

**«Методика улучшения координационных способностей  
у детей 12-14 лет с ЗПР»**

Разработал:  
учитель физической культуры  
О.С. Романова

Улучшение координации направлена на подготовку подростков к все более сложным условиям современного производства и высокому темпу жизни. Уровень координационных способностей определяется следующими способами индивида:

1. быстрота реакции на определенный движущийся объект;
2. точность и быстрота выполнения определенного физического действия, затратив минимальное количество времени;
3. прогноз положения движущегося объекта;

Одним из главных средств в развитии координационных способностей выступают физические упражнения, которые подразумевают под собой элементы новизны и повышенную координационную сложность. Сложность можно увеличить за счет внешних условий, веса, высоты, площади опоры, изменения динамических параметров. Освоение точности техники движений дает большее влияние на развитие координации, поэтому следует использовать разного рода прыжковые упражнения, упражнения на выработку чувства пространства и времени, развитие мышечных усилий [1].

Целесообразно использование упражнений на ловкость, они требуют повышенного внимания и точности движений, однако, применять их стоит дозированно, иначе ребенок быстро утомляется.

Для упражнений на руки и ноги следует учитывать характер нарастания, от легкого к более сложному. К тому же, увеличение сложности должно быть постепенным и так же, постепенно, объединять движения рук, ног, туловища.

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимые условия для развития координации.

Координационные способности непосредственно влияют на двигательные действия человека, поэтому они рассматриваются, как ведущая цепочка в подготовке спортсменов. В спортивных играх координация особо важна, так как двигательная активность здесь повышена и разнообразна. Отсюда следует необходимость в овладении новыми движениями, развитию интеллекта и способности к обучению [2].

Возможность управления движениями, подбор правильного варианта в определенной ситуации, способность к неожиданностям для соперника в процессе спортивной игры является важнейшей задачей.

В возрасте 12-14 лет у детей улучшается способность к двигательным навыкам, увеличивается точность мышечных усилий, темп движений. Дети в таком возрасте имеют хорошие способности для освоения сложных программ и комплексов. Это обусловлено тем, что в данном возрасте у детей окончательно сформировывается сенсорно-моторная система [3].

Учителем физической культуры ГКО СУВУ г. Октябрьска Романовой О.С. была разработана методика, включающая в себя три комплекса упражнений на

улучшение координационных способностей мальчиков 12-14 лет с задержкой психического развития.

Опираясь на закономерность формирования двигательных навыков, предложенные комплексы упражнений имеют разную степень сложности. Комплекс № 1 основывается на упражнениях, предназначенных для начального разучивания двигательных действий. Комплекс № 2 включает в себя упражнения, предусматривающие развитие координации на этапе углубленного разучивания. Комплекс № 3 содержит примерные упражнения для совершенствования координации на этапе закрепления двигательных действий и их дальнейшего совершенствования.

Предложенные комплексы упражнений можно использовать в качестве дополнительного занятия физической культурой один раз в неделю, продолжительностью 40 минут с целью улучшения состояния координационных способностей у детей 12-14 лет с ЗПР.

### **Комплекс № 1**

#### **1) Ходьба:**

- ходьба обычным шагом;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- ходьба на носочках, руки на поясе либо скрещены за головой;
- ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе либо скрещены за головой;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе либо скрещены за головой.

#### **2) Прыжки:**

- и.п. стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на груди, производится подскок вверх-вперед с выносом одной ноги вперед и с последующим чередованием ног.

- и.п. стоя на одной ноге, руки согнуты в локтевых суставах на груди, вторая нога согнута в коленном суставе. Производится скачек вверх-вперед со сменой ног.

- и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, производится прыжок вверх с подтягиванием колена одной ноги к груди с последующим чередованием ног.

- и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, производится прыжок вверх со сгибом ноги назад и подтягиванием пятки к ягодице.

-и.п. в полуприседе, ноги согнуты в коленном суставе, руки сцеплены под коленями, производится прыжок вперед, руки при этом остаются в сцепке. Необходимо сохранить равновесие после приземления.

#### **3) Бег с заданиями:**

- широким шагом. Преодолевать дистанцию бегом с применением широкого шага, руки могут находиться как на поясе, так и скрещенными за спиной.

- бег с подниманием прямых ног. Главной задачей этого варианта бега максимально высоко задирает прямые ноги перед собой.

- бег боком скрестным шагом. В данном варианте бега ноги чередуются, правая вперед, левая назад, корпус повернут боком. Далее происходит смена ног, левая вперед, правая назад, корпус поворачивается в противоположную сторону.

- бег с круговыми движениями рук в плечевом суставе вперед.

- бег с выпуском голени вперед. Задача данного вида бега максимальный «выпуск» голени вперед перед собой с последующим чередованием ног.

#### 4) Упражнения с использованием мяча.

- передача мяча друг другу перед грудью и за спиной. Передача мяча осуществляется двумя руками.

- передача мяча друг другу по полу. Обучающиеся становятся друг напротив друга. Первый игрок двумя руками толкает мяч по полу навстречу второму. Тот, поймав мяч, поднимает его над головой, потом опускает мяч на пол и отправляет его первому игроку тем же способом.

- броски и ловля мяча разными руками. Мяч держится правой вытянутой рукой, подбрасывается вверх влево, ловится левой рукой, подбрасывается вправо, ловится правой рукой и т.д.

- броски, ловля и отбивание мяча. Мяч правой рукой подбрасывается вверх, ловится правой рукой, ударить мяч об пол и передать в левую руку. С левой рукой проделать то же самое.

- броски мяча в стену. Поочередно, правой и левой рукой осуществляется бросок мяча от плеча в стену и ловля его двумя руками.

#### 5) упражнения с использованием элементов волейбола:

- одиночные прыжки с разбега с поворотом туловища на 360, 180, 90 градусов;

- прыжки через разнообразные преграды (лавочки, веревка, козел);

- кувырки вперед-назад с последующим приемом мяча;

- кувырки вперед-назад с последующей передачей мяча;

- передача мяча в стенку сверху на уровне головы с последующим продвижением вдоль стены.

#### б) упражнения с использованием скакалки:

- обычные прыжки на скакалке;

- прыжки на скакалке на одной ноге, с последующим чередованием ног;

- прыжки на скакалке в бок;

- прыжки на скакалке вперед-назад;

- прыжки на скакалке крест-накрест.

При составлении планов-конспектов занятий учитывались физические и психологические особенности детей. Все упражнения включают в себя доступные элементы двигательной активности для данной категории детей. Данный комплекс упражнений заключается в начальном разучивании двигательных действий [4].

### **Комплекс № 2**

#### **1) Бег с заданиями:**

- бег приставными шагами с одновременными круговыми движениями рук в локтевом суставе;

- бег с подскоками с высоким подниманием бедра. При беге колено максимально поднимается к груди. Руки работают во встречном направлении «колени-локоть» с дальнейшим чередованием рук;

- бег спиной вперед;

- бег с хлопком под коленом. При движении производится мах прямой ногой вперед. В момент максимального поднимания ноги руками, под ногой в районе коленного сустава производится хлопок.

#### **2) упражнения с мячом:**

- высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей;

- прокатывание мяча на точность между предметами (кегли, фишки);

- ведение мяча рукой с последующим изменением движения;

- ведение мяча рукой с изменением скорости передвижения;

- ведение мяча рукой с остановкой, передачей и броском.

#### **3) упражнения с элементами волейбола:**

- перевороты боком вправо-влево;

- прыжок через препятствие с хлопком над головой;

- передача мяча над собой. Упражнение в паре. Обучающийся выполняет передачу мяча над собой, поворачивается на 360 градусов и выполняет передачу мяча партнеру. Партнер выполняет то же самое;

- передача мяча сверху сидя. Партнеры садятся друг напротив друга и выполняют верхнюю передачу мяча;

- подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое местоположение.

- передача мяча во время ходьбы. Упражнение в паре. Во время ходьбы осуществляется передача мяча на уровне груди с удалением и приближением партнеров.

- передача мяча на время. Упражнение в паре. Партнеры встают друг от друга на расстоянии трех метров друг от друга. По сигналу учителя партнеры начинают передавать мяч друг другу на уровне груди. Задача осуществить 10 передач быстрее остальных пар и без допущения ошибок.

- поражение движущейся цели. Задача мячом поразить цель, движущуюся на расстоянии 3-5 метров.

4) упражнения с использованием элементов футбола:

- ведение мяча вокруг стоек;

- жонглирование мячами. В дальнейшем можно усложнить упражнение, придав подростку сидячую позу;

- упражнение в паре. Один игрок лежит на спине с раскинутыми руками. Партнер, стоящий впереди него, подбрасывает мяч в сторону первого игрока. Задача игрока поймать мяч ногами и удержать его, не уронив на пол. В дальнейшем партнеры меняются местами;

- упражнение в паре. Один игрок накидывает мяч партнеру. Задача партнера отбить мяч головой и пробежать дистанцию 5-ти метров с преодолением небольших препятствий. В дальнейшем партнеры меняются местами;

- удержание мяча правой и левой ногой с изменением высоты;

5) подвижные игры:

- борьба на бревне. Воспитанники делятся на 2 команды (по 5 человек в каждой) и встают по разные стороны от гимнастического бревна. По команде учителя по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно и, дойдя, до середины, стараются повалить соперника на землю. Победитель приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

- подкинь мяч выше. Воспитанники стоят в шеренге. По очереди, из шеренги приглашается один игрок, который проходит в середину зала, где он берет в руки мяч. Задача игрока подкинуть мяч как можно выше, после чего начать движения по залу по часовой стрелке. Как только мяч коснется пола, судья подает команду «стоп», игрок останавливается и место его остановки помечается флажком. Побеждает тот игрок, чей флажок будет стоять дальше всех.

- «рыбак». В центр круга становится водящий, который держит в руках палку с привязанной к ней скакалкой. Воспитанники встают вокруг водящего на расстоянии 1,5-2 м. от него. Водящий начинает вращать «удочку» вокруг себя, задача игроков подпрыгивать так, чтобы удочка не коснулась их ног. Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры, либо становится водящим.

Данный комплекс упражнений заключается в углубленном разучивании двигательных действий.

### **Комплекс № 3**

1) Бег с заданиями:

- бег с подниманием колена к груди. При выполнении данного вида бега, правая нога производит движение вперед после чего совершает толчок вверх, левая тем временем сгибается в коленном суставе и поднимается к груди. Далее происходит чередование ног.

- бег с подниманием колена к груди и круговыми движениями рук.

Задача та же самая, что и в предыдущем упражнении, только добавляются круговые движения руками в области плечевого сустава.

- бег «подскоком» с применением скрестного шага. В данном варианте бега производится два «подскока» после чего выполняется скрестный шаг.

## 2) Упражнения с мячом:

- передача мяча в паре. Партнеры встают друг напротив друга на расстоянии 2-х метров. По сигналу учителя партнеры начинают передавать друг другу мяч заданным способом. Побеждает та пара, которая выполнила 10 передач мяча быстрее и с наименьшим количеством ошибок;

- поражение движущейся цели. Партнеры поочередно должны поразить мячом движущуюся цель, находящуюся на расстоянии 3-5 м. от них;

- упражнение в паре. Партнеры, стоя друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров, передают друг другу мяч воспроизводя при этом движение боком сначала влево, потом вправо;

- передача мяча с последующим изменением местоположения;

## 3) упражнения с элементами волейбола:

- упражнение в паре. Один игрок набрасывает мяч на сетку, партнер выбегает и осуществляет прием мяча снизу и возвращается на исходное положение. В дальнейшем происходит смена игроков;

- прием мяча сверху с поочередным выпадом правой и левой ноги;

- прыжки на «блок». Партнеры, стоя лицом друг к другу под сеткой, выполняют высокий прыжок и касаются ладонями друг друга, имитируя хлопок;

- отжимания с подачей мяча. Игрок отжимается 5-10 раз, после чего производит верхнюю подачу мяча через сетку.

## 4) упражнения с элементами футбола:

- передача мяча партнеру через обруч. Высота обруча меняется (30, 60, 90 см.);

- ловля мяча ногами. Один игрок лежит на спине, руки в стороны. Партнер, стоя перед игроком подает мяч в направлении его ступней, тот должен поймать мяч ступнями и направить его обратно партнеру. В дальнейшем производится смена партнеров.

- остановка мяча. Упражнение в паре. Игроки встают друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Один с мячом в руках садится на колени и посылает мяч по полу в сторону партнера. Тот в свою очередь должен остановить мяч внутренней стороной стопы и отправить его обратно тем же способом.

- то же упражнение, что и предыдущее, только мяч отправляется обратно прямой стопой.

## 5) Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр:

- воспитанники делятся на 2 команды (по 5 человек) и встают в колонну. Первый игрок из каждой колонны продвигается вперед, жонглируя мячом, как при

нижнем приеме мяча, огибает фишку и возвращается обратно, передав эстафету следующему участнику;

- «гусеница». Воспитанники делятся на 2 команды (по 5 человек в каждой) и встают в колонну таким образом, чтобы правая рука каждого лежала на правом плече впереди стоящего участника, а левой рукой необходимо взять левую ногу, согнутую в коленном суставе впереди стоящего игрока. В таком виде команды преодолевают заданную дистанцию, огибают фишку и возвращаются назад, побеждает команда, прошедшая дистанцию первой;

- «забрось мяч в корзину». Воспитанники делятся на 2 команды (по 5 человек в каждой) и встают в колонну. Перед каждой колонной на определенном расстоянии ставится корзина, а перед ней прочерчена черта, обозначающая место для броска. Задача игроков, по очереди добегать до указанного места и стараться попасть мячом в корзину. Побеждает та команда, которая забила большее количество мячей в корзину за определенное время.

Данный комплекс упражнений можно проводить на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных навыков у детей 12-14 лет с ЗПР.



## **Список литературы**

1. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры – М.: Советский спорт, 2003.
2. Гогун, Е. Н., Мартынов, Б. Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Дробинская, А. О. Ребенок с задержкой психического развития: понять, чтобы помочь / А.О. Дробинская. – М.: Школьная пресса, 2011, – 96 с.

## **Ссылки на интернет-источники**

<https://beguza.ru/uprazhnenija-na-koordinaciju/>  
<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/02/03/konsultatsiya-igry-i-igrovye-uprazhneniya-na-razvitie>