

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
бакалаврской работы на тему:

«Развитие координационных способностей у младших школьников при занятиях адаптивной физической культурой в коррекционной школе VIII вида»

Студентки 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль
подготовки Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Киреевой Екатерины Михайловны

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ Е. А. Щербакова
подпись, дата

Зав. кафедрой

К.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2019

Тенденция на увеличение количества людей с нарушениями интеллекта продолжает прогрессировать, а вопрос адаптации и интеграции таких детей с социумом сейчас остается открытым и находится на повестке дня. Корректировка поведения, помощь в развитии базовых навыков и способностей, даже основы общения и взаимодействия – благодаря занятиям адаптивной физической культурой это становится не просто возможным. Данный способ является наиболее эффективным и продуктивным для достижения поставленных целей и задач.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые применяются для реабилитации, и адаптации к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Значимые базовые показатели координационных способностей детей с умственной отсталостью сильно отличаются от показателей их ровесников без выявленных аномалий в сторону отставания, особенно в младшем школьном возрасте.

Двигательные способности в совокупности, с помощью которых представляется возможным определить скорость осваивания новых движений, а также умение адаптировать двигательную активность при нестандартных ситуациях, определяют как координационные способности. Данное понятие считается сложноструктурным и многоаспектным, включающим в себя многие базовые навыки, как итог овладения, например сохранение равновесия, ориентация в пространстве и т.д.

Благодаря многообразию видов и форм, занятия адаптивной физической культурой становятся, пожалуй, самым эффективным способом развития координационных способностей у детей с выявленными аномалиями развития. А грамотный подход в выборе упражнений дает отличную возможность к

решению не только общих, но и специфических задач развития и коррекции. А это, повторимся, дает толчок к адаптации умственно-отсталых детей в социальной среде в современных условиях.

Таким образом, темой нашей работы является развитие координационных способностей у младших школьников при занятиях адаптивной физической культурой в коррекционной школе.

Актуальность данной темы заключается, во-первых, в том, что несмотря на огромное количество материалов в свободном доступе и наличие массива методик, адаптированных для детей с особенностями развития, некоторые специалисты до сих пор применяют стандартные методы и приемы, забывая о специфике и дифференциации подобных учеников. Это, в свою очередь, мешает дальнейшей адаптации выпускников специализированных заведений, так как основные навыки формируются у них в возрасте 9-12 лет. Связано это с тем, что всё больше молодых людей стремится получить образование, так или иначе связанное с физической культурой, и приток молодых специалистов приобретая в количестве, теряет качество. Мы же в своей работе акцентируем внимание на специализированные методики развития и коррекции в процессе занятий с детьми, имеющими нарушения интеллекта, в специализированных школах. Во-вторых, проблема интеграции людей с умственной отсталостью в России до сих пор является не в полной мере решенной, отношение к людям с особенностями, сформированной обществом, также не способствует их адаптации и стремлению к труду. А значит, важно обратить внимание на данный момент – не только рассмотреть особенности со стороны физиологии развития, но и с психологической точки зрения: как развитие координационных способностей поможет детям в адаптации к условиям современных реалий.

Проблема выяснения наиболее эффективных средств и методов развития координационных способностей у младших школьников на уроках адаптивной физической культуры является одним из самых сложных вопросов.

Необходимо определить особенности развития координационных способностей детей, что, в свою очередь, даст возможность на базе полученных данных разработать общую направленность в построении учебных занятий.

Кроме того, хочется отметить и то, что адаптивная физическая культура носит, в первую очередь, прикладной характер, то есть, знания, полученные на уроках адаптивного физического воспитания, используются детьми не только на этих уроках, а и в обыденной жизни.

Актуальностью нашего исследования определены цели и задачи работы.

Целью нашего исследования является влияние комплекса специализированных упражнений на занятиях адаптивной физической культурой, на развитие координационных способностей у младших школьников в коррекционной школе.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Проанализировать отечественную и зарубежную литературу, с целью выявления теоретических положений, касаемых понятий «координация» и «координационные способности».
2. Выявить особенности развития координационных способностей у младших школьников с нарушениями интеллекта.
3. Подготовить адаптированную программу упражнений, направленных на развитие координационных способностей младших школьников с умственной отсталостью.
4. Провести входную и контрольную диагностику показателей развития координации младших школьников с выявленными аномалиями развития, между которыми реализовать составленную программу.

Объект исследования: учебный процесс занятий школьников младшей школы с умственной отсталостью.

Предмет исследования: развитие координационных способностей у младших школьников при занятиях адаптивной физической культурой в коррекционной школе.

Гипотеза исследования: составленная программа для занятий адаптивной физической культурой в коррекционной школе повысит уровень координационных способностей у младших школьников.

То есть, мы предполагаем, что правильно подобранный комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культурой, учитывающий специфику развиваемого качества (то есть координации), возрастные особенности детей младшего школьного возраста, а также особенности развития младших школьников с нарушениями интеллекта, является продуктивным фактором развития координационных способностей.

Методы исследования:

1. Метод педагогического наблюдения
2. Игровой метод
3. Соревновательный метод
4. Для статистической обработки данных для нашей работы применен метод сравнения, а также Т-критерий Стьюдента для зависимых выборок.

В нашем исследовании выборку составили ученики младших классов ГБОУ СООААОП «Школа-интернат», села Приволжск. Количество выборки – 10 человек (контрольная группа – 5 человек, экспериментальная группа – 5 человек); возраст выборки – от 9 до 10 лет.

В первой главе мы выяснили основные теоретические подходы к изучению развития координационных способностей младших школьников с нарушениями интеллекта.

Мы изучили основные понятия, на которые необходимо опираться при подборе наиболее результативных методов взаимодействия с умственно-отсталыми детьми. Был сделан акцент на различии данного понятия от терминов «приобретенное слабоумие» и «олигофрения».

Исходя из общего положения и опираясь на совокупность всех ранее упомянутых факторов, мы пришли к выводу о том, что при грамотном соотношении со способностями, и учетом особенностей младших школьников с нарушениями интеллекта, возможна их успешная социальная адаптация и коррекция в рамках занятий адаптивной физической культурой, с предпочитаемым игровым методом, в качестве основного на занятиях.

Во второй главе мы осуществили экспериментальное исследование координационных способностей у младших школьников при занятиях адаптивной физической культурой, основываясь на выводах первой главы и для подтверждения предполагаемой нами гипотезы.

Нами был выбран один из самых распространенных и изученных методов в предметной области «физическая культура», метод тестирования физических качеств. С помощью данного метода становится возможной объективная оценка подготовленности обучающихся, а также выявление уровней развития всех видов физических качеств человека, в том числе и координационных способностей.

Так как в нашей работе речь идет об адаптивной физической культуре, мы взяли за основу двигательные тесты, которые базируются на конкретных двигательных заданиях. Благодаря подобным тестированиям мы сможем оценить способности младших школьников с умственной отсталостью к двигательному обучению.

Исходя из цели нашей работы, мы обратили своё внимание на группу тестов для оценивания координационных способностей.

Участниками нашего исследования стали младшие школьники с лёгкой формой умственной отсталости из «Школы-интерната», села Приволжск. Ученики, идентичные по возрастной категории, физическим способностям и развитию, в возрасте от 9 до 10 лет составили 2 выборки, по 5 человек в каждой. Таким образом, были сформированы две группы исследуемых: контрольная и экспериментальная.

Для организации и систематизации нашего исследования, нами было принято решение подразделить его на три основных этапа.

В первый этап включена первичная диагностика обеих групп учащихся, с целью выявить первичный уровень координационных способностей младших школьников с умственной отсталостью. Данный этап необходим для того, чтобы после проведения последующих стадий нашего исследования стало возможным наглядно увидеть наличие, либо отсутствие результатов проводимой нами работы.

Вторым этапом нашего исследования является непосредственная реализация разработанной программы занятий с младшими школьниками с умственной отсталостью из экспериментальной группы.

Третьим и завершающим этапом работы стало проведение контрольного, то есть повторного, тестирования участников обеих групп. Реализация данного этапа позволяет сделать выводы о проделанной с участниками экспериментальной группы работе, а также подтвердить, либо опровергнуть, гипотезу нашей работы.

Для диагностики нами были выбраны тесты, наиболее точно, по нашему мнению, показывающими выраженность того или иного показателя: челночный бег 3*10м, прыжок в длину, выполняемый с места, метание мяча в установленную цель.

В структуре каждого занятия можно было условно выделить три части, а именно:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

Комплекс предложенных нами тренировок выполнялся по кругу. Основным методом был выбран игровой, так как именно при личностной заинтересованности и замотивированности ребенка. Он достигает наилучших результатов, а игра позволяет создать позитивную эмоциональную привязку ребенка к занятиям адаптивной физической культурой.

Упражнения подбирались таким образом, чтобы коррекция координационных способностей была многоаспектной. Так система упражнений была направлена на то, чтобы скорректировать у младших школьников с умственной отсталостью: ходьбу; бег; прыжки; лазание и перелазание; метание; мелкую моторику рук и пальцев; расслабление; осанку; дыхание.

Также, упражнения позволяли осуществить профилактику развития плоскостопия и ухудшения зрения.

Ниже приведен список используемых нами упражнений, которыми были дополнены стандартные занятия адаптивной физической культурой. Проведенные упражнения разделены на группы.

1) С исходным положением лежа на спине:

- оттягивание носков стоп к себе/ от себя, с одновременным подъемом / опусканием наружного края стопы;

- разведение пяток по сторонам с согнутыми в коленях ногами, с опорой стоп на пол;

- чередующийся и единовременный подъем пяток от пола при согнутых в коленях ногах, с опорой стоп на пол;

- скольжение стопой одной ноги по голени другой, с хватом стопой голени;

- работа носками стоп с чередующимся и единовременным их вытягиванием вместе с разворотом вовнутрь.

2) С исходным положением сидя:

- Сгибание стопы с одновременным разворотом вовнутрь на максимально возможном уровне;

- захват предметов пальцами ног (например, гимнастической палки);

- работа с мягким ковриком – складывание загибающимися движениями;

- захват предметов стопами (например, теннисный мяч) с последующим перемещением предмета на небольшое расстояние;

- упражнение с использованием стула: сидя на его краю, стопы расположены на полу, параллельно друг другу, а коленные суставы обхвачены руками. По команде необходимо одновременно развести колени в стороны, стопы переместить в положение с опорой на наружный край, а пальцы согнуть.

- с использованием массажного валика, выполнять его перекачивание стопами вперед-назад;

- предельно возможное попеременное разведение/сведение пяток, при этом носки находятся неотрывно на полу;

- выполнение имитации ползания – движение стоп вперед и назад с участием только пальцев ног, с согнутыми коленями, из положения «упор сидя» (движения сначала от себя, потом к себе).

- подъем ног руками с хватом стопы ладонью со внешней стороны;

- подъем ног руками с захватом стопы ладонью со внутренней стороны;
- попеременный подъем стоп руками, сидя на полу, между разведенными стопами и сведенными коленями;
- чередующееся и одновременное вращение стопами.

3) С исходным положением стоя:

- с опорой на наружный свод стопы выполняется подъем на носочки;
- выполнение полуприседа с опорой на наружный свод стоп;
- подъем на носки с разведенными пятками и сведенными носками;
- подъем внутреннего края стопы с одновременным сгибанием пальцев при постановке стоп параллельно друг другу, находящимися примерно на расстоянии ладони;
- подъем на носки при постановке стоп с касанием носка одной ноги пятки другой («след в след»);
- захват пальцами ног узких предметов с последующим их перемещением (например, узкая трубочка или гладкий брусок);
- перекатывание округлого предмета от себя к себе, с непрерывным касанием предмета стопой и поочередной сменой ног;
- быстрая смена положения стоп с изначальной постановкой одной из них на носок;
- выполнение приседа с ногами, разведенными врозь на ширину плеч или чуть шире, руки в это время на поясе, стопы находятся параллельно друг другу.

4) Упражнения в движении при ходьбе:

- поочередная ходьба то на носках, то на наружных сторонах стопы, со сменой по команде «меняем»;

- ходьба с носками, направленными вовнутрь, со сменой положения – прямые ноги – полусогнутые ноги по команде «меняем»;
- «гусиный шаг» с опорой на наружную сторону стоп;
- перемещение с опорой по неровной поверхности с преодолением препятствий (например, по набивным мячам);
- перемещение с подъемом / спуском по наклонным плоскостям (с помощью беговой дорожки);
- ходьба/медленный бег с высоким подниманием бедра. Стопа при этом не касается пола полностью – только соприкасается носком;
- перемещение вдоль гимнастической палки приставными шагами вправо – влево (стопы перемещаются по инвентарю);
- перемещение вдоль гимнастической стенки приставными шагами вправо – влево (с захватом для опоры реек стенки);
- перемещение вдоль гимнастической стенки вверх – вниз (с захватом для опоры реек стенки); стопы во время упражнения развернуты вовнутрь;
- передвижение по залу на носках с последующей остановкой и перемещением пальцами ног мелких округлых предметов;
- передвижение мелкими шагами на четвереньках;
- работа с массажным ковриком (перемещение вперед – назад, влево – вправо по нему).

Также сделаем акцент на подвижные игры, используемые нами на занятиях, которые особенно понравились детям и были отмечены ими как «самые любимые»: «Птички в гнездах», «Мышки и кошка», «Всадники», «Таксист».

Ученики были разделены на 2 группы, по 5 человек в каждой. С первой из них в течение месяца проводились занятия адаптивной физической культуры, направленные на развитие координационных способностей. Со второй группой никаких дополнительных занятий проведено не было, ребята никак не повышали свой обычный уровень физических нагрузок.

Из результатов, полученных в процессе первичной диагностики, мы выявили следующее. Уровень способностей участников как контрольной, так и экспериментальной групп примерно одинаковый. Ребята справляются с подготовленными для них тестами не выполняя нормативы, ориентированные на их возрастную категорию, однако мы можем наблюдать поле для развития их координационных способностей.

Несмотря на то, что некоторые из контрольных тестов были выполнены более успешно, чем остальные (например, челночный без 3*10м, так как результаты участников находятся ближе всего к границам установленных нормативов), можно было наблюдать и явные «пробелы» в результатах проведенных испытаний (прыжок в длину с места, метание мяча в цель).

После проведения первичной диагностики прояснилась структура и направленность проведения экспериментальной программы. То есть, перед её проведением, мы ориентировались, в первую очередь, на наиболее проблемные зоны, а точнее на их коррекцию.

Как итог, уровень координационных способностей у младших школьников с умственной отсталостью находился на низком уровне развития. При этом, мы могли наблюдать и то, что задатки к его повышению у младших школьников имеются при грамотном подходе. Абсолютно ясно это предположение подтверждают результаты контрольной (повторной) диагностики после реализации составленной тренировочной программы для занятий адаптивной физической культурой.

У младших школьников с умственной отсталостью из экспериментальной группы, явно возрос уровень коррекционных способностей, до среднего (или хотя бы приблизился до пограничного значения). Несмотря на то, что по некоторым критериям добиться позитивного развития некоторых качеств не удалось, основная цель работы была выполнена. Мы можем наблюдать незначительные изменения полученных результатов тестирования, однако в целом, при простом математическом сравнении результатов, становится видно, что уровень координационных способностей учеников контрольной группы остался на прежнем уровне.

Для статистического подтверждения сделанного вывода, мы использовали расчет по Т-критерию Стьюдента для зависимых выборок (так как наша выборка является зависимой, то есть одна и та же выборка до и после экспериментальной программы).

Мы получили статистически значимые данные в тестировании в таких упражнениях как метание меча в цель, прыжок в длину с места, а также (что для нас является главным выводом и доказательством эффективности составленной программы) челночный бег 3 x 10 метров (что как раз определяет уровень координационных способностей).

Помимо статистически учитываемых данных, полученных при сравнении первичной и контрольной диагностик экспериментальной группы, нами также был произведен расчет данного критерия и в контрольной группе, где данные подтвердили, что без специализированной и направленной на развитие конкретного рода физических способностей адаптивной программы, у учеников практически не наблюдалось изменений в показателях их координационных способностей.

Данный факт позволяет нам повторно утвердиться в том, что апробированная методика была успешно применена на практике, и то, что предположение в начале нашей работы о влиянии составленной методики на

развитие координационных способностей у младших школьников с умственной отсталостью было верным.

Таким образом, составленная нами экспериментальная тренировочная программа была успешно апробирована. Координационные способности детей подросткового возраста повысились, что подтверждает гипотезу нашего исследования о воздействии специализированных адаптивных тренировок узконаправленного характера на развитие этих способностей в данном возрастном периоде, с учетом особенности интеллектуального развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физической культуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классов/ С.ост. Г.И. Гербцова. - СПб. Образование, 2014. – с. 50-51
- 2) Бернейштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. ФиС, 2011. – с. 44-49
- 3) Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей. М.: Аграф, 2017. – с. 88-101
- 4) Вайнер Э.Н., Костюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. - М.: Флинта, 2012.
- 5) Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. М.: Терра-Спорт, 2010. – с. 30-36
- 6) Винеццев С.Р. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автореф. дис. канд. пед. наук. Красноярск, 2015. – с. 15-17
- 7) Выготский Л.С. Основы дефектологии. Собр. соч. в 6 т. М.: Педагогика, 2003. Т. 5. – с. 81-84
- 8) Горская И.Ю. Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. Омск, СибГАФК, 2009. – с. 92-96

- 9) Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск, 2016. – с. 19-25
- 10) Дудьев В.П. Психомоторика: словарь-справочник. — М. : Владос, 2008. — 366 с.
- 11) Евсеев СП. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теория и практика физической культуры, 2014, № 7. – с. 20-21
- 12) Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры /Б.В.Евстафьев, - Л.: ВИФК,1985. - 118 с.
- 13) Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. - М.: Просвещение, 2005. – с. 68-70
- 14) Интернет-ресурс [http://opace.ru/a/struktura_koordinatsionnyh_sposobnostey]
- 15) Интернет-ресурс [<http://viperson.ru/articles/statistika-utverzhdaet-rossiya-teryayet-molodoe-pokolenie>]
- 16) Интернет-ресурс [<http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/osnovnye-ponyatiya-i-terminy-fizicheskoy-kultury/>]
- 17) Интернет-ресурс [<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-umstvenno-otstalyh-detey-9-11-let-sredstvami-fizicheskogo-vozpitanija>]
- 18) Интернет-ресурс [<https://cyberleninka.ru/article/v/spetsifika-formirovaniya-motivatsii-uchebnoy-deyatelnosti-mladshih-umstvenno-otstalyh-shkolnikov>]
- 19) Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе// Дефектология, 20017, № 5. – с. 12-14
- 20) Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития// Педагогика физической культуры/ Под ред. Б.А, Ашмарина. СПб., 2009. – с. 103-107
- 21) Самыличев А.С., Гуро-Фролов Р.И. К методике и организации проведения общеразвивающих и корригирующих упражнений с учащимися

- вспомогательной школы // Физ. воспитание детей с отклонениями в развитии. Красноярск, 2011. – с. 38-42
- 22) Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. – с. 90-94
- 23) Тираспольская В. А., Нарышкина Е. Ю. Комплексный подход к развитию координационных способностей учащихся коррекционной школы VIII вида [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – с. 7-9
- 24) Тупоногов Б.К. Коррекционно-педагогическая работа в системе образования детей с нарушениями умственного и физического развития// Дефектология, 2014, № 4. – с. 10-12
- 25) Шпитальная О.А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома. Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2010. – с. 23-26