

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С
ОТСТАВАНИЕМ В УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Хайбалиевой Елены Камзановны

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобразования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Умственная отсталость — это такая атипия развития, при которой страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Сложная структура аномального развития обусловлена прежде всего первичным дефектом, непосредственно возникающим под болезнетворным влиянием, а затем уже вторичными отклонениями. Первичным дефектом умственной отсталости выступает органическое поражение головного мозга.

Физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке детей с отставанием в умственном развитии по исследованиям зависит от тяжести интеллектуального дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных нарушений, особенностей психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Нарушения в развитии двигательных способностей наблюдаются следующие:

- 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки

мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Актуальность исследования. Важнейшая задача физического воспитания – целенаправленное формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств человека – силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Для детей, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии существует адаптивная физическая культура. Основные ее задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития:

- укрепление здоровья, закаливание организма;

— обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

— развитие физических способностей;

— формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

— воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

— воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

Физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* развития двигательно-координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста с отставанием в умственном развитии, так как развитие КС является важной составной частью процесса физического воспитания в коррекционной школе и требует комплексного подхода в выборе средств и методов решения коррекционно-развивающих задач.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста с отставанием в умственном развитии.

Предмет исследования – подвижные игры, как средство развития и совершенствования координационных способностей у детей 7-10 лет.

В основу исследования положена *гипотеза*, согласно которой для детей с отставанием в умственном развитии подвижные игры являются жизненно важной потребностью, так как способствуют развитию координационных способностей у них.

Целью нашего педагогического исследования является выявление влияния подвижных игр на способность младших школьников сознательно овладевать новыми формами двигательных действий и повышать точность, результативность и экономичность движений.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. проанализировать учебно-методическую литературу по заявленной теме;
2. представить систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей у детей младшего школьного возраста с отставанием в умственном развитии;
3. выявить эффективность данной системы упражнений на процесс развития и совершенствования координационных способностей у детей с отставанием в умственном развитии.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.

2. Методы развития координационных способностей детей с отставанием в умственном развитии.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны представлять, для занимающихся определенную

сложность; содержать элементы новизны, необычности; отличаться большим многообразием форм выполнения движений, возможностью вариантов неожиданного решения двигательных задач; включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных анализаторов либо с «выключением» их деятельности.

При развитии координационных способностей у детей с умственной отсталостью рекомендуют применять следующие типы заданий:

1) на точность воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях;

2) на точность варьирования каких-либо параметров в серии попыток в строго заданных пространственных границах.

И даже такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и другие, обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Ходьба. У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания.

У умственно отсталых детей при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

При нарушении движений в бросках наблюдается напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильная техника выполнения броска (производится на прямых ногах или прямыми руками); несвоевременный выпуск мяча, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища. Прежде чем приступить к обучению броскам, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение ребенком техники движений той или иной подвижной или спортивной игры, а также ее применение в условиях внезапно меняющейся обстановки.

На занятиях игровой деятельностью с умственно отсталыми детьми целесообразно использовать две группы средств:

1) подводящие – способствующие освоению новых форм движений в баскетболе;

2) развивающие – направленные непосредственно на развитие координационных способностей, проявляющихся в игре (выполнение специальных упражнений в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, т. к. любое освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому (в непринужденной, эмоциональной окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал);

б) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Основные методические подходы, используемые при воспитании координационных способностей:

1. Обучение новым разнообразным движением постепенно от простого к сложному, с увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие КС.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход находит большое применение в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития КС в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет большое применение. Он подразделяется на два подметода со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и т.п.);
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину и глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных упражнений после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение двигательных действий с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Эффективным методом воспитания КС, утверждают авторы, является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 минуты или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

3. Структура работы

Дипломная работа Хайбалиевой Елены Камзановны «Развитие координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста с отставанием в умственном развитии» раскрывает проблему развития двигательных-координационных способностей у учащихся младшего школьного возраста с отставанием в умственном развитии, так как развитие КС является важной составной частью процесса физического воспитания в коррекционной школе и требует комплексного подхода в выборе средств и методов решения коррекционно-развивающих задач.

Данная проблема важна, т.к. физическое воспитание для детей с умственной отсталостью является не только одним из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

В ходе исследования автор исходила из гипотезы, согласно которой для детей с отставанием в умственном развитии подвижные игры являются жизненно важной потребностью, так как способствуют развитию координационных способностей у них.

Анализируя результаты контрольного тестирования, автор выявила рост показателей развития КС благодаря системе упражнений, которая применяется в ходе учебно-тренировочных занятий в спортивной секции с юными баскетболистами с отставанием в умственном развитии.

Работа Хайбалиевой Е. К. оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшей обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

4. Экспериментальная часть

Целью нашего педагогического исследования является выявление влияния подвижных игр на способность младших школьников сознательно овладевать новыми формами двигательных действий и повышать точность, результативность и экономичность движений.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие *задачи* исследования:

4. проанализировать учебно-методическую литературу по заявленной теме;
5. представить систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей у детей младшего школьного возраста с отставанием в умственном развитии;
6. выявить эффективность данной системы упражнений на процесс развития и совершенствования координационных способностей у детей с отставанием в умственном развитии.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие *методы*:

5. Изучение литературных источников.
6. Педагогическое наблюдение.
7. Тестирование.
8. Математическая обработка данных.

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе государственного казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения Саратовской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида с. Приволжское Ровенского района».

В рамках работы по здоровьесбережению в школе действует спортивный кружок «Чемпионы» под руководством учителя физической культуры Рыблова С.Н., работают три спортивных секции (футбольная, волейбольная, баскетбольная), кружок «Теннис» под руководством воспитателя Кондрашова А.А., в которых задействованы 52 воспитанника; проводятся игры, соревнования, спортивные праздники, эстафеты и т.д.

Контрольное тестирование, цель которого выявление эффективности упражнений, направленных на воспитание координационных способностей младших школьников, занимающихся баскетболом, мы проводили среди учащихся четвертого класса в два этапа: первый этап у этих же ребят, но тогда еще учеников 3-го класса – в сентябре 2015 года, второй этап – в декабре 2016 года. Учащихся мы разделили на две группы. В контрольную группу вошли мальчики, занимающиеся баскетболом только на уроках, в рамках программных требований, в экспериментальную группу мы включили ребят, посещающих наряду с учебными занятиями еще и секционные занятия.

Тестирование проводилось нами по следующим упражнениям:

1. челночный бег 3x10 м;
2. метание малого мяча в цель (10 попыток);
3. ходьба с закрытыми глазами, как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.

**Челночный бег 3x10 м
(сек).**

| №№ п/п | Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------|--------------------------|---------|----------|--------------------|---------|----------|
| | I этап | II этап | Динамика | I этап | II этап | Динамика |
| 1. | 9,5 | 8,8 | -0,7 | 9,6 | 9,0 | -0,6 |
| 2. | 9,3 | 8,7 | -0,6 | 9,4 | 9,1 | -0,3 |
| 3. | 9,6 | 8,9 | -0,7 | 9,3 | 8,9 | -0,4 |
| 4. | 9,2 | 8,7 | -0,5 | 9,4 | 9,0 | -0,4 |
| 5. | 9,3 | 8,6 | -0,7 | 9,3 | 8,8 | -0,5 |
| Средний показатель | 9,38 | 8,74 | -0,64 | 9,4 | 8,96 | -0,44 |

**Броски в цель малого мяча
(количество попаданий из 10 попыток)**

| №№ п/п | Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------|--------------------------|---------|----------|--------------------|---------|----------|
| | I этап | II этап | Динамика | I этап | II этап | Динамика |
| 1. | 3 | 6 | +3 | 2 | 4 | +2 |
| 2. | 2 | 5 | +3 | 2 | 4 | +1 |
| 3. | 2 | 6 | +4 | 2 | 2 | +2 |
| 4. | 3 | 6 | +3 | 1 | 3 | +3 |
| 5. | 5 | 7 | +2 | 3 | 4 | +2 |
| Средний показатель | 3 | 6 | +3 | 2 | 3,8 | +1,8 |

Ходьба с закрытыми глазами

(отклонение в см).

| №№ п/п | Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------|--------------------------|---------|----------|--------------------|---------|----------|
| | I этап | II этап | Динамика | I этап | II этап | Динамика |
| 1. | 43 | 30 | -13 | 47 | 38 | -9 |
| 2. | 40 | 28 | -12 | 45 | 38 | -7 |
| 3. | 46 | 30 | -16 | 44 | 38 | -6 |
| 4. | 36 | 26 | -10 | 41 | 36 | -5 |
| 5. | 39 | 26 | -13 | 48 | 40 | -8 |
| Средний показатель | 40,8 | 28 | -12,8 | 45 | 38 | -7 |

Приведенные нами результаты тестирования свидетельствуют о динамике показателей контрольной и экспериментальной групп.

Результаты учащихся контрольной группы также улучшаются, хотя и не так заметно. На наш взгляд, происходит это, прежде всего, за счет целенаправленной работы на уроках физической культуры в соответствии с программными требованиями, предусматривающими упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

Однако, учащиеся, занимающиеся в спортивной секции, показывают на втором этапе существенно лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы. Рост показателей свидетельствует о благотворном влиянии на развитие КС той системы упражнений, которая проводится в ходе учебно-тренировочных занятий в спортивной секции с юными баскетболистами с отставанием в умственном развитии

4. Заключение

Анализируя результаты исследования, можно сделать вывод, что система подготовительных упражнений, применяемая на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами, младшими школьниками с отставанием в умственном развитии, способствует воспитанию координационных способностей и может быть рекомендована для использования на уроках и занятиях спортивных секций. Из данных упражнений возможно подобрать и составить комплексы с учетом возраста и уровня подготовленности школьников.

Как было заявлено выше, младший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных для развития координационных способностей. Вот почему, по нашему мнению, занятия в секции баскетбола младших школьников с умственной отсталостью полностью себя оправдывают.

Разработано и применено на учебно-тренировочных занятиях секции систему подготовительных упражнений с мячом для совершенствования КС у воспитанников. Упражнения направлены на развитие координационных способностей, относящихся к группе спортивно-игровых двигательных действий. Кроме того, в ходе наших педагогических наблюдений мы выяснили, что они оказывают воздействие преимущественно на одну или даже несколько специфических координационных способностей. Это, к примеру, способность к ориентированию в пространстве и быстрой перестройке двигательных действий; способность точно воспроизводить, дифференцировать, отмеривать и оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений; способность к ритму и реакции. Из данных упражнений преподаватель подбирает и составляет комплексы, определяет число повторений с учетом возраста занимающихся и уровня их физической подготовки.

Среди упражнений, направленных на развитие координационных способностей можно отметить:

а). Упражнения для развития координационных способностей на этапе начального разучивания двигательных действий с мячами, используемых учителем на секционных занятиях:

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3-4 м.
4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекачивают мячи по полу первым номерам.
5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом об пол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.
6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной рукой.
8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.
9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.
10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.
13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.

14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола.
16. Ведение мяча на месте.
17. Ведение мяча вокруг туловища,
18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.
19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5-2,0 м.
22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 м.
23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5-2,0 м) разными способами.
24. То же, но броски через натянутую веревку.
25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

б). На этапе углубленного разучивания двигательных действий с мячом мы наблюдали следующие упражнения:

1. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей.
2. То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.
3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.
7. Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол.
8. Стоя по кругу. Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо — правой рукой, влево — левой).
9. Стоя в тройках, пятерках. Передача и ловля мяча.

10. Стоя в колоннах. Передача мяча с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.
11. Стоя в четверках по углам квадрата. Передача мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.
12. Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его (произвольным способом) партнеру.
13. То же, но бросок мяча в стену и ловля его.
14. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту его отскока от пола.
15. Стоя в парах, тройках. Катание по полу мячей различного диаметра (малого, резинового, волейбольного, баскетбольного, набивного).
16. То же, но катание мячей левой (правой) рукой по гимнастической скамейке, установленной наклонно.
17. Прокатывание мяча на точность между предметами (кубиками, булавами).
18. Стоя в парах. Катание мяча в горизонтальные цели (набивные мячи) с расстояния 4-6 м.
19. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения.
20. То же, но с изменением скорости передвижения.
21. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.
22. Броски мяча в цель, установленную на высоте 1,5-2,0 м, разными способами: после ловли, после ведения с фиксацией остановки.
23. То же, но бросок в горизонтальную мишень — обруч, лежащий на расстоянии 2-3 м.

в). Для совершенствования координационных способностей на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий с мячами использовались следующие упражнения:

1. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров.
2. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

3. В парах на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу учителя партнеры начинают передавать мяч друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше других сделавшая 10 передач без падения мяча.
4. В парах катание мяча в движущуюся цель. Партнеры поочередно должны поразить движущуюся цель, находящуюся на расстоянии 3-5 м.
5. Стоя в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Катание мяча на точность остановки в обусловленном месте. Игроки первой шеренги стремятся послать мяч с таким расчетом, чтобы он остановился на средней линии. Затем то же делают игроки второй шеренги.

Нами также использовалось большое количество подвижных игр и эстафет с мячами, которые включаются им практически в каждое занятие, они позволяют создать соответствующий игре в баскетбол эмоциональный фон учебного процесса, соревновательный дух соперничества. Кроме того, проведение соответствующих игр и эстафет позволяет тренеру выявить, насколько успешно учащиеся освоили двигательные действия с мячом.

На продолжительность этапов разучивания и закрепления упражнений с мячом, естественно влияют особенности развития школьников. Однако, как показывают наши наблюдения, этап начального разучивания упражнений с большими мячами дети вполне успешно проходят за 10-12 занятий.

На основании вышеизложенного, считаем возможным, рекомендовать использование данной методики воспитания координационных способностей учащихся на занятиях баскетболом. На наш взгляд, решающее условие обучения – рациональность избираемой методики, которая должна строиться с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. Представленные выше упражнения и их методическая направленность также могут использоваться тренерами-преподавателями для коррекции координационных движений, физической и технической подготовленности умственно отсталых детей в баскетболе.

6. Список использованных источников:

1. Басилова Т. А., Валявко С. М., Кузнецова Л. В., Курбанов Р. А., Лони́на В. А., Лубовский В. И., Мастюкова Е. М., Петрова В. Г., Розанова Т. В., Солнцева Л. И. Специальная психология: Учебное пособие. 6-е издание. – [Текст] / Под ред. В. И. Лубовского.– М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Болдырева В.Б., Дерябина Г.И. Особенности развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью. [Текст] / В.Б.Болдырева, Г.И. Дерябина // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга, 12-13 ноября 2008 г. - С.44-52.
3. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие [Текст] /И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова – Омск, СибГАФК, 1999. – С. 106-118
4. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. [Текст] / Э.А. Григорян. 2006 – с 134.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В.И. Лях - М.: ТВТДивизион, 2006. – 290 с.
6. Майорова Л.Т., Лопатина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет [Текст] / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопатина. Красноярск, 2006. – 134 с.
7. Тираспольская В. А. Комплексный подход к развитию координационных способностей учащихся коррекционной школы VIII вида [Текст] / В. А. Тираспольская, Е. Ю. Нарышкина// Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 148-151.

8. Шапкина Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Методическое пособие. [Текст] / Под общей ред. проф. Шапкиной Л.В. . — М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.