;
- 4) стимулируют все органы и системы организма.

Несмотря на индивидуализацию занятий физической культурой, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

- 1) следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений;
- 2) постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним;
- 3) упражнения должны охватывать различные группы мышц;
- 4) в занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения;
- 5) перед занятием помещение надо хорошо проветривать;
- 6) проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку на каждом этапе проведения занятия;
- 7) при появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки;
- 8) регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях физической культурой.

Планирование и проведение занятий предполагает применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке, в соответствии с учетом особенностей организма учащихся, их пониженными функциональными возможностями, замедленностью адаптации к физическим нагрузкам [8].

Устойчивое повышение двигательной активности, улучшение здоровья слабовидящих школьников может быть достигнуто за счет систематического использования различных физических упражнений и систематического увеличения физической активности при постоянном медико-педагогическом контроле.

Занятие состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей с нарушением зрения слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, рекомендуется на подготовительную часть занятия отводить до 35 % общего времени, на основную часть до 50 %, на заключительную – 20 % [23].

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений должен быть увеличен не более чем на 25 % по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, то есть, плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки.

Таким образом, при проведении занятий физической культурой, учитель, помимо улучшения физической подготовленности, воздействует на подвижность суставов, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает двигательную моторику, концентрацию внимания, моторную выносливость.

При составлении учебной программы по физической культуре, необходимо руководствоваться теоретическими и практическими сведениями по рациональному построению коррекционного процесса для получения положительных результатов в развитии организма и выработке правильных двигательных качеств.

#### **1.4. Форма организации адаптивного физического воспитания**

Развитие и совершенствование координационных способностей может осуществляться посредством различных организационно-методических форм в любой части урока. Фронтальный способ организации занятий наиболее часто используется в подготовительной и заключительной части урока. Он

лучше всего подходит для проведения общеразвивающих координационных упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках.

В основной части урока у детей наблюдается оптимальная работоспособность. В это время рекомендуется проводить координационные упражнения различной направленности.

Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых координационных способностей и выносливости предпочтительнее проводить в основной части урока.

Для заключительной части отлично подходят упражнения на развитие гибкости, задания на дыхание, внимание, восстановление и расслабление мышц [19].

В основной части урока наиболее эффективным оказывается применение поточного, группового и индивидуального способов, особенно с учащимися среднего и старшего школьного возраста.

Поточный способ организации занятий при развитии координационных способностей дает большую возможность наблюдать за индивидуальным выполнением достаточно освоенных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот способ хорош при выполнении циклических и ациклических локомоций; акробатических упражнений, заданий с длинной скакалкой и на равновесие; при изучении и совершенствовании технических приемов игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Поточный метод применяется и при проведении комбинированных упражнений и эстафет, направленных на формирование координационных способностей. В зависимости от конкретных условий (подготовленности школьников, их количества, сложности координационных упражнений и др.) работу можно организовать в 2-3 потока. Например, упражнения в лазанье проводить при наличии нескольких гимнастических стенок; в равновесии - если есть 2 и более бревна. Две-три одинаковые полосы препятствий позволяют также организовать занятия в несколько потоков и т.д. [23]

При групповой форме занятий класс делится на несколько групп (примерно по 3-5 человек), которые расходятся по местам занятий (снаряды, тренажеры или специально оборудованные станции). Каждая группа выполняет определенные координационные упражнения заранее обусловленное количество раз. Закончив их, группы по часовой или против часовой стрелки переходят на следующее место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции. Применяемые для этой цели координационные упражнения должны быть достаточно разнообразными.

Подобная форма организации занятий, обеспечивая широкое развитие разнообразных координационных способностей, доставляет детям много радости и удовольствия.

Суть индивидуального подхода состоит в обучении двигательным действиям на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся. Для индивидуальных занятий выделяется время в основной части урока. Однако целесообразнее проводить их в виде дополнительных заданий на координационные способности во время разучивания и совершенствования техники движений. Продолжительность дополнительных заданий должна быть такой, чтобы ученики после них были готовы к выполнению основного упражнения. Желательно, чтобы дополнительные координационные упражнения были близки по смысловым и исполнительным компонентам к основным и совместно с ними обеспечивали широкую вариативность осваиваемого технического приема. В один урок рекомендуется включать от 3-4 до 5-6 дополнительных упражнений в зависимости от уровня физической и координационной подготовленности учащихся, а также от рационального использования мест занятий, оборудования и инвентаря [14].

Организация занятий на уроке физической культуры, направленная на развитие координационных способностей, включает и такую форму, как контрольные упражнения (тесты). Они проводятся для того, чтобы установить: уровень развития координационных способностей детей; темпы изменения

этих способностей под влиянием целенаправленных занятий (например, после серии легкоатлетических или игровых уроков); эффективность выполнения домашних заданий; результаты, показываемые учениками в тестах на координационные способности в сравнении с имеющимися нормативными. Выполняемые, как правило, на пределе возможностей, контрольные упражнения содействуют развитию координационных способностей.

В качестве организационно-методической формы, разносторонне воздействующей на координационную подготовку учащихся, можно рассматривать также подвижные и спортивные игры [14].

Очень важно, чтобы в процессе применения названных форм проведения занятий обучение двигательным действиям и совершенствование кондиционных способностей гармонически сочеталось с развитием координационных способностей.

Таким образом, располагая знаниями о цели, задачах, основных положениях, средствах и методах развития координационных способностей, учитель физической культуры найдет много возможностей использовать материал комплексной программы физического воспитания для целенаправленного их совершенствования.

### **1.5. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения**

Основной задачей координационного совершенствования младших школьников и достижение разностороннего двигательного развития является обеспечение учащихся широким базисом усвоенных двигательных умений и навыков. Младший школьник обучается широкому кругу двигательных действий. Для этого на занятиях применяются разнообразные упражнения, которые можно отнести к координационным. Общеподготовительные координационные упражнения получили наибольшее распространение.

Использование одного и того же упражнения уместно как при отработке двигательного навыка, так и при развитии координационных и конди-

онных способностей. Другими словами, на младших школьников применяемые упражнения воздействуют генерализованно.

При планировании занятий рекомендуется учитывать положительное влияние сочетания координационных упражнений с другими видами двигательных упражнений. Умелое сочетание координационных и координационных способностей с техническими методами обучения двигательным навыкам, позволяет достигнуть высоких педагогических результатов [13].

Применению общеразвивающих упражнений без предметов и с использованием мячей, флагов, обручей должно уделяться большое внимание при организации занятий с младшими школьниками.

Аналитические координационные упражнения оказывают благоприятное влияние преимущественно на психическое и физиологическое развитие детей с нарушением зрения. Если простые двигательные действия, такие как бег, прыжки, метания, ловля, передача мяча уже хорошо освоены детьми, целесообразно дополнять и усложнять их координационными упражнениями, направленными на развитие ловкости. Для этого полезно использовать подвижные игры, эстафеты, элементы единоборств и спортивных игр. Подобные комплексные упражнения позволяют тренировать находчивость при выполнении двигательных действий в изменяющейся обстановке [14].

При развитии координационных способностей младших школьников применяются методы стандартно-повторного и вариативного упражнения.

Метод стандартно-повторного упражнения при работе с младшими школьниками позволяет приобрести простые двигательные навыки, отработать элементарные упражнения и хорошо их закрепить.

Метод вариативного упражнения рекомендуется применять тогда, когда ученики начнут уверенно выполнять освоенные двигательные действия. При этом следует придерживаться приемов строгого регламента варьирования [13].



При организации и проведении занятий от учащихся требуется концентрация на правильном выполнении движений, дисциплинированность, точность соблюдения команд, указаний и распоряжений учителя.

Учитель должен максимально эффективно организовать учебное время, подбирая упражнения так, чтобы интерес учащихся к выполнению движений был устойчивым. Новые задания составляются с учетом усложнений уже хорошо знакомых упражнений.

Таким образом, построение учебного процесса должно основываться на соблюдении общих дидактических принципов.

### **1.6. Организация и виды подвижных игр с детьми с нарушением зрения**

Малоподвижный образ жизни детей с нарушением зрения приводит к ослаблению нервно-мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ухудшению координации, точности, быстроты движений, равновесия, выносливости и общей работоспособности.

Игра является осмысленной двигательной деятельностью, направленной на решение разнообразных задач в постоянно меняющихся условиях с помощью разнообразных естественных движений.

Радость и эмоциональный подъем, сопровождающий игровой процесс, приводит к успешному развитию личности детей с нарушением зрения, привлекает к систематическим занятиям физическими упражнениями. Как средство коррекции дефектов, приучает к логике мышления, к скорости реакции и вариативности двигательных действий, способствует проявлению инициативы, творческого подхода. Во время игры реализуется потребность ребенка в общении, эмоциональном контакте с остальными участниками.

Доброжелательное, доверительное отношение среди сверстников, сопереживание и взаимодействие являются главным стимулом участия в подвижной игре, особенно для детей, имеющих нарушение зрения.

Игры, как средство всестороннего развития личности, выделяются в самостоятельную группу методов физического воспитания. Их проведение возможно как в академической, так и в соревновательной форме.

Академическая форма характеризуется сосредоточением внимания на правильности выполнения двигательных заданий.

Соревновательная форма направлена на выбор оптимальных средств решения двигательной задачи.

У ребенка, имеющего нарушенное зрение, возникает страх перед движениями в пространстве. Из-за него ограничивается двигательная активность и нарушается координация движений, порой отсутствуют даже простейшие навыки ходьбы, бега и элементарного самообслуживания [30].

Учитывая остроту зрения школьника, особенности осязательно-слухового восприятия, его предыдущий опыт, наличие остаточного зрения, уровня физической подготовленности, возрастных и индивидуальных возможностей, учитель подбирает формы и методы обучения при организации игровой деятельности.

Рассмотрим общие требования к проведению игры со слепыми и слабовидящими детьми.

Подбирая игру, учитель должен учитывать возраст, физическое развитие и интересы участников игры.

Инвентарь для детей с ослабленным зрением используется яркий, красочный. Зеленый, красный, оранжевый и желтый цвета воздействуют наиболее благоприятно на зрительное восприятие. Используемый инвентарь должен быть безопасен. К примеру, мяч должен быть идеально ровной формы, несколько тяжелее волейбольного.

Руководитель игры должен предварительно ознакомить участников игры с размерами игровой площадки, возможными ориентирами, инвентарем, предметами, которые будут использоваться в игре.

Учитель инструктирует учащихся о применении условных звуковых сигналов, обозначая ими начало и конец игры, ориентируя в правильном направлении движений и предупреждая об опасности.

Занятия необходимо проводить под медицинским контролем, избегая тем самым перегрузок и переутомлений детей в результате перенапряжения органов восприятия. Перечисленные меры безопасности дают возможность ребенку свободно передвигаться в игре, обеспечивают самореализацию, раскрывают творческий потенциал, создают положительный эмоциональный фон [23].

Работу по гигиеническому воспитанию и обучению детей с нарушенным зрением следует проводить не только во время урока, но и после уроков: во время экскурсий, туристических походов, соревнований и пр. Надо объяснять детям о необходимости остерегаться всего, что может привести к травме, и проводить разъяснительную работу по охране остаточного зрения, соблюдению мер предосторожности на уроках по разделам: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры, туристические походы, спортивные соревнования и т. д.

Самочувствие детей во время проведения занятий должно контролироваться постоянно. Снижение работоспособности, нарушение координации движений, внимания, нистагм глаз, нечеткая речь являются признаком утомления. Дети становятся вялыми, жалуются на усталость, сонливость, боль в области лба и затылка, неосознанное стремление к отдыху. Эти явления наиболее выражены в конце учебного года.

Травмы при занятиях физической культурой и спортом с детьми с нарушенным зрением следует рассматривать как чрезвычайное происшествие.

Профилактика травматизма детей во время занятий физической культурой подразумевает выполнение следующих мероприятий:

- 1) место проведения занятия осматривается и подготавливается заранее;
- 2) учителем проводится регулярное инструктирование по технике безопасности и правильности выполнения двигательных действий;
- 3) для занятий подбираются безопасные методы и приемы обучения;
- 4) на каждом этапе урока осуществляется врачебный контроль [9].

Таким образом, использование подвижных игр оказывает положительное влияние на развитие и воспитание детей при условии соблюдения общих правил организации и проведения игр с детьми, имеющими нарушение зрения.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 3» г. Бийска» Алтайского края.

Целью реализации образовательной программы в образовательном учреждении является обеспечение получения качественного образования слабовидящими и слепыми обучающимися с учетом особых образовательных потребностей обучающихся данной группы. Достижение поставленной цели требует учета особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся.

Для определения исходного уровня развития координационных способностей провели обследование, в котором приняли участие учащиеся 3 класса. В классе обучается 9 человек, из них 5 девочек и 4 мальчика.

Анализ медицинских карт учащихся позволил получить сведения о состоянии здоровья учащихся, чтобы на основе этих сведений составить комплекс разрешенных коррекционно-развивающих упражнений.

На начальном этапе эксперимента нами применялся метод педагогического наблюдения, который помог получить фактические данные о координационных способностях испытуемых.

Опрос родителей помог выяснить, что родители двоих учащихся считают уровень физического развития своего ребенка удовлетворительным, при условии систематических, регулярных занятий в учебное и внеурочное время. Родители остальных детей посчитали недостаточными занятия только в урочное время. Все родители дали свое согласие на проведение дополнительных коррекционно-развивающих занятий.

Учащиеся начальных классов проявили заинтересованность и желание посещать дополнительные занятия.

## 2.2. Методы исследования

Данное исследование проводилось с сентября 2017 года по май 2018 года и включало три этапа.

*Констатирующий этап* (сентябрь 2017 года): уточнялось направление исследования, ставилась цель исследования, уточнялись задачи исследования, определялись сроки и база экспериментального исследования. Далее определялись методы исследования.

*Формирующий этап* (октябрь 2017 года). Проводились контрольные испытания с целью определения начального уровня сформированности координационных способностей обучающихся 3 класса. Также нами были разработаны комплексы физических упражнений, направленные на воспитание координационных возможностей учащихся, участвующих в эксперименте.

*Контрольный этап* (октябрь 2017 года - май 2018 года). Апробировались методика по развитию координационных способностей. Проводились контрольные испытания по определению уровня сформированности координационных способностей школьников, имеющих нарушение зрения, после проведенных занятий с использованием комплекса физических упражнений, направленных на воспитание координационных возможностей учащихся. Осуществлялся анализ результатов практической деятельности. Полученные данные обрабатывались и анализировались, подводились итоги эксперимента.

Таким образом, для реализации поставленной цели и задач исследования нами использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Контрольные испытания.

В исследовании использовались следующие контрольные испытания для определения координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения:

1. Проба Ромберга позволяет оценить функциональное состояние вестибулярного аппарата и уровень статической координации. Учащиеся долж-

ны были стоять на одной ноге с закрытыми глазами, руки вытянуть вперед, развести пальцы. Регистрировалась продолжительность сохранения устойчивого равновесия и отсутствие дрожания пальцев рук и век. В норме это время составляет 15 секунд и более [27].

2. Тест «Метание теннисного мяча на дальность» позволяет оценить ловкость, силу и общее физическое развитие. Учащийся принимает исходное положение – стойка ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободна, метание теннисного мяча вперед вверх с акцентом на хлесткое движение кистью, лицом по направлению метания [27].

3. Тест «Ласточка» позволяет оценить способность выполнять сложные движения, ориентироваться в пространстве и держать равновесие. Учащиеся занимают исходное положение – ноги вместе, колени прямые. Далее, раздвинуть руки в стороны до уровня плеч, упираясь на левую (правую) ногу, наклонить туловище вперед, вытянуть поднятую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза. Держать равновесие как можно дольше [27].

4. Тест «Метание мячей в цель» позволяет оценить способность метко попадать в цель, ориентироваться в пространстве. Тестируемый выполняет 10 бросков теннисным мячом в ведро с расстояния 3 метров [27].

### **Глава 3. Экспериментальное исследование методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения**

#### **3.1. Методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, имеющих нарушение зрения**

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений [23].

Для развития скоростной способности применяются упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и координационные способности (бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном расстоянии друг от друга и на разном и т.д.). Также для развития скоростной способности во время выполнения общеразвивающих упражнений применяется методический подход, при котором быстрые движения руками выполняются в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения.

Развивая, скоростно-силовые качества необходимо использовать упражнения одновременно формирующие ориентационную способность и способность к воспроизведению параметров движений: прыжки в разном ритме, прыжки с ноги на ногу по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, увеличивающих подвижность в суставах и развивающих прыгучесть [13].

Общая выносливость организма связана с функциональными возможностями мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В то же время, возможность дыхательной системы у глухих детей с ограниченными возможностями снижены по сравнению с условно здоровыми детьми. Поэтому уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функцио-



нальной деятельности сердечно-сосудистой дыхательной систем, приспособивая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Для этого наиболее целесообразно использовать движения, связанные работой большого числа мышц.

Развивая координационные способности у детей с ограниченными возможностями, на занятиях лечебной физической культурой необходимо добавлять упражнения и задания в ходьбе, беге, метании, требующих участия большого числа мышц. Например, развитию выносливости способствуют упражнения направленные на формирования дифференцировочной, ориентационной способности выполняемых поточным способом в виде бега с прыжками через «условные рвы: расположенные на разном расстоянии и т.д. [7].

Развивая ловкость, важно использовать упражнения с быстрой сменой различных положений по звуковому сигналу, применяемых для формирования реагирующей способности, а также упражнения и задания, которые содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени.

При организации коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями по целенаправленному развитию координационных способностей учебные задания, разработанные комплексы упражнений включаются не только в занятия по лечебной физической культуре, но и в другие формы воспитания проблемных детей. В частности, упражнения для мелкой моторики рук, игровые комплексы самомассажа, танцевальные упражнения, «пальчиковые» игры проводятся на утренней гимнастике, физкультурных минутках, занятиях по фонетической ритмике и музыке [10].

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями в педагогической работе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем,

которое осуществляется посредством общеподготовительных и специальных упражнений.

Одной из важных коррекционных задач лечебной физической культуры детей с ограниченными возможностями является развитие их ориентирования в пространстве.

Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей, размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений.

На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия и макромоторики тела [9].

В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), в вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный, быстрый, с музыкальным сопровождением (во время музыкально-ритмических отрезков занятий использовался слуховой аппарат), а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями [13].

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольное внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер). Например, учитель показывает красный шар или картонку - дети стоят; зеленый - начинают движение или прыгают, желтый - маршируют на месте. Затем они самостоятельно выполняют упражнения, ориентируясь на словесные инструкции учителя.

С целью формирования ручной ловкости особое внимание уделяется формированию умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последо-

вательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча, падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. в одних изменяются направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); в других - с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в-третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п.

При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание с одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи и двигательном стимулировании.

Одновременно следует учитывать замедленный темп усвоения ими новых движений и не отказываться от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому в процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению [24].

Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движений и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особо внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

При этом рекомендуются разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, для детей с особыми образовательными потребностями наиболее целесообразны следующие [14]:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок из положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;

- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры, способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);

- более сложные сочетания основных движений.

- на занятиях ЛФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

- на занятиях ЛФК в начальных классах необходимо использовать специальное оборудование, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений.

Рекомендуется в процессе занятий лечебной физкультурой пользоваться тренажерами (велотренажером, тренажером «Здоровье» и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Необходимость использования тренажера особенно возрастает в осенне-зимний период.

При разработке комплекса коррекционно-развивающих упражнений подбирались задания на развитие следующих координационных способностей [18]:

- точности и согласованности движений;
- ловкости и быстроты реакции;
- равновесия;
- ритма;
- ориентирования в пространстве;
- быстрого реагирования и быстрой перестройки двигательной деятельности;
- вестибулярной устойчивости;
- произвольного расслабления мышц.

*Комплекс коррекционно-развивающих упражнений по развитию координационных способностей младших школьников, имеющих нарушения зрения*

#### Занятие 1.

Цель занятия: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка (общеукрепляющие упражнения).

1) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз» - руки на пояс; на «два» - к плечам; на «три» - вперед; на «четыре» - исходное положение;

2) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение круговых движений головой от левого плеча к правому, и обратно;

3) исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение круговых движений туловищем;

4) исходное положение – ноги врозь, руки вдоль туловища. На «раз» - мах правой рукой вверх, левой рукой вниз, на «два» - смена положения рук.

5) упражнение «Мельница»;

6) прыжки на левой ноге, правая согнута в колене, затем смена ног;

- 7) выполнение приседаний;
- 8) упражнение «гусиный шаг».

Основная часть:

- 1. Игра «Изобрази полет птицы».

Учащиеся встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Включается музыка «щебетание птиц», дети выполняют движения руками вверх и вниз, имитируя взмахи крыльев птиц) на счет «раз» - оставаясь на месте, на счет «два» - совершая повороты туловищем, на счет «три» - следуя друг за другом по кругу.

- 2. Игра «Узнай по голосу».

Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты загадку отгадай,  
Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Методические указания:

- 1. Во время игры следует соблюдать полную тишину.
- 2. Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

Заключительная часть:

- 1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

### Занятие 2.

Цель занятия: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка.

1) Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль туловища, на счет «1-2» подняться на носки, руки вверх, глубокий вдох, на «3-4» вернуться в исходное положение, сделать выдох. Повторить 4 раза.

2) Исходное положение - руки на пояс, на счет «1-2» - приседая, руки вперед, на «3-4» вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

3) исходное положение - стойка ноги врозь, на счет «1-2» - наклон туловища влево, на «3-4» - вернуться в исходное положение, на «5-6» - наклон туловища вправо, на «7-8» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

4) Исходное положение - руки в стороны, на счет «1» - поднять правую ногу вперед, хлопок в ладоши под ней, на «2» вернуться в исходное положение, на «3-4» - то же другой ногой. Повторить 8 раз.

5) Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, на «1» - поворот туловища вправо, правая рука в сторону, смотреть на руку, на «2» вернуться в исходное положение, на «3-4» - то же влево. Повторить 4 раза.

6) Исходное положение - руки на пояс, прыжки на обеих ногах с поворотами на 90 (180°), чередуя два поворота в одну сторону с двумя поворотами в другую. Выполнить 24 прыжка.

7) Быстрая ходьба на месте с постепенным замедлением.

Основная часть:

1. Игра «Изобрази походку пингвина».

Учащиеся встают в линию на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Их задача пройти по прямой линии до противоположной стены спортзала и

обратно, при этом спина должна быть прямая, ходьба осуществляется частыми мелкими шагами.

## 2. Игра «Догоняй мяч».

Все учащиеся образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания:

1) учащиеся должны мячи только передавать на уровне пояса или груди, но не бросать.

Заключительная часть:

1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

## Занятие 3.

Цель занятия: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции.

Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка (общеукрепляющие упражнения):

1) Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, на счет «1-3» - руки дугами наружу вверх, три хлопка в ладоши над головой, на «4» - исходное положение. Повторить 4 раза.

2) Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, на «1» - приседание, руки вперед, на «2» - исходное положение, на «3» - приседание, руки в стороны, на «4» - исходное положение. Повторить 4 раза.

3) Исходное положение - стойка ноги врозь, руки в стороны, на счет «1-3» - наклоны вперед, руками касаться правой ступни, на «4» - исходное положение, на счет «5-8» - то же к другой ноге. Повторить 4 раза.



4) Исходное положение - руки на пояс, на счет «1» - поднять согнутую правую ногу вперед, на «2» -выпрямить ее, на «3-4» - то же другой ногой. Повторить 6 раз.

5) Исходное положение – руки на пояс, на счет «1» - упор присев, на «2» - исходное положение. Повторить 6-8 раз.

6) Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, четыре прыжка - ноги вместе, руки к плечам, четыре - ноги врозь, руки в стороны. Выполнить 24 прыжка.

7) Ходьба на месте со сменой положения рук (на пояс, к плечам, вперед, в стороны, за голову, вверх).

Основная часть:

1. «Попади в мишень».

Дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

2. Игра «Удочка».

Все играющие - «рыбы» - выстраиваются в круг, ведущий - «рыбак» - становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Заключительная часть:

1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

#### Занятие 4.

Цель занятия: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка (общеукрепляющие упражнения).

1) Учащиеся стоят друг за другом в колонне. Первый ребенок, стоящий в колонне, получает в руки мяч, далее, передает его из рук в руки назад над головой, а ребенок, стоящий в конце колонны, получив мяч, передает его вперед снизу между ногами.

2) Учащиеся подбрасывают мяч вверх перед собой и ловят его двумя руками.

3) Исходное положение – ноги на ширине плеч, в руках мяч, учащийся подбрасывает перед собой мяч, руками делает хлопок и ловит мяч.

4) Исходное положение – ноги вместе, обеими руками держать мяч перед собой на уровне груди. На счет «1» - поворот туловищем вправо, потянуться с мячом вверх, на «2» - исходное положение, на «3» - поворот туловищем влево, потянуться за мячом, на «4» - исходное положение.

5) Мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, поймать, ударить им об пол, поймать. Переложить мяч в другую руку, повторить действия левой рукой.

6) Броски мяча от груди в группах по 3 человека и ловля двумя руками.

Основная часть:

1. «Горячий мяч»

Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

## 2. «Золотая рыбка».

Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назначается водящий - «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок - «золотая рыбка».

### Заключительная часть:

1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

## Занятие 5.

Цель занятия: Цель: развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительности.

### Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка (общеукрепляющие упражнения).

1) Исходное положение – ноги вместе, палка внизу в руках, на счет «1-2» - отставить правую ногу назад на носок, поднять палку вверх, прогнуться, посмотреть на палку, сделать глубокий вдох, на счет «3-4» - вернуться в исходное положение (выдох).

2) Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, палка внизу, на «1» - поворот туловища налево, палка вперед, на «2» - исходное положение, на «3-4» - то же в другую сторону.

3) Исходное положение – ноги вместе, палка внизу, на «1» - палка вперед, на «2» - палка на грудь, на «3» - палка вверх, на «4» - палка за голову, на «5» - палка вверх, на «6» - палка вниз.

4) Исходное положение – ноги вместе, палка внизу, на «1» - палка на грудь, правую ногу согнуть вперед, на «2» - исходное положение, на «3-4» - то же с другой ноги.

5) Исходное положение – ноги вместе, палка внизу, на «1» - выпад правой ногой вперед, палка вертикально вперед, правая рука вверх, на «2» - исходное положение, на «3-4» -выпад с другой ноги.

6) Исходное положение – ноги вместе, палка внизу, на «1» - шаг правой вперед, наклон вперед, палка вниз к правой ноге, ноги в коленях не сгибать, на «2» - шаг правой ногой назад, палка внизу, на «3-4» - то же с другой стороны.

7) Исходное положение – ноги вместе, палка внизу, на счет «1-4» - четыре прыжка на месте, палка на грудь, на «5-8» - четыре прыжка на месте, палка вертикально вперед. Повторить несколько раз.

Основная часть:

1. «На ощупь».

В темный мешок из ткани складывается 8-10 небольших предметов: ножницы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т.п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за меньшее время определит больше предметов.

2. «Чем играем?».

Из числа играющих выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2-3 метров. Несколько игроков по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начинают производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в

группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ.

Если водящий не может определить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Заключительная часть:

1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

#### Занятие 6.

Цель занятия: развитие умения ориентироваться в пространстве, тренировка двигательной памяти.

Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка (общеукрепляющие упражнения).

1) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз» - руки на пояс; на «два» - к плечам; на «три» - вперед; на «четыре» - исходное положение;

2) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение круговых движений головой от левого плеча к правому, и обратно;

3) исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение круговых движений туловищем;

4) исходное положение – ноги врозь, руки вдоль туловища. На «раз» - мах правой рукой вверх, левой рукой вниз, на «два» - смена положения рук.

5) упражнение «Мельница»;

6) прыжки на левой ноге, правая согнута в колене, затем смена ног;

7) выполнение приседаний;

Основная часть:

2. Игра «Изобрази движения птицы».

Учащиеся встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Детям предлагается изобразить различные движения и действия птиц: взмахи крыльев, щебетание, прыжки «с ветки на ветку», ходьба мелкими шажками.

## 2. Игра «Море волнуется».

Из числа играющих выбирают водящего, который становится лицом к игрокам на расстоянии 2-3 метров. Несколько игроков по сигналу водящего начинают производить различные движения и после определенной команды занимают позу по запросу водящего. Водящий должен определить, что или кого изображают участники. Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ.

Заключительная часть:

1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

## Занятие 7

Цель занятия: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции.

Подготовительная часть:

1. Построение. 2. Разминка (общеукрепляющие упражнения):

1) Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, на счет «1-3» - руки дугами наружу вверх, три хлопка в ладоши над головой, на «4» - исходное положение. Повторить 4 раза.

2) Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, на «1» - приседание, руки вперед, на «2» - исходное положение, на «3» - приседание, руки в стороны, на «4» - исходное положение. Повторить 4 раза.

3) Исходное положение - стойка ноги врозь, руки в стороны, на счет «1-3» - наклоны вперед, руками касаться правой ступни, на «4» - исходное положение, на счет «5-8» - то же к другой ноге. Повторить 4 раза.

4) Исходное положение - руки на пояс, на счет «1» - поднять согнутую правую ногу вперед, на «2» -выпрямить ее, на «3-4» - то же другой ногой. Повторить 6 раз.

5) Исходное положение – руки на пояс, на счет «1» - упор присев, на «2» - исходное положение. Повторить 6-8 раз.

6) Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища, четыре прыжка - ноги вместе, руки к плечам, четыре - ноги врозь, руки в стороны. Выполнить 24 прыжка.

7) Ходьба на месте со сменой положения рук (на пояс, к плечам, вперед, в стороны, за голову, вверх).

Основная часть:

1. Игра «Узнай по голосу».

Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты загадку отгадай,  
Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

2. Игра «Горячий мяч».

Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

Заключительная часть:

1. Упражнение на восстановление дыхания: исходное положение – основная стойка. Поднять руки перед собой, подтянуться на носках – сделать глубокий вдох, присесть – продолжительный выдох. Повторить 8 – 10 раз.

2. Обсуждение с учащимися, какие задания показались наиболее интересными. Задание на дом.

Учащиеся с большим удовольствием участвовали в игровой деятельности, охотно выполняли групповые задания, проявляли творческий подход к выполнению некоторых упражнений и закрепляли с родителями полученные на занятиях навыки.

На последнем занятии было проведено повторное тестирование уровня развития координационных способностей учеников.

### **3.2. Оценка эффективности применения разработанного комплекса упражнений по развитию координационных способностей младших школьников**

После проведения экспериментального исследования с учащимися 3 класса, им было предложено пройти повторное обследование уровня сформированности координационных способностей. Сравним полученные результаты с контрольными нормативами по физической культуре для учеников 3 классов общеобразовательной школы.

Таблица 1

Контрольные нормативы по физической культуре для 3 класса общеобразовательной школы

№ п/п	Нормативы; испытания	3 класс			
			«5»	«4»	«3»
1	Метание теннисного мяча (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
2	Метание мячей в цель	м	10	8	6
		д	10	8	6
3	Проба Ромберга (сек)	м	16-20	15	12-15
		д	16-20	15	12-15
4	«Ласточка» (сек)	м	13	11	9
		д	11	9	6



Результаты контрольного испытания теста «Пробы Ромберга» у мальчиков на начало эксперимента были очень низкими – 13 секунд, учащиеся испытали трудности при удержании равновесия. После проведения коррекционно-развивающих занятий, средние показатели увеличились на 2,75 секунд и составили 15,75 секунды. Качество выполнения теста также претерпело положительные изменения (рис. 2).

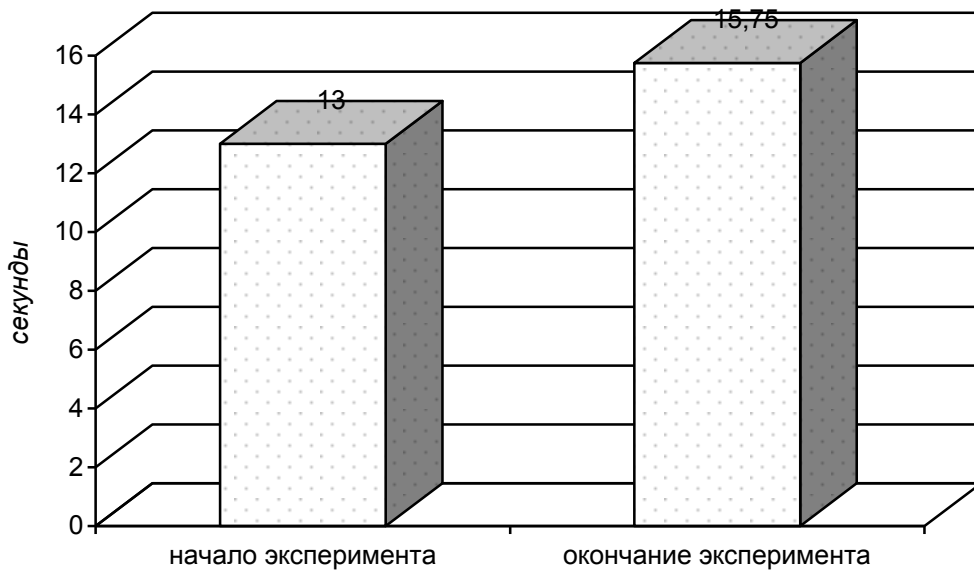


Рис. 2. Результаты теста «Проба Ромберга» у мальчиков

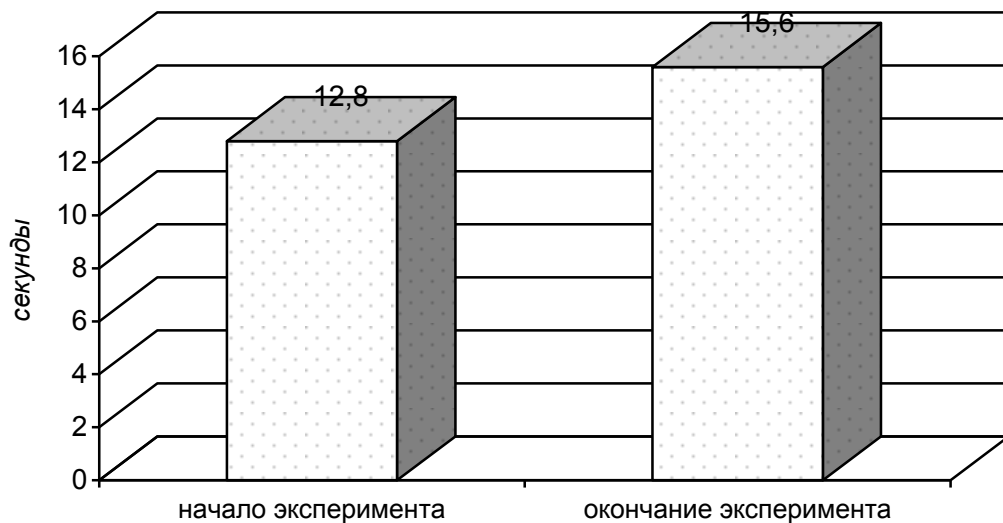


Рис. 3. Результаты теста «Проба Ромберга» у девочек

У девочек при выполнении аналогичного теста также наметился прирост показателей. В начале эксперимента средний показатель отмечался на уровне 12,8 секунд, после проведения эксперимента показатели улучшились на 22 % и составили 15,6 секунды соответственно (рис. 3).

Контрольное испытание «Метание теннисного мяча» у мальчиков на начало эксперимента показало результаты 10,25 метра. В ходе эксперимента выявили, что результаты улучшились на 32% и составили 13,5 метра соответственно (рис. 4).

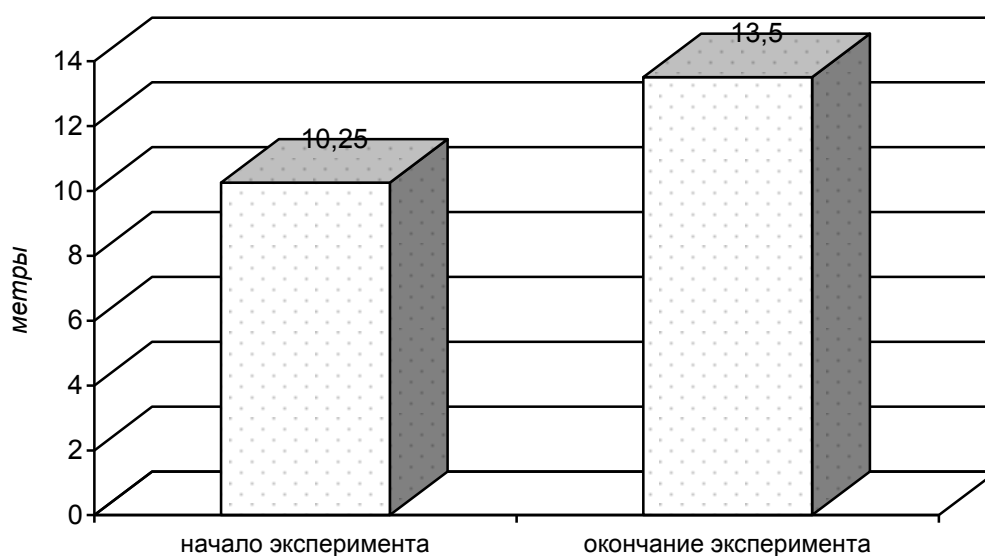


Рис. 4. Результаты теста «Метание теннисного мяча» у мальчиков

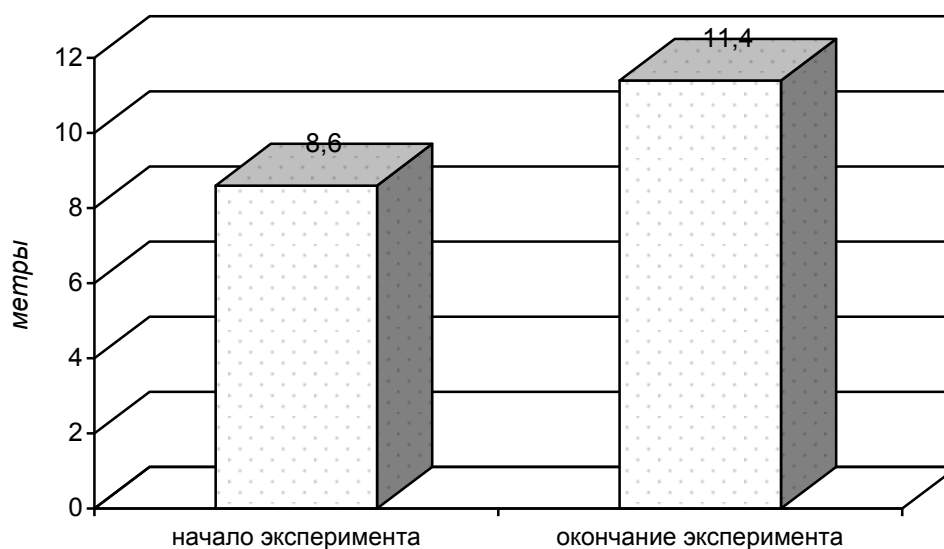


Рис. 5. Результаты теста «Метание теннисного мяча» у девочек

Анализируя результаты показателей девочек в тесте «Метание теннисного мяча», выявили, что результаты улучшились на 2,8 метра с 8,6 метра до 11,4 метра, что позволило девочкам выполнить нормативы на отметку «хорошо» (рис. 5).

Показатели результата теста «Метание мячей в цель» на начало эксперимента у девочек и мальчиков практически не отличались и составили 6,5 и 6 метров соответственно (рис. 6 и рис. 7).

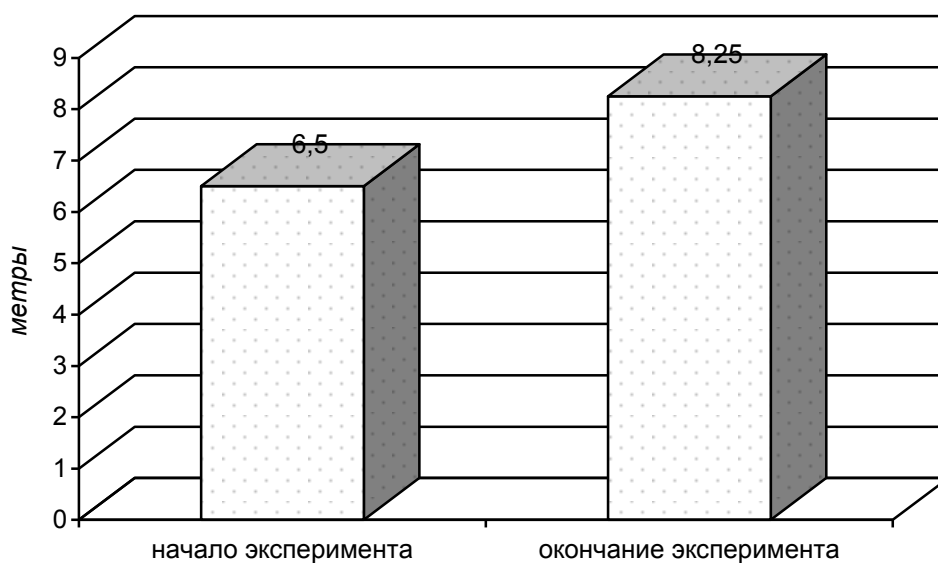


Рис. 6. Результаты теста «Метание мячей в цель» у мальчиков

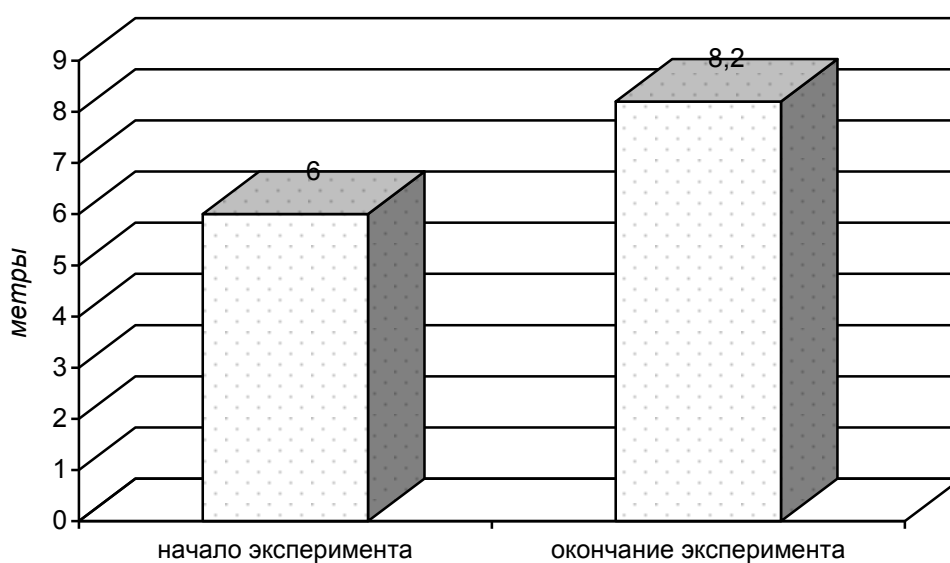


Рис. 7. Результаты теста «Метание мячей в цель» у девочек

Попадание в цель удавалось с трудом в силу нарушения зрения у детей. После тренировочных занятий, показатели улучшились на 1,75 метра у мальчиков и составили 8,25 метра, а также на 2,2 метра у девочек (8,2 метра) при попадании мячей в цель, что свидетельствует об эффективности комплекса экспериментальных упражнений.

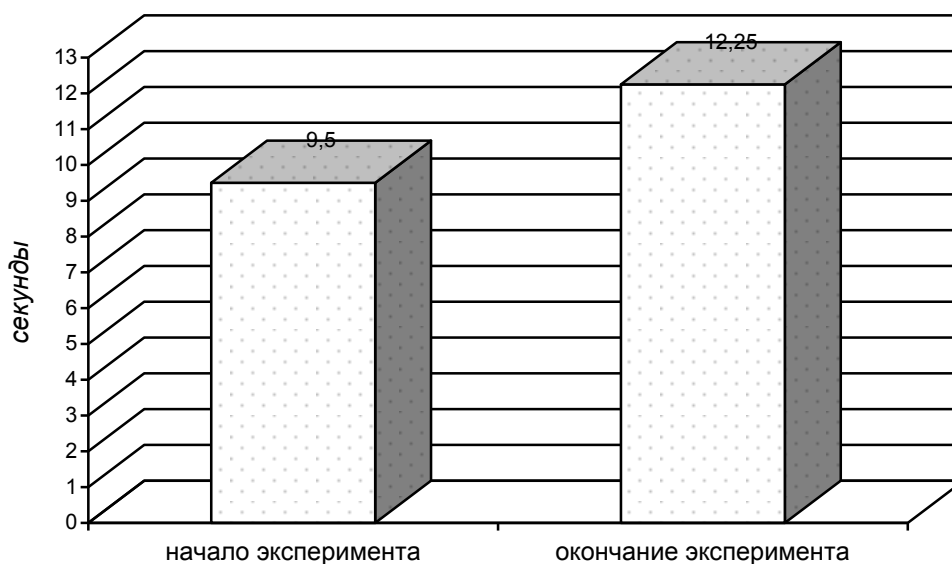


Рис. 8. Результаты теста «Ласточка» у мальчиков

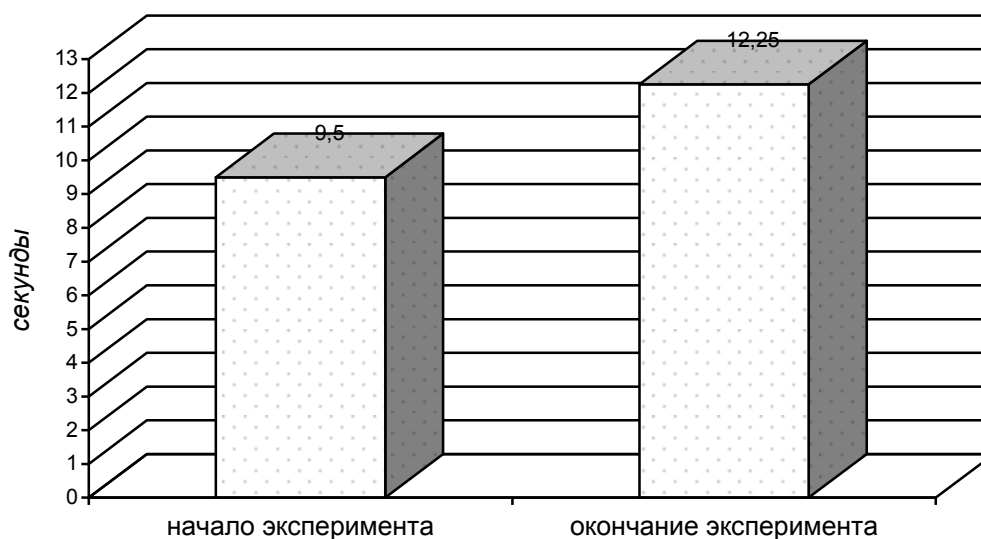


Рис. 9. Результаты теста «Ласточка» у девочек

Контрольные результаты теста «Ласточка» у девочек и мальчиков на начало эксперимента свидетельствовали о том, что учащиеся испытывали затруднения в удержании позы на одной ноге и их показатели отмечались на уровне 9,5 секунд (рис. 8 и рис. 9). Это свидетельствует о слабости мышц и затруднении ориентации в пространстве. По окончании эксперимента отмечен прирост показателей и у мальчиков, и у девочек на 29% - 12,25 секунды соответственно.

Таким образом, основываясь на анализе результатов эксперимента, можно сделать вывод, что исследование свидетельствует об улучшении показателей развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Из этого следует, что разработанный комплекс коррекционно-развивающих упражнений является эффективным. Систематическая целенаправленная работа педагогов, родителей и учащихся позволит ребенку с нарушением зрения преодолеть боязнь пространства, позволит ему свободно передвигаться, познавать мир, добиваться высоких результатов в учебе и спорте.

## Заключение

Младший школьный возраст является периодом сложных изменений и преобразований всех систем организма, его развития и усовершенствования. Для учеников начальной школы данный возраст является довольно благоприятным для формирования и развития разнообразных физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы грамотно воздействовать и развивать физические качества учащихся данной категории, преподавателю необходимо обладать глубокими знаниями по анатомии, физиологии и психологии ребенка.

Изучив научно-методическую литературу, мы выяснили, что координационные способности - это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Выделяют специальные, специфические и общие координационные способности.

Основными методами оценки координационных способностей служат метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. Основным методом диагностики координационных способностей обучающихся на данный момент являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты.

Проанализировав методы развития координационных способностей можно сделать вывод, что для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста существует множество методов. Но главными из них являются методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного (переменного), игровой и соревновательный методы.

Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются игры и физические упражнения.

Для тренировки координации движений детей младшего школьного возраста необходимо лишь целенаправленное воздействие посредством педагогического процесса, а дети в этот период легко поддаются тренировке ко-

ординационных способностей. Высокая степень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными навыками. Натренированные координационные способности имеют свойство длительно сохраняться даже без регулярного использования. Известно, что взаимосвязи между уровнем физического развития и уровнем развития координационных способностей младших школьников не существует, что позволяет сделать вывод о целесообразности занятий, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Нами были разработаны и апробированы коррекционно-развивающие упражнения, которые составлялись с учетом медицинских требований к применению физических нагрузок. Особое внимание было уделено игровой форме занятий, в связи с тем, что в младшем школьном возрасте игровая деятельность остается ведущей.

По результатам анализа динамики развития координационных способностей можно судить об успешности и эффективности проведенной работы.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что применение разработанного комплекса упражнений оказалось эффективным, и может использоваться в дальнейшем при работе с младшими школьниками, имеющими нарушения зрения.

### Библиографический список

1. *Блинов, Н.Г.* Практикум по психофизиологической диагностике [Текст] / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 140 с.
2. *Боген, М.М.* Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 234 с.
3. *Вавилова, Е.Н.* Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет [Текст] // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр. / Под ред. Ю.Ф. Змановского, Н.Т. Тереховой. - М., 2000. - С. 34.
4. *Григорян, Э.А.* Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом [Текст] / Э.А. Григорян. - Киев: БГИФК, 2006. - 134 с.
5. *Губа, В.П.* Применение упражнений координационной направленности как метод физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в развитии [Текст] / В.П. Губа, Е.В. Алпацкая // Адаптивная физическая культура. - 2003. - № 2. - С. 16-19.
6. *Давыдов, С.Ю.* Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций [Текст] / С.Ю. Давыдов // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 11. - С.39-43.
7. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. [Текст] / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003. - 164 с.
8. *Дмитриев, А.А.* Адаптивная физическая культура [Текст] / А.А. Дмитриев, С.Н. Евсеев. - Санкт-Петербург: Советский спорт, 2007. - 218 с.
9. *Епифанцева, Т.Б.* Настольная книга педагога - дефектолога [Текст] / Под ред. Т.О. Епифанцева. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 486 с.
10. *Зимницкая, Р.Э.* Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры [Текст] / Р.Э. Зимницкая. - Минск: Академия, 2003. - 114 с.



11. *Ильин, Е.П.* Ловкость - миф или реальность? [Текст] / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. - 1992. - № 3. - С. 51-53.
12. *Кабанов, Ю.М.* Методика развития равновесия у детей школьного возраста [Текст] / Ю.М. Кабанов. - Минск: Академия, 2002. - 68 с.
13. *Карпеев, А.Г.* Методологические аспекты изучения координационных способностей [Текст] / А.Г. Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений: сб. научн. трудов. - Омск: ОГИФК, 1992. - 38 с.
14. *Лабутина, Н.О.* Физическое развитие и физическая подготовленность младших школьников с нарушением зрения [Текст] / Н.О. Лабутина // Современные проблемы науки и образования. - 2013. - № 6. - С. 19.
15. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 114 с.
16. *Лях, В.И.* Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 8. - С. 44-46.
17. *Лях, В.И.* Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 1. - С. 48-50.
18. *Лях, В.И.* Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] / В.И. Лях // Физкультура в школе. - 1997. - № 5. - С. 25-28.
19. *Лях, В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
20. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 412 с.
21. *Минаева, Н.А.* Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов [Текст] / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып. 1. - 136 с.
22. *Назаров, В.П.* Координация движений у детей школьного возраста [Текст] / В.П. Назаров. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.

23. *Насибулина, Т.В.* Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Т.В. Насибулина, И.Д. Новикова. - Сыктывкар: ГОУДПО «Коми республиканский институт развития образования», 2016. - 386 с.
24. *Плаксина, Л.И.* Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения [Текст] / Л.И. Плаксина. - М.: РАОИКП, 1999. - 194 с.
25. *Попова, Г.В.* Адаптивная физическая культура при воспитании координационных способностей у дошкольников с депривацией зрения [Текст] / Г.В. Попова, В.П. Калюжин // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия. - 2015. - № 5. - С. 241-245.
26. *Сековец, Л.С.* Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения [Текст] / Л.С. Сековец. - Нижний Новгород, Школьная пресса, 2001. - 168 с.
27. *Стахеева, О.А.* Оценка координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения [Текст] / О.А. Стахеева, И.А. Варенцова. - Архангельск: ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.Ломоносова», 2015. - 290 с.
28. *Сулейманов, И.И.* Основы воспитания координационных способностей: Лекция [Текст] / И.И. Сулейманов. - Омск: ОГИФК, 2001. - 46 с.
29. *Омельченко, А.С.* Рабочая программа по лечебной физкультуре для обучающихся младших классов с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / А.С. Омельченко. - Тамбов: Издательство Государственного научного учреждения «Средневолжский научный центр», 2011. - 255 с.
30. *Шапкова, Л. В.* Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 240 с.
31. *Филиппович, В.И.* Двигательная ловкость [Текст] / В.И. Филиппович // Легкая атлетика. 2000. - № 7. - С. 12-16.

32. *Харченко, Л.В.* Совершенствование базовых координационных способностей у школьников 8-12 лет с нарушением зрения [Текст]: автореф. дис. .... канд. пед. наук / Л.В. Харченко. - Омск, 1999. - 19 с.
33. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2013. - 480 с.