




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК


**Развитие координационных способностей детей с умственной  
отсталостью на музыкально-ритмических занятиях**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психолого-педагогическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями  
здоровья»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
89% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«16» 01 2024 г.  
Зав. кафедрой ШПО и ПМ  
 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-309-170-2-2   
Джусупбекова Айнура Талгатовна

Научный руководитель:  
к. п. н, доцент,  
Лапчинская И.В. 

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ...	10
1.1 Особенности детей с умственной отсталостью. ....	10
1.2 Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями .....	16
1.3 Музыкально-ритмическое воспитание, его влияние на организм ребенка с умственной отсталостью .....	21
Выводы по главе 1 .....	30
ГЛАВА 2 ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ.....	31
2.1 Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в эксперименте.....	31
2.2.Методика обследования координационных способностей у детей с умственной отсталостью.....	34
2.3. Анализ результатов констатирующего эксперимента по изучению координационных способностей у детей с умственной отсталостью.....	37
Выводы по главе 2 .....	41
ГЛАВА 3 СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ.....	43
3.1. Содержание программы развития координационных способностей на музыкально-ритмических занятиях «Ритм» для обучающихся с умственной отсталостью.....	43
3.2. Анализ контрольного эксперимента и полученных результатов.....	52

Выводы по главе 3.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	61

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном образовании увеличивается количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Ряд авторов определяют такое состояние пограничным, которое характеризует отставание психических функций, двигательной координации и др. И если не проводить своевременно мероприятия по коррекции имеющихся недостатков, то данное нарушение в состоянии здоровья может обостриться. Поэтому чем раньше будут проводиться мероприятия, направленные на предотвращение прогрессирования умственной отсталости у детей, тем больший положительный эффект можно достичь при коррекции недостатков в развитии ребенка.

Большинство специалистов отмечают большую роль движения ребенка на психическое, интеллектуальное и физическое развитие [4]. Проблемы двигательной сферы детей в дошкольных учреждениях решают педагоги физической культуры. Научно установлено, что специально организованные занятия по физическому воспитанию активно воздействуют на развитие функций центральной нервной системы и способствуют формированию интеллектуальной сферы детей [5].

Изучение научной литературы позволило встретить работы, в которых выявлено положительное влияние на интеллектуальное, эмоционально-волевое и физическое развитие ребенка средств ритмической гимнастики и танцев в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста [12].

Существуют исследования, где рассматриваются вопросы влияния музыкально-двигательных средств и методов в педагогическом процессе адаптивного физического воспитания на разные стороны развития детей дошкольного возраста [5]. Тем не менее, ещё недостаточно изучено влияние ритмической гимнастики на координационные способности детей 5-7 лет с задержкой психического развития.

В связи, с этим, мы можем говорить об актуальности выбранной темы исследования.

Итак, у нас обозначилось противоречие: между существующими предпосылками необходимости развитие координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях и недостаточной разработанностью методического аспекта реализации данного процесса.

Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования следующим образом: какие есть актуальные методы и средства, а в целом, какие педагогические условия способствуют эффективному развитию координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

Решение обозначенной проблемы определило **цель** нашего исследования: теоретически обосновать, разработать и реализовать содержание программы развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

**Объект исследования:** процесс развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью.

**Предмет исследования:** средства музыкально-ритмических занятий, направленных на развитие координационных способностей детей с умственной отсталостью.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование комплекса физических упражнений на основе средств музыкально-ритмического воспитания в работе с умственно отсталыми детьми позволит повысить уровень их координационных способностей.

Исходя из цели в нашем исследовании, необходимо решить следующие **задачи:**

- 1) провести теоретический анализ по проблеме эффективного развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях;

- 2) изучить закономерности формирования эффективного развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях посредством экспериментального исследования;
- 3) определить направления, специфику, условия, содержание коррекционной работы по развитию координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях;
- 4) оценить эффективность проведенной коррекционной работы по эффективному развитию координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

- исследования специалистов в области физического воспитания школьников (Ж.К. Холодов, В.И. Лях, Л.П. Матвеев и др.)

- основные положения физической подготовки детей с нарушением интеллекта (Н. М. Назарова, А.Р.Малер, М.В. Болтенко, А.С. Модестов, Л. С. Выготский, Ж. И. Шиф, Е.С. Черник, М. С. Певзнер и др.)

- основные положения музыкальной ритмики и ее использование в учебном процессе (Л. А. Митакович, В.М.Бехтерев, Э. Далькроз, И.В. Лифиц, С.М. Волконский и др.).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Особенности нарушений у детей с интеллектуальными отклонениями характеризуется общим недоразвитием высших психических функций, познавательной деятельности, процессов обобщения и отвлечения, скоростью психических процессов, физической неполноценности, неврологических и соматических симптомах, головного мозга. Особенно это относится к тем ситуациям, когда есть биологическое повреждение зародыша.

2. Нарушение интеллекта у ребёнка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами музыкально-ритмических занятий является важным направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотделимо от познания окружающего мира, овладения речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности ребёнка.

**Научная новизна.** Разработан комплекс физических упражнений на основе средств музыкально-ритмического воспитания, направленный на развитие координационных способностей и адаптированный для использования на занятиях физической культурой с детьми с умственной отсталостью.

**Теоретическая значимость** исследования данные исследования позволяют рассмотреть возможность применения средств музыкально-ритмического воспитания на занятиях физической культуры для координационных способностей детей с умственной отсталостью. Теоретически обоснован и разработан комплекс физических упражнений на основе средств музыкально-ритмического воспитания.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что внедрение средств ритмической гимнастики, используемых в адаптивном физическом воспитании детей с умственной отсталостью, способствуют развитию двигательных способностей, в частности, координационных. Полученные результаты психолого-педагогического исследования могут быть полезны для инструкторов, педагогов и других, работающих в сфере адаптивной физической культуры с детьми дошкольного возраста, имеющих задержку психического развития.

**Методы исследования:**

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы нами были использованы следующие методы:

- теоретические (изучение специальной педагогической и психологической литературы; метод анализа и синтеза, сравнения и обобщения научно – теоретических данных).

- эмпирические методы (наблюдение, эксперимент);

- статистические методы (количественный и качественный анализ результатов исследования, статистическая и графическая обработка результатов экспериментальной деятельности).

**Экспериментальная база** исследования. Исследование осуществлялось на базе ТОО Абилитационный центр «Амалия». В эксперименте принимали участие дети с умственной отсталостью в количестве 10 человек.

**Этапы экспериментальной работы.** Исследование проводилось в четыре этапа:

1 этап (декабрь 2021 г. – апрель 2022 г.). На этом этапе проанализированы основные положения научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме эффективного развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

2 этап (сентябрь 2022 г.). На этом этапе была произведена диагностика по выявлению особенностей развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

3 этап (сентябрь 2022 г. - май 2023 г.). Было разработано и реализована программа коррекционной работы эффективного развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

4 этап (июнь 2023 г. – декабрь 2023 г.). Проведение повторной диагностики. На данном этапе также были проанализированы и обобщены полученные данные экспериментальной работы, произведено текстовое оформление материалов исследования, сформулированы выводы.



### **Апробация результатов исследования.**

Результаты исследования представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: Международных научно-практических конференциях «Инновационные тенденции модернизации педагогического образования в условиях глобализации» (2022 г.) и «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании» 2023 г.).

Результаты исследования отражены в публикациях.

**Структура ВКР.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

## 1.1. Особенности детей с умственной отсталостью.

Под интеллектуальными отклонениями (умственной отсталостью) понимают глубокое недоразвитие познавательной (интеллектуальной) деятельности, возникшее на основе сложного органического поражения головного мозга. Наиболее распространенными формами нарушений интеллекта, являются «олигофрения» и «деменция».

Характерная особенность развития физической сферы умственно отсталых детей состоит в следующем: уровень сформированности двигательной сферы глубоко умственно отсталых детей находится в непосредственной зависимости от тяжести характера конкретных двигательных нарушений. Основные отклонения в развитии двигательной сферы могут быть выражены в нарушении физического развития, отставании в длине и массе тела, ожирении, нарушении осанки, развитии грудной клетки, в низких показателях дыхательной функции, деформации черепа, лицевого скелета, дисплазии. Кроме того, нарушения проявлялись и в отношении двигательных функций: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять ритмичные движения; ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функций равновесия; ограничение амплитуды движения в беге, прыжках; отсутствие лёгкости и плавности в движениях; напряжённость, скованность движений. Напряжение низших отделов центральной нервной системы влечёт за собой нарушение элементарных движений, поражение высших – затрудняет реализацию сложных двигательных актов, требующих произвольной регуляции [20, 5].

М. С. Певзнер определяет олигофрению (от греч. oligos – малый, fren – ум), как особый вид аномального развития, возникающего в результате либо наследственной патологии, либо поражения зачатка или плода во время внутриутробного развития, либо поражения центральной нервной системы на самых ранних этапах развития ребенка, и характеризующегося недоразвитием всей познавательной деятельности и, в особенности, мышления. Общепринятая классификация, основанная на систематизации различных форм олигофрении в зависимости от степени интеллектуальной недостаточности, определяет три основные группы: дебильность, имбецильность и идиотию [33].

Дебильность – незначительная степень умственной отсталости. Эта категория лиц составляет 70-80 % среди людей, имеющих умственную отсталость. Такие детки отстают в развитии от нормально созревающих сверстников. Они, как правило, начинают позже ходить, говорить. Если ребенок не получил в детском саду специализированной педагогической подготовки, соответственно он не готов к обучению в школе. Несмотря на трудности, дети все же имеют возможности для развития. У них сохранно конкретное мышление, они способны ориентироваться в практических ситуациях, ориентированы на взрослого, у большинства из них эмоционально-волевая сфера более сохранна, чем познавательная, они охотно включаются в трудовую деятельность.

Дети с незначительной степенью умственной отсталости нуждаются в специальных методах, приемах и средствах обучения, которые учитывают особенности их психического развития. Для них существуют специальные детские сады, специальные группы в обычных детских садах, где созданы особые образовательные условия для их развития. Возможно включение двух-трех детей с незначительной степенью умственной отсталости в коллектив нормально развивающихся сверстников [36].

С 7-8 лет дети с незначительной умственной отсталостью поступают в специальные (коррекционные) школы VIII вида, где обучение ведется по

специальным программам. В небольших городах открыты специальные классы для детей с нарушениями интеллекта при массовых школах. Однако возможности профессиональной подготовки выпускников, обучающихся в этих классах, значительно ниже, чем в специальных школах для детей с нарушением интеллекта.

Имбецильность является умеренной степенью умственной отсталости. При этой форме поражены как кора больших полушарий головного мозга, так и нижележащие образования. Это нарушение выявляется в ранние периоды развития ребенка.

Речевой аппарат слабо развит, к началу младшего школьного возраста ребенок говорит лишь отдельные слова или небольшие фразы, в большинстве случаев нарушено звукопроизношение. Собственная речь скудна, хотя понимание речи на бытовом уровне сохранно. Из-за плохо сформированной крупной и мелкой моторики с трудом формируются навыки самообслуживания.

Умственный багаж знаний заметно ниже: грубо нарушены все познавательные процессы: память, ощущения, восприятие, воображение, внимание, мышление. Основная черта, характерная для лиц с умеренной степенью умственной отсталости – отсутствие способности к самостоятельному понятийному мышлению.

Дети с умеренной степенью умственной отсталости (имбецильность) признаются инвалидами детства. Эти дети вполне обучаемы, т. е. способны овладеть навыками общения, социально-бытовыми навыками, грамотой, счетом, некоторыми сведениями об окружающем мире, научиться какому-либо ремеслу. В то же время они не могут вести самостоятельный образ жизни, нуждаются в опеке. В дошкольном возрасте дети могут посещать специальные детские сады для детей с нарушением интеллекта, а в 7-8 лет они могут быть приняты в специальные (коррекционные) школы VIII вида, где для них созданы специальные

классы. Также они могут обучаться в школах для детей с выраженным нарушением интеллекта [36].

Юноши и девушки, имеющие незначительную и умеренную степень умственной отсталости, по окончании школы находятся в семье, они способны выполнять простейший обслуживающий труд, и мало чем отличаются от нормально развивающихся людей. Они благополучно трудоустраиваются, вливаются в трудовые коллективы на производстве, создают семьи, имеют детей.

Назарова Н.М. дает следующее определение идиотии. Самая тяжелая степень умственной отсталости. Диагностика этих грубых нарушений возможна уже на первом году жизни ребенка. Среди многочисленных признаков особо выделяются нарушения статических и моторных функций: задержка в проявлении дифференцированной эмоциональной реакции, неадекватна реакция на окружение, позднее появление навыков стояния, ходьбы, относительно позднее появление лепета и первых слов, слабый интерес к окружающим объектам и игре[9, 36].

У взрослых людей, имеющих идиотию, наблюдаются нарушения процессов памяти, мышления, внимания, восприятия, имеется высокая чувствительность. Для них ограничена возможность осмысления окружающего мира, развитие речи происходит крайне медленно и узко либо отсутствует. Отмечаются тяжелые нарушения моторики, координации, пространственной ориентировки. Часто эти нарушения так велики и тяжелы, что принуждают вести лежачий образ жизни. Медленно и трудно развиваются самые простые навыки самообслуживания.

Дети с тяжелой умственной отсталостью так же, как и остальные, способны развиваться. Они могут научиться частично, обслуживать себя, овладеть навыками общения. В России лица этой категории в основном находятся в учреждениях Министерства социальной защиты, где за ними обеспечивается только уход [36].

Н. Н. Яхно, в книге «Деменции: руководство для врачей» дает такое определение деменции: (от лат. de — утрата, mentos — ум; син. — слабоумие) — это приобретенные в результате заболевания или повреждения головного мозга полифункциональные когнитивные нарушения, выраженные в значительной степени, которые определяются на фоне ясного сознания [49].

Меньшая по численности группа - лица, у которых умственная отсталость возникла после трех лет. В результате травм головного мозга, различных заболеваний (менингита, энцефалита, менингоэнцефалита) произошел распад уже сформировавшихся психически функций. Эти состояния называют деменцией.

Интеллектуальный дефект при деменции необратим. Наряду с выраженными нарушениями в одних областях мозга может наблюдаться большая или меньшая сохранность других его отделов. При этих состояниях чаще наблюдаются более резкие нарушения внимания, памяти, работоспособности, чем восприятия, мышления, речи. Особую группу составляют лица, у которых умственная отсталость сочетается с текущими заболеваниями нервной системы: шизофренией, эпилепсией и др. При прогрессировании этих заболеваний происходит распад психических образований, умственная отсталость усугубляется, достигает тяжелой степени, появляются специфические особенности эмоционально-волевой сферы, деятельности и личности в целом. Своевременное лечение позволяет затормозить прогрессирование заболевания.

Следует подчеркнуть, что у всех детей с отклонениями в развитии имеются нарушения в эмоционально-волевой и личностной сферах (Л. С. Выготский, Ж. И. Шиф).

В международном журнале прикладных и фундаментальных исследований Тебенова К.С., Рахметова А.М., Туганбекова К.М., Кулов А.Б. опубликовали исследование «Оценка физического статуса детей с интеллектуальной недостаточностью». Целью данного исследования

явилась оценка физического развития глубоко умственно отсталых детей, воспитывающихся в детском доме-интернате для умственно отсталых детей, а также развитие их двигательной сферы на уроках физкультуры и ритмики. Результаты исследований показывают, что физическое развитие детей с глубокими интеллектуальными нарушениями имеет свои характерные особенности и находится в прямой зависимости от тяжести и характера

основного дефекта. Только использование комплексного подхода в изучении физического состояния позволяет оценить физическое развитие детей с глубокой умственной отсталостью и выявить наиболее важные причины, влияющие на него.

Анализ учебного воспитательного плана работы данного учреждения позволил авторам сделать вывод об эффективности коррекционной работы по физическому воспитанию, так как она базируется на принципах комплексного подхода в коррекции двигательного дефекта. Это означает, что коррекционная работа по физическому развитию не только осуществляется на специально отведенных занятиях: физкультуры, ритмики, но и проводится в режиме дня, внеклассных занятиях по физическому воспитанию, и через физминутки, мероприятия по профилактическому оздоровлению детей, закаливанию и лечению. Содержание физического воспитания включало общеразвивающие, корректирующие и прикладные физические упражнения, использованные в учебной программе для 1–7 классов, а также музыкально-ритмические упражнения, использованные для коррекции физических недостатков у умственно отсталых детей (музыкальные игры, танцы, хороводы) [37].

Оценка уровня физического развития и анализ учебно-воспитательной работы в доме – интернате позволила авторам Тебенова К.С., Рахметова А.М., Туганбекова К.М., Кулов А.Б. сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие глубоко умственно отсталых детей имеет специфическую особенность, обусловленную органическим поражением ЦНС.

2. Уровень физического развития находится в непосредственной зависимости от течения и структуры дефекта.

3. Наши исследования подтвердили предположение Л.В. Выготского о том, что глубоко умственно отсталые дети имеют сложную структуру, где нарушение физического развития является одним из структурных нарушений, поэтому коррекция физического развития должна осуществляться комплексно.

4. Система физического воспитания в школе интернате глубоко умственно отсталых детей основано на принципах комплексного подхода и предполагает коррекцию двигательных нарушений в процессе всей воспитательной работы [37].

Подводя итоги данного параграфа, хочется отметить, что, особенности нарушений у детей с интеллектуальными отклонениями характеризуется общим недоразвитием высших психических функций, познавательной деятельности, процессов обобщения и отвлечения, скоростью психических процессов, физической неполноценности, неврологических и соматических симптомах, головного мозга. Особенно это относится к тем ситуациям, когда есть биологическое повреждение зародыша.

## **1.2. Сущность и значение координационных способностей в управлении движениями**

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

«Координация» (от лат. Coordination - согласование, приведение в порядок).



Координационные способности (КС) - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Природной основой КС являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний [42].

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и так далее.

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе координационные способности можно успешно развивать [40].

*Классификация координационных способностей.* Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей [41].

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Способность к реагированию - это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно- моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием

оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Способность к равновесию - это сохранение устойчивого положения тела в условиях затрудняющих сохранение равновесия. Различают статическое и динамическое равновесие. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее. Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, пережат в сторону (колесо).

Ориентационная способность - это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющейся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию - это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность - это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Например, выполнение вольных упражнений под музыку [2].

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между

собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении[11].

### **1.3. Музыкально-ритмическое воспитание, его влияние на организм ребенка с умственной отсталостью**

Музыкально-ритмическое воспитание оказывает большое влияние на процессы высшей нервной деятельности детей с умственной отсталостью. Воздействие на детей с умственной отсталостью способствует росту их активности и повышению их работоспособности. Коррекционно-развивающие возможности музыкального искусства по отношению к детям с умственной отсталостью обусловлены, прежде всего, тем, что оно является источником новых позитивных переживаний, рождает творческие потребности и способы их удовлетворения, активизирует потенциальные возможности в практической музыкально-художественной деятельности, обеспечивает всестороннее развитие ребёнка, т. е. выполняет важнейшие функции: воспитательную, образовательную, социальную[37].

Приобщение ребенка к движению под музыку восходит из глубокой древности. Так, одним из важных понятий этики Пифагора было учение об эвритмии, под которой понималась способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях (в пении, танце, игре, в мыслях, поступках). Изучение влияния музыкально-ритмических упражнений на функции организма, проводимое врачами, психологами, показало, что спектр воздействия музыки и движений на организм достаточно широк. Они влияют на различные системы организма человека: сердечно - сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную. Но важный вывод был сделан о том, что получаемые от ритмических движений положительные эмоции, оказывают лечебное воздействие на

психосоматические процессы, содействуют регуляции психоэмоционального состояния, мобилизуют его силы[27].

Особое значение ритмика имеет для детей с умственной отсталостью.,т.к. большинство нарушений в развитии детей сопровождаются нарушением ритмических процессов, происходящих в организме. Ритмика для детей данной категории является составной частью системы коррекционной работы в детских учреждениях. Основная задача ритмики состоит в том, чтобы с помощью системы двигательных, физических упражнений (под музыку и без нее) развить чувство ритма и использовать его в лечебно - коррекционных целях[14].

В основе коррекционной ритмики лежит связь музыки и движения, при этом ведущей является музыка, которая задает ритм движениям и соответственно определенных процессов в организме. Поэтому, подбирая музыкальный репертуар для ритмики, следует ориентироваться на высокохудожественные музыкальные произведения, разнообразные по тематике, жанрам, стилям. Репертуар должен соответствовать возрастным особенностям детей и отвечать следующим требованиям: быть небольшим по объему, удобным по темпу, обладать ясной структурой и понятным ребенку (музыкальный образ, настроение, характер). Ведущим принципом отбора репертуара является принцип соответствия музыкально-ритмических движений характеру и образам музыки, их тесная взаимосвязь [18].

Учитывая возрастные и индивидуальные возможности детей с проблемами в развитии, организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой включает такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания, памяти, воображения, восприятия;
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «Языком выразительных движений», умением передавать различные

эмоциональные состояния, учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;

- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве;

- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

В ходе проведения занятий по коррекционной ритмике реализуются основные задачи:

1. Укрепление здоровья (формирование правильной осанки, развитию опорно -двигательного аппарата, содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системе организма)

2. Совершенствование психомоторных способностей (развитие гибкости, мышечной силы, координационные способности; развитие чувства ритма, музыкально слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формирование навыков выразительности, пластичности в танцевальных движениях)

3. Развитие творческих и созидательных способностей (развитие мышления, воображения, кругозора, познавательной активности; формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движениях, развитие инициативы, взаимопомощи и трудолюбия).

Для решения этих задач, на занятиях по ритмике используются такие средства, как: упражнения(развивают чувство ритма, двигательные способности, координацию движений), элементы гимнастики (развивают различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков , необходимых в работе), психогимнастика (развивает память, выразительность жестов, учит выражать свои эмоции, расслаблять

свои мышцы), пальчиковая гимнастика (служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук), игровой самомассаж (основа закаливания и оздоровления), музыкальные игры ( активизируют творческую активность, развивают воображение, выразительность движений, музыкальный, тембровый, звуковысотный, динамический, ритмический слух, мышление, самостоятельность), креативная гимнастика (применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы)[26].

Методика обучения детей с умственной отсталостью. разнообразна и вариативна. В практике используются наглядные (игрушки, предметы, детские музыкальные инструменты), словесные и практические методы или их сочетания, а также метод создания композиций (использование поэтических и литературных текстов для активизации образного мышления детей). Но основным, является игровой метод, который придает учебному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка[38].

Практика использования музыкально-ритмических движений показывает, что чем раньше они используются в коррекционной работе с детьми с проблемами, тем выше результаты в развитии у ребенка речевой функции, произвольной деятельности, моторики, пластичности, выразительности движений, невербальной коммуникации, а также в развитии музыкальных способностей. Тактичная и объективная оценка действий каждого ребенка, индивидуально-педагогический подход позволяет поддерживать положительный эмоциональный тонус занятий. Гуманистическая ориентация процесса музыкального воспитания обуславливает формирование гармоничной личности ребёнка с проблемами. В свою очередь достигнуть этого можно только в том случае,



когда в структуре коррекционной работы осуществляется комплексный подход, предполагающий использование двух взаимодополняющих направлений:

-коррекционно-развивающего, педагогически-направленного процесса музыкального воспитания, формирования музыкальной культуры;

- психологической коррекции средствами музыки (музыкотерапией). Это объясняется прежде всего тем, что музыка является не только важным средством развития ребёнка, получения знаний в области музыкального искусства, умений в музыкально-творческой деятельности, но и средством психологического воздействия, в процессе которого она выполняет коммуникативную, регулятивную, катарсическую функции.

Психокоррекционная работа в данном случае предполагает улучшение мотивации к психическому и физическому выздоровлению, к самовосприятию и созданию предпосылок формирования активной социальной роли, к адекватной самооценке, к развитию креативности, т. е. умению творчески решать свои социальные проблемы, несмотря на недуг[16].

Коррекционно-развивающее направление работы средствами музыки решает задачи формирования музыкальной культуры детей с проблемами, накопления и усвоения знаний в области музыкального искусства, практических умений в различных видах музыкальной деятельности (восприятию, пении, движениях под музыку, игре на инструментах).

В процессе музыкальной деятельности осуществляется и коррекция отклонений в познавательной, эмоционально-волевой, моторной сферах. Это отражается в содержательной, организационной и операциональной сторонах каждого вида музыкальной деятельности. Восприятие музыки – это вид музыкальной деятельности детей, который предполагает не созерцание, а активную деятельность, где сначала происходит накопление

музыкальных впечатлений, затем их дифференциация и только после этого формирование оценочного отношения к услышанной музыке[19].

Это очень сложная работа, так как связана с тонкими переживаниями ребёнка, с умением сопоставлять образы окружающей действительности с музыкальными образами.

Научными исследованиями доказано, что любой звук вызывает у человека сокращение мускулатуры.

Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, дыханием, движением.

Движения под музыку – это вид музыкальной деятельности, основой которого является взаимодействие музыки и ритмического движения. Наряду с другими видами деятельности, музыкально-ритмические движения обеспечивают два основных взаимосвязанных направления работы с детьми с умственной отсталостью. - обучающее и коррекционное [21].

Первое, заключается в развитии музыкальности, творческих способностей, формировании навыков коллективных действий, способствующих углубленному освоению музыкального материала урока.

В основе элементов музыкально-ритмической деятельности лежит моторно-практическая проработка музыкального материала. Она способствует усилению эмоционального воздействия музыки, развитию представлений о средствах музыкальной выразительности, элементах музыкальной речи. Движения под музыку помогают детям проследить развитие музыкального образа в произведении.

Второе, коррекционное направление, заключается в развитии у детей с умственной отсталостью, ориентировки в окружающем мире и в информации. Двигательный анализатор у детей с умственной отсталостью лежит в основе умения точно, экономично и правильно выполнять движения в учебной, трудовой, бытовой деятельности. Усвоение

двигательного действия, формирование чувства ритма имеют важное значение в жизнедеятельности школьников [14].

***Средства музыкально-ритмического воспитания, используемые для формирования координационных способностей***

1. Музыкально-ритмическая общеразвивающая гимнастика представляла собой комплексы общеразвивающих упражнений, построенных на согласованных движениях различными частями тела: упражнения на проработку мышц рук с одновременными движениями ногами и наоборот; повороты, наклоны, сочетаемые с движениями руками, кистями; приседания, выпады, махи ногами осложненные перекрестными движениями руками; прыжки с различными вариантами положения рук, ног и пр.

2. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика основывалась на упражнениях различных оздоровительных систем [13] и представляла собой ритмически организованные дыхательные упражнения, сочетаемые с физическими упражнениями.

3. Ритмическая гимнастика сюжетно-ролевой и психокоррекционной направленности базировалась на всевозможных вариантах координационных упражнений: на согласование движений (танцевальные, гимнастические элементы); ориентировку в пространстве (перемещения по залу во время занятия; выполнение упражнений по зрительным ориентирам); дифференцировку мышечных усилий (ритмически организованные двигательные действия, элементы психомышечной тренировки); удержание равновесия (статические позы, перемещения по ограниченной поверхности); ритмичность движений (выполнение движений в соответствии с лидирующим музыкальным сопровождением); мелкомоторную координацию (движения кистями, стопой).

4. Музыкально-ритмическая пальчиковая гимнастика основывалась на упражнениях кистями, пальцами рук, сочетания этих движений с произношением стихотворений и пр.

5. Музыкально-ритмическая корригирующая гимнастика представляла собой комплексы гимнастики для коррекции и профилактики нарушений осанки, плоскостопия, построенных: на согласованных движениях различными частями тела – стопой и кистями, ногами и руками, корпусом и руками; на ритмически организованных упражнениях корригирующего характера.

6. Элементы ЛФК, стретчинга под музыку представляли собой комплексы лечебно-профилактического, релаксационного характера базировались на упражнениях на дифференцировку мышечных усилий, отработку внутримышечной координации, согласованных двигательных действий.

7. Музыкально-ритмические игры и эстафеты содержали в своей основе всевозможные упражнения координационной сложности: на ориентировку в пространстве, удержание равновесия, согласованные коллективные и индивидуальные действия, психомоторные проявления и пр.

8. Музыкально-ритмические композиции с элементами танцев и спорта базировались на интегрированном проявлении сложнокоординационных способностей в танцевальных композициях, упражнениях с предметами (упражнения художественной гимнастики с мячом, лентами, обручами).

9. Театрализованные по сюжетам сказок комплексы ритмической гимнастики основывались на интегрированном проявлении сложнокоординационных способностей в нестандартных условиях.

Специфические условия формирования координационных способностей, в ходе воздействия средств музыкально-ритмической подготовки, задает музыкальный фон. Наличие организованного, ритмически доминирующего сопровождения, создает условия для согласования движений с музыкальным ритмом. В данных условиях упражнения любого характера (в том числе и не координационного)

становятся сложно координационным, поскольку их выполнение возможно только при согласовании локомоций с ритмом музыки.

Этот момент выделен нами как важный способ педагогического воздействия – метод согласования движений с музыкой. Он рассматривался нами как ведущий для развития и совершенствования координационных способностей в экспериментальной методике.

Однако, при обучении сложнокоординационным упражнениям, их закреплении и совершенствовании ведущими были специфические методы физического воспитания, дополненные методами вербального и наглядного воздействия общей педагогики. Для становления двигательных способностей в основном использовался метод расчлененно-конструктивного упражнения, заключающийся в разложении движений на фазы и последовательном освоении их. Этот процесс проходил более интенсивно при словесном объяснении и наглядной демонстрации движения [3].

Таким образом, двигательные способности детей являются частью общих способностей, существует взаимодействие с другими сторонами развития ребёнка. Нарушения в движениях, возникающие у ребенка, могут оказывать неблагоприятное влияние на его психическое развитие, на умственную деятельность.

### **Выводы по 1 главе**

Особенности нарушений у детей с интеллектуальными отклонениями характеризуется общим недоразвитием высших психических функций, познавательной деятельности, процессов обобщения и отвлечения, скоростью психических процессов, физической неполноценности, неврологических и соматических симптомах, головного

мозга. Особенно это относится к тем ситуациям, когда есть биологическое повреждение зародыша.

Помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении.

Двигательные способности детей являются частью общих способностей, существует взаимодействие с другими сторонами развития ребёнка. Нарушения в движениях, возникающие у ребенка, могут оказывать неблагоприятное влияние на его психическое развитие, на умственную деятельность.

## **ГЛАВА 2 ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### **2.1 Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в эксперименте**

Эмпирическое исследование проводилось в период 2022 год по 2023 год на базе ТОО Абилитационный центр «Амалия».

**Цель** – обосновать и экспериментально проверить комплекс мероприятий, направленных на развитие координационных способностей у обучающихся с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

#### **Этапы эмпирического исследования:**

- констатирующий этап;
- формирующий этап;
- контрольный этап.

#### **Задачи эмпирического исследования:**

1. Провести диагностику выявления координационных способностей у обучающихся с умственной отсталости.

2. Внедрить в учебный процесс упражнения, направленные на развитие координационных способностей у обучающихся с умственной отсталости на музыкально-ритмических занятиях.

3. Провести повторную диагностику и сравнить эффективность работы по развитию координационных способностей у обучающихся с умственной отсталости.

В исследовании принимали участие обучающиеся ТОО Абилитационный центр «Амалия», в возрасте от 8 до 9 лет, общее количество испытуемых 10 человек с умственной отсталости.

В работе были использованы следующие методы научного исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Анализ медицинских карт.
4. Беседа и опрос.
5. Педагогический эксперимент.
6. Тестирование физических возможностей.
7. Метод математической обработки результатов.

Анализ научно-методической литературы выступает как основной метод исследования, а также является вспомогательным средством при экспериментальных исследованиях и педагогических наблюдениях. При написании данной работы была проанализирована учебная и методическая литература, которая помогла определиться в выборе направления теории и практики коррекционно-педагогической работы с обучающимися с умственной отсталости. Также полученная информация из литературных источников позволила определить методические и методологические пути для решения поставленных задач.

Метод педагогического наблюдения проводился для оценки возможностей организма к предложенным нагрузкам во время занятия. При проведении данного метода оценивались уровень координационных способностей (способности к реагированию, к сохранению равновесия, ориентационная, дифференцированная и ритмическая способности), время выполнения, внимание, наличие ошибок.

Анализ медицинских карт позволил контролировать правильность организации работы, составить рекомендации по дальнейшему обследованию и развитию двигательных и координационных способностей ребенка, а также наблюдению за ним, дать рекомендации родителям ребенка при завершении тестирования.

На входе педагогического эксперимента решались следующие задачи:



- выделить критерии развития координационных способностей у детей с умственной отсталости;
- оценить уровень развития координационных способностей детей с умственной отсталости на базе исследования;
- проанализировать эффективность методики координационных способностей у детей с умственной отсталостью.

Характеристика участников исследования по полу, возрасту и диагнозу представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Характеристика участников исследования по диагнозу, полу, возрасту

<b>№ пп</b>	<b>Имя</b>	<b>Основной диагноз</b>	<b>Сопутствующее заболевание</b>	<b>Возраст</b>
1	Михаил	Легкая степень умственной отсталости		8
2	Егор	Легкая степень умственной отсталости	Нарушение осанки	9
3	Павел	Легкая степень умственной отсталости	Нарушение осанки	8
4	Юрий	Легкая степень умственной отсталости	Плоскостопие	8
6	Светлана	Легкая степень умственной отсталости	Миопия +3	8
7	Наташа	Легкая степень умственной отсталости		9
8	Елена	Легкая степень умственной отсталости	Слабое сердце и слабо развиты мышцы	8
9	Юлия	Легкая степень умственной отсталости	Нарушение осанки	8
10	Андрей	Легкая степень умственной отсталости		9

Таким образом, анализ табличных данных позволяет сделать следующие выводы. Выборка составляет 10 испытуемых, из них по МКБ-10 все имеют клинический диагноз F-70 (легкая умственная отсталость у 10-ти человек). Гендерный состав: 4 девочки, 6 мальчиков. Всем

обучающимся рекомендованы занятия с учителем-логопедом и педагогом-психологом ПМПК и ПМПК образовательной организации.

## 2.2 Методика обследования координационных способностей у детей с умственной отсталостью

Адекватность выбора и возможность применения методик сбора эмпирических данных были обусловлены теоретическими основаниями исследований выделенного объекта и предмета, содержанием поставленных цели и задач, учетом возможностей и ограничений методик, их точности и надежности измерений, а также объективными условиями и существующими возможностями проведения исследования.

Тестирование координационных способностей проводилось с применением следующих контрольных упражнений для определения уровня координационных способностей:

1. Бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги не задень».
2. Проба Ромберга.
3. Челночный бег 4х9 м с последовательной переносом двух кубиков за линию старта.
4. «Попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м [15].

Таблица 2 - Цель проведения, описание тестов и правила оценки результатов

Тест	Тест 1: бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги не задень!»	Тест 2: проба Ромберга	Тест 3: челночный бег	Тест 4: «попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м
Цель теста	Определить способность к изменению положения тела в пространстве и во времени и без ошибок	Проверить способность к равновесию и осанку с учетом времени на выполнение	Определить способность к реагированию - быстро и точно начать движение соответственно	Оценить ориентировочную способность, способность к точности и ритмичности отдельных

		задания.	определенному сигналу, сохранить устойчивое положение тела	движений рук
Описание	Бег между кеглями за 15 сек без ошибок (10 кеглей, между кеглями 40см)	Ребенок стоит, носки и пятки вместе, руки вытянуты на уровне груди, пальцы рук разведены, глаза закрыты.	По сигналу ребенок бежит 9 м к кубикам, берет 2 кубика, возвращается и кладет кубики за линию старта, бежит снова и снова берет 2 кубика, возвращается на старт и кладет кубики за линию старта	Ребенок с расстояния 2 м в течение 30 сек. бросает мяч средних размеров в корзину двумя руками – баскетбольный вариант
Оценка результатов	Если ребенок проходит обозначенную дистанцию без ошибок и уложившись во времени –3 балла, 2 балла – уложился во времени и сбил 1-4 кегли, 1 балл – сбил больше 4-х кеглей и (или) не уложился во времени.	Если ребенок простоял в заданной позе 6 сек. и более, результат оценивается как высокий; 3–5 сек. – средний; 0-2 сек. – низкий	Если ребенок выполнил задание за 11-12, 9 сек, то оценка – высокая, за 13-14 сек. – средняя, выше 14 сек. – низкая	Если ребенок за 30 сек. попал в цель 2-3 раза, то оценка – высокая, если 1 раз – средняя и ни разу – низкая.

#### Двигательные тесты:

В ходе исследования нами был выбран и проведен ряд тестов:

1) Попадание мячом в обруч (кол-во раз из 10)

И.П. – О.С., мяч в руках, руки вверх. Бросок мяча двумя руками из-за головы в обруч, с расстояния 3-х метров. Метод выполнения упражнения поточно-проходной, каждому испытуемому дается по 3 попытки, засчитываем результат теста по последней попытке броска. Оценка результатов: 10 – 8 – высокий, 7 – 4 – средний, 3 – 1 – низкий результат

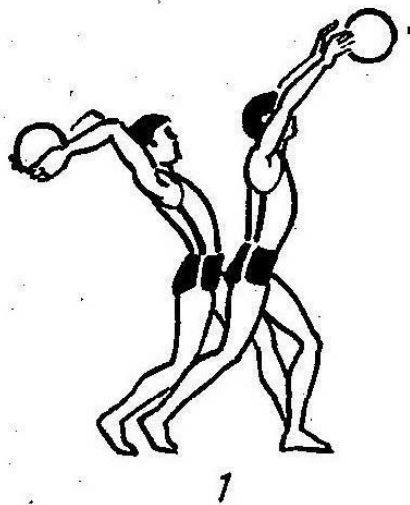


Рисунок 1 - Техника броска мяча из-за головы двумя руками

2) Удержание позы «Ласточка». Статическое равновесие. Метод выполнения упражнения стандартизированный. Группа испытуемых встает в шахматном порядке, дистанция – вытянутые руки, лицом к зеркалу, после ознакомления с задачей упражнения группа по команде принимает позу «Ласточка», в устойчивом положении начинается отсчет времени (засекала секундомер с командой «Начали!») Во время упражнения использовала приободрения, такие как «Стоим!», либо «Еще чуть-чуть осталось!». Оценка результатов: 30 – 20 сек. – высокий, 15 – 10 сек. – средний, ниже 10 сек низкий результат.



Рисунок 2 - Поза «Ласточка»

3) Тест походки по «Тинетти». Метод выполнения упражнения поточно.

– проходной, групповой. Для проведения этого теста было отмерено расстояние «челночного бега» – 30 метров, так же отмечены линии старта

и финиша, и проложен путь из гимнастических палок для определения маршрута. Группа снимает обувь, делает несколько попыток пройти «носок–пятка», испытуемым дается три попытки, 3 результат вносится в протокол. Оценка результатов: 30 – 20 метров – высокий, 19-10 – средний, ниже 10 низкий результат.

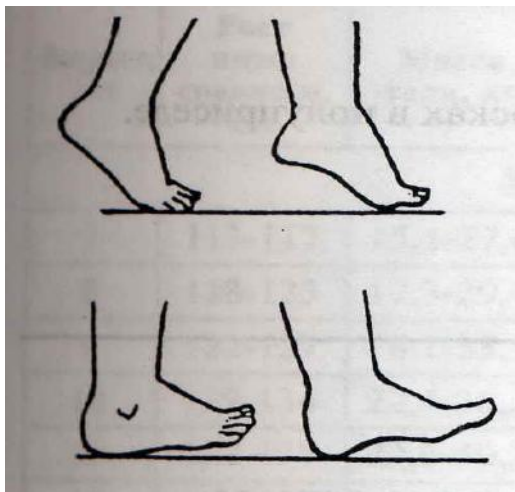


Рисунок 3 - Тест походки по «Тинетти»

Таким образом, выбранные для проведения данного исследования методики подходят для изучения координационных способностей у обучающихся с умственной отсталости.

### **2.3 Анализ результатов констатирующего эксперимента по изучению координационных способностей у детей с умственной отсталостью**

В соответствии с выбранными методиками было проведено исследование состояния координационных способностей у детей с умственной отсталости.

Анализ заданий проведенного тестирования позволил изучить и сопоставить уровень развития координационных способностей у детей. Особое внимание уделялось таким параметрам обследования, как способность быстро и точно начать движение соответственно

определенному сигналу, сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз, способность к определению изменению положения тела в пространстве и во времени, способность к точности и ритмичности отдельных движений, наличие ошибок, время выполнения задания.

Оценка результатов тестов производилась путем расчета средней арифметической величины по каждому тесту.

По тесту «Бег «змейкой» оценка производилась в баллах. Общая сумма баллов, набранных детьми испытуемой группы – 16 баллов. Таким образом, средняя арифметическая величина по тесту равна 1,6 балла.

По тесту «Проба Ромберга» оценка производилась в сек. Общая сумма сек у детей испытуемой группы – 32 сек, средняя арифметическая величина по тесту равна 3,2 сек.

По тесту «Челночный бег 4 x 9 м» оценка также производилась в сек. Умма сек у детей испытуемой группы – 14,14 сек, средняя арифметическая величина по тесту составила 14,14 сек.

По тесту «Попади в корзину» оценка производилась по количеству попаданий ребенком мяча в корзину. Общая сумма попаданий, набранных детьми испытуемой группы – 7 попаданий, средняя арифметическая величина по тесту составила 0,7 попаданий в среднем на одного ребенка.

В таблице 3 приведены итоговые показатели по проведенным тестам данной экспериментальной группы до проведения формирующего эксперимента.

Таблица 3 – Статистическая обработка данных испытуемых

Тесты	М	Уровень развития координационных способностей (%)		
		Высокий	Средний	Низкий
Тест 1: бег	1,6	10	40	50

«змейкой» между кеглями – «Пробеги не задень!»				
Тест 2 : «Проба Ромберга»	3,2	10	40	50
Тест 3 : Челночный бег 4 х 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (сек)	14,14	10	40	50
Тест 4: «попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м	0,7	20	20	60

Далее рассмотрим динамику уровня развития координационных способностей у испытуемых (рисунок 4).

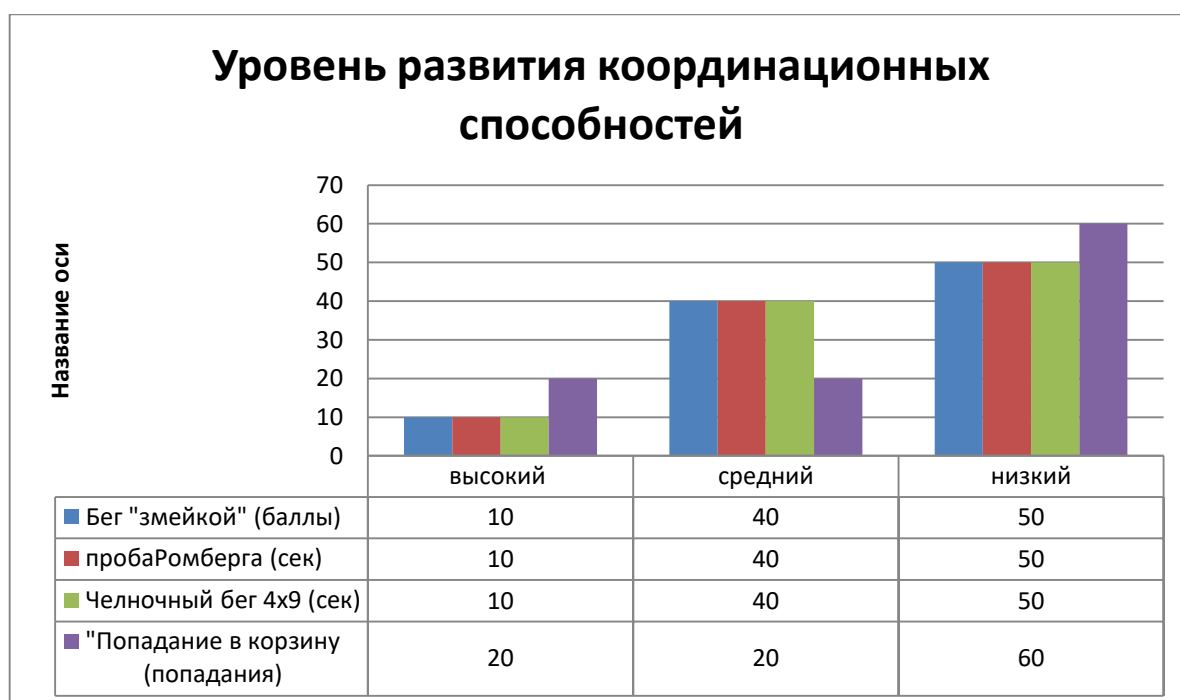


Рисунок 4 - Динамика развития координационных способностей у испытуемых

В результате проведения индивидуальных тестов было выявлено, что в тестах 1, 2, 3 высокий уровень развития координационных

способностей отмечается у 10 % детей (у одного ребенка из 10), средний – у 40 % детей (у 4-х детей из 10) и низкий – у 50 % детей (у 5-ти детей из 10). В тесте «Попади в корзину» (тест 4) высокий уровень развития координационных способностей отмечается у 20 % детей (у 2-х детей из 10), средний – у 20 % детей (у 2-х детей из 10) и низкий – у 60 % детей (у 6-ти детей из 10).

В Таблица 4 - Уровень развития координационных способностей у испытуемых

№ пп	Имя	Тест 1: бег «змейкой»		Тест 2: проба Ромберга		Тест 3: челночный бег 4 x 9 м		Тест 4: попади в корзину	
		Балл ы	Оценка	сек	Оценка	Сек	Оценка	Кол-во попада- ний	Оценка
1	Михаил	3	Высокая	7	высокая	12	высокая	3	высокая
2	Егор	2	Средняя	5	средняя	13,4	средняя	2	высокая
3	Павел	2	Средняя	5	средняя	13,8	средняя	0	низкая
4	Юрий	1	Низкая	2	низкая	15,1	низкая	0	низкая
5	Алексей	2	Средняя	3	средняя	13,6	средняя	1	средняя
6	Светлана	1	Низкая	1	низкая	14,5	низкая	0	низкая
7	Наташа	1	Низкая	2	низкая	15,2	низкая	0	низкая
8	Елена	1	Низкая	1	низкая	14,8	низкая	0	низкая
9	Юлия	2	Средняя	4	средняя	13,7	средняя	1	средняя
10	Андрей	1	Низкая	2	низкая	15,3	низкая	0	низкая
	<b>ИТОГО:</b>	16		32		141,4		7	
<b>М</b>		1,6		3,2		14,14		0,7	

Таким образом, проведенные выше тесты определили индивидуальный уровень координационных способностей каждого участника до начала эксперимента. Далее нам необходимо с помощью формирующего эксперимента посредством разработки программы по развитию координационных способностей и её реализации на испытуемых, выявить насколько успешнее будут развиваться координационные способности с помощью нее. Также результаты тестирования будут использованы при разработке методики развития координационных



способностей и составлении программы занятий у детей с умственной отсталости.

## **Выводы по главе 2**

Проведенные выше тесты определили индивидуальный уровень координационных способностей каждого участника до начала эксперимента

Анализ заданий проведенного тестирования позволил изучить и сопоставить уровень развития координационных способностей у детей. Особое внимание уделялось таким параметрам обследования, как способность быстро и точно начать движение соответственно определенному сигналу, сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз, способность к определению изменению положения тела в пространстве и во времени, способность к точности и ритмичности отдельных движений, наличие ошибок, время выполнения задания.

Оценка результатов тестов производилась путем расчета средней арифметической величины по каждому тесту.

По тесту «Бег «змейкой» оценка производилась в баллах. Общая сумма баллов, набранных детьми испытуемой группы – 16 баллов. Таким образом, средняя арифметическая величина по тесту равна 1,6 балла.

По тесту «Проба Ромберга» оценка производилась в сек. Общая сумма сек у детей испытуемой группы – 32 сек, средняя арифметическая величина по тесту равна 3,2 сек.

По тесту «Челночный бег 4 x 9 м» оценка также производилась в сек. сумма секунд у детей испытуемой группы – 14,14 сек, средняя арифметическая величина по тесту составила 14,14 сек.

По тесту «Попади в корзину» оценка производилась по количеству попаданий ребенком мяча в корзину. Общая сумма попаданий, набранных

детьми испытуемой группы – 7 попаданий, средняя арифметическая величина по тесту составила 0,7 попаданий в среднем на одного ребенка.

## **ГЛАВА 3 СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

### **3.1 Содержание программы развития координационных способностей на музыкально-ритмических занятиях «Ритм» для обучающихся с умственной отсталостью**

Данная программа коррекционно-развивающей области «Ритм» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Направленно на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

С сентябрь 2022 г. по май 2023 г. была разработана и реализована программа коррекционной работы эффективного развития координационных способностей детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях

У детей с умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойной лирических мелодий, и плясок, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям. У детей с умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее

адекватный методом является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательном сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Целью данной программы является развитие координационных способностей обучающихся с умственной отсталостью в процессе восприятия музыки.

Задачи программы:

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствование выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- развитие координационных способностей учащихся;
- приобщение к народной культуре разных народов, формирование умения находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевыми сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью.
- развитие творческих способностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Общая характеристика кружка «Ритм» для детей с умственной отсталостью.**

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической

направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития;

Коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений; двигательной памяти; внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений с времени);

Развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления; словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);

Развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

#### **Личностные и предметные результаты.**

**Личностные результаты** – обучающегося с умственной отсталостью в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритм»:

-включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.

-проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.

-готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение.

**Предметные результаты** –обучающегося с умственной отсталостью в результате освоения коррекционно-развивающей области «Ритм»:

Минимальный уровень:

-уметь слушать музыку;

-выполнять несложные движения руками и ногами по показу педагога;

-активно прихлопывать и притопывать вместе с педагогом;

-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;

-слушать и правильно выполнять инструкцию педагога.

#### Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать зная знакомую мелодию;

-уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;

-выполнять задания и плясовые движения по показу и по словесной и инструкции педагога;

-организованно входить в зал и выходить из зала, приветствовать педагога.

### **Содержание коррекционного кружка «РИТМ»**

Объем программы по коррекционному кружку «Ритм» с обучающимися с умственной отсталостью) рассчитана на 9 месяцев. Всего 36 занятий при частоте встреч 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия для обучающихся от 35 до 40 минут.

Во время занятий у обучающихся происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития личности.

Занятия проходят в индивидуальной форме.

#### **Радел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

- 1.1. Правильное исходное положение рук, ног, туловища.
- 1.2. Ходьба и бег по ориентирам.
- 1.3. Построение и перестроение.
- 1.4. Ориентировка в направлении движения вперед, назад, в круг, из круга.

## Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.

2.1. Общеразвивающие упражнения.

2.2. Упражнения на координацию движений.

2.3. Упражнения на расслабление мышц.

## Раздел 3. Упражнения с детьми музыкальными инструментами.

3.1. Упражнения для кистей рук.

3.2. Отстукивание ритмических рисунков на музыкальных инструментах.

## Раздел 4. Музыкальные игры.

4.1. Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки.

4.2. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам).

4.3. Музыкальные игры с предметами.

## Раздел 5. Танцевальные упражнения.

5.1. Знакомство с танцевальными движениями.

### Тематическое планирование

№	Тема:	Кол-во часов	Описание основных видов деятельности обучающихся
1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	4	Выполняют правильное исходное положение по словесной инструкции педагога. Ходят и бегают с высоким подниманием колен. Перестраиваются по направлениям движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигаются по залу в разных направлениях.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	9	Выполняют наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения

			<p>плечами (паровозик). Выполняют упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (мячи, кегли, кубики). Выполняют наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).</p> <p>Выставляют правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Упражнения на степ платформах и мячах для фитнеса.</p>
<b>3</b>	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	<b>9</b>	<p>Различают и называют детские музыкальные инструменты (ложки, бубен, маракасы). Отстукивают простые ритмические рисунки на бубне и ложках.</p> <p>Подыгрывают на детских музыкальных инструментах в такт музыке.</p>
<b>4</b>	Музыкальные игры.	<b>7</b>	<p>Различают характер музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке.</p> <p>Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).</p> <p>Исполняют игры с пением т</p>



			речевыми сопровождением.
<b>5</b>	Танцевальные упражнения.	<b>9</b>	Выполняют элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек-движение с платочком) по показу и по словесной инструкции педагога. Исполняют притопы одной ногой и поочередно, выставляет ноги с носка на пятку.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой Ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.

Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане в разных вариациях.

## **ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой, регистрами. Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопро-

вождением. Инсценировка доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Русские народные танцы. Пальчики и ручки. Инсценировка песни. Каравай. На горе-то калина.

### **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Импровизация сказки «Теремок», «Лиса и заяц».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Минимальный уровень**

##### Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках ритмики;
- понятия: музыка, громко-тихо, медленно-быстро, круг, хоровод.

##### Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить шагом, не мешая друг другу;
- выполнять несложные движения руками и ногами;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

#### **Достаточный уровень**

##### Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках ритмики;

- понятия: музыка, громко-тихо, медленно-быстро, хоровод, русская народная пляска.
- элементы изученных плясовых и игровых упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- выполнять изученные игровые и плясовые движения.

### **3.2 Анализ контрольного эксперимента и полученных результатов**

Главной целью данного этапа является определение эффективности реализованной программы развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью.

**Задачи:**

- провести диагностическое обследование с использованием того же диагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента;
- проследить сдвиг в динамике у детей с умственной отсталости до начала эксперимента и после;
- установить эффективность реализованной программы развития координационных способностей у детей умственной отсталости.

Далее мы опишем, какие результаты исследования могли быть у испытуемых после проведения формирующего эксперимента. Для того чтобы увидеть динамику, мы взяли тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Оценка результатов тестов производилась также путем расчета средней арифметической величины по каждому тесту.

В таблице 5 мы привели примерные итоговые показатели по проведенным тестам, исходя из физического развития испытуемых.

Таблица 7 - Статистическая обработка данных испытуемой группы до и после формирующего эксперимента

Тесты	М		Уровень развития координационных способностей (%)					
	До	После	Высокий		Средний		Низкий	
			До	После	До	После	До	После
Тест 1: бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги не задень!»	1,6	1,9	10	20	40	50	50	30
Тест 2 : «Проба Ромберга»	3,2	3,5	10	20	40	40	50	40
Тест 3 : Челночный бег 4 х 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (сек)	14, 14	13,78	10	10	40	40	50	50
Тест 4: «попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м	0,7	1,4	20	30	20	50	60	20

Мы можем предположить, что за то время, которое мы работали с испытуемыми, хоть и в онлайн формате, можно проследить улучшения в их физической подготовке (см. Рис. 5-8). Поэтому мы допускаем тот

факт, что уровень развития координационных способностей у большинства испытуемых улучшился.

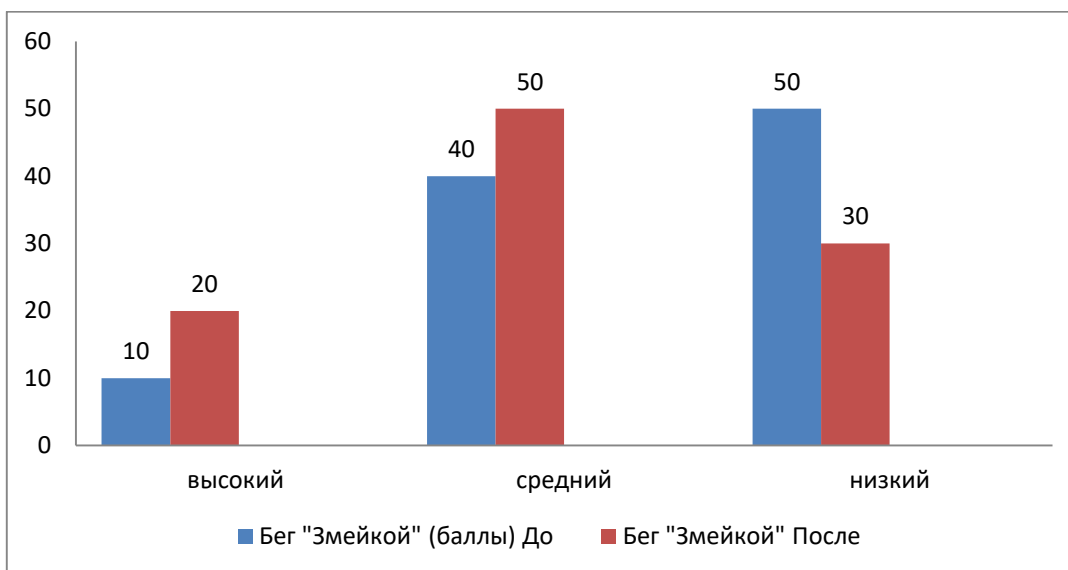


Рисунок 5- Динамика развития координационных способностей до и после формирующего эксперимента по Тесту 1.

Мы видим, что показатели высокого уровня и среднего уровня повысились после проведения формирующего эксперимента.

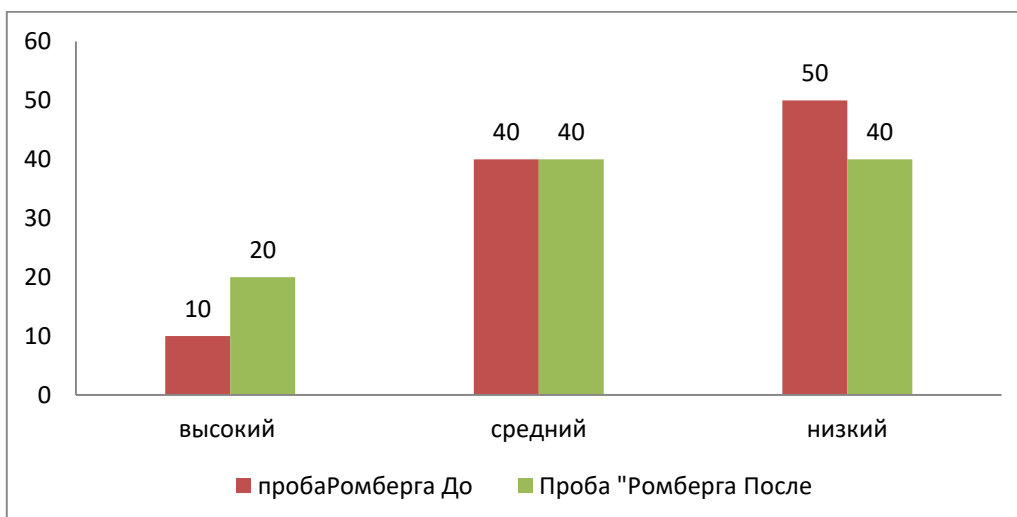


Рисунок 6 - Динамика развития координационных способностей до и после формирующего эксперимента по Тесту 2.

Мы видим, что показатели высокого уровня повысились после проведения формирующего эксперимента, а показатели среднего уровня остались прежними.

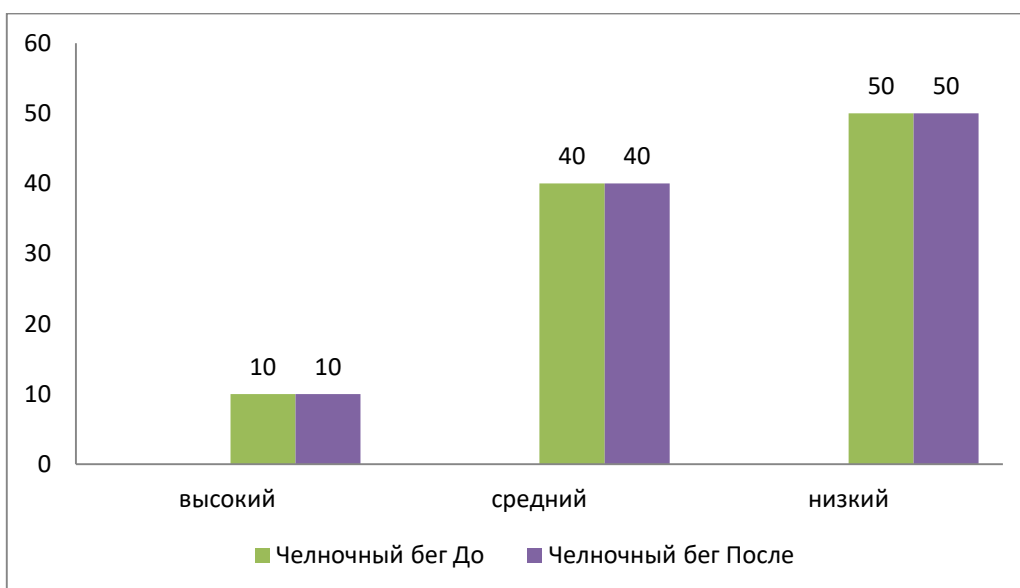


Рисунок 7- Динамика развития координационных способностей до и после формирующего эксперимента по Тесту 3.

Мы видим, что все показатели остались на прежнем уровне после проведения формирующего эксперимента.

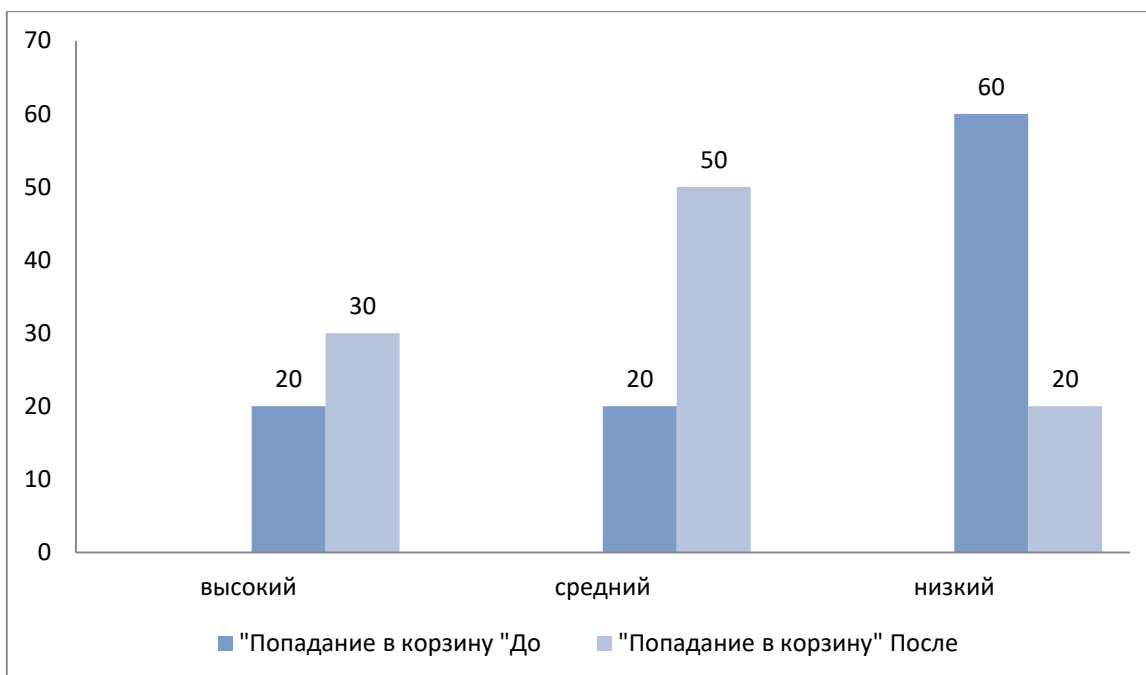


Рисунок 5- Динамика развития координационных способностей до и после формирующего эксперимента по Тесту 4.

Мы видим, что показатели высокого уровня и среднего уровня повысились после проведения формирующего эксперимента.

Следовательно, уровень развития координационных способностей испытуемых должен был измениться в положительную сторону. Поэтому в таблицах уровень развития координационных способностей у большинства детей стал выше.

Также после бесед с родителями возрос интерес к проблеме физического воспитания детей, в том числе и к проблеме развития координационных способностей.

Следовательно, мы можем предположить, что разработанная нами программа дала положительные результаты.

### **Выводы по главе 3**

Программа коррекционно-развивающей области «Ритм» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Направленно на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

Данные проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что разработанная нами программа координационных способностей для детей с умственной отсталостью дает положительные результаты. Значит, цель исследования достигнута, а гипотеза подтверждена.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью настоящего исследования было на основе теоретического анализа и полученных данных разработать программу развития координационных способностей для детей с умственной отсталостью на музыкально-ритмических занятиях.

Решая задачи исследования, мы, прежде всего, уточнили, что входит в понятие «умственная отсталость». А, именно, в данное понятие объединены многочисленные и разнообразные формы патологии, различающиеся по миологии, патогенезу, клиническим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания. Общий объединяющий их признак состоит в недоразвитии познавательной сферы, абстрактного мышления, процессов обобщения в сочетании с инертностью психических процессов, что играет немаловажную роль и на уроках физкультуры. Целью воспитания и обучения детей с умственной отсталостью является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни.

Анализ литературы показал, что при подборе средств для развития координационных способностей у обучающихся с умственной отсталости важно обращать внимание на особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, а также, насколько трудно воспринимается учебный материал.

Следовательно, мы выделили определенные дидактические правила, на которые опирались в своей работе, а именно иметь необходимый запас легких упражнений для дальнейшего усложнения, во время выполнения физических упражнений побуждать к словесной регуляции и стимулировать наглядно-образное мышление, стараться разными способами воздействовать на познавательную деятельность детей с умственной отсталостью. Также во время работы обращать внимание на

сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка с легкой степенью умственной отсталостью. В свою очередь не забывать, что упражнения в игровой форме даются детям легче и развивают ассоциативную память.

В эмпирической части работы подробно освещена процедура исследования на базе ТОО Абилитационного центра «Амалия».

В исследовании принимали участие 10 обучающихся 8 – 9 лет с умственной отсталости.

Исследование проводилось в два этапа. Первичная диагностика была проведена до начала формирующего эксперимента. На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программы развития координационных способностей на музыкально-ритмических занятиях «Ритм» для обучающихся с умственной отсталостью. На этапе контрольного эксперимента был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Проанализировав результаты, достигнутые после внедрения нашей программы, можно с уверенностью сказать, что выдвинутая нами гипотеза исследования о том, что развитие координационных способностей у детей с умственной отсталостью повлечет за собой рост показателей двигательных способностей, повысит эффективность процесса физического воспитания, а также уровень социальной адаптации данной категории детей, подтвердилась.

Подводя итог, следует отметить, что нарушение интеллекта у ребёнка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами на музыкально-ритмических занятий является важным

направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотделимо от познания окружающего мира, овладения речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности ребёнка.

Таким образом, цель исследования реализована полностью, задачи, поставленные в работе, решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова, Л.И. Специальная педагогика / Л. И. Аксенова ; под ред. Н. М. Назаровой. – М. : Академия, 2002. – 400 с.
2. Астафьев, Н. В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. – Омск : СибГАФК, 1997. – 136 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.
4. Бабенкова, Р. Д. Пути исправления дефектов моторики и физического развития учащихся младших классов вспомогательной школы средствами физического воспитания / Р. Д. Бабенкова. – М. : Педагогика, 1963. – 96 с.
5. Бадалян, Л. О. Невропатология / Л. О. Бадалян. – М. : Просвещение, 1982.
6. Барабаш, О. А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида / О. А. Барабаш ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2007. – 172 с.
7. Баряева, Л. Б. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта : Программы, методические рекомендации / Л. Б. Баряева, И. М. Бгажнокова [и др.]. – Псков, 1999. – 218 с.
8. Башмакова, С. Б. Психология нарушенного развития с основами организации коррекционной помощи / С. Б. Башмакова. – Киров: ВятГГУ, 2007. – 101 с.
9. Бгажнокова, И. М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / И. М. Бгажнокова [и др.]. – М. : Владос, 2010. – 338 с.

10. Бебриш, Э. П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся / Э. П. Бебриш // Дефектология. – М., 1976. – 4. – С. 29-32.
11. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
12. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген.– М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
13. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.
14. Бородулина, С. Ю. Коррекционная педагогика. Психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников / С. Ю. Бородулина.– Ростов-н/Д. : Феникс, 2004.
15. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – М. : Аграф, 1997. – 247 с.
16. Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии / Т. Г. Визель. – М. : АСТ, 2005.
17. Виноградова, А. Д. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка / А. Д. Виноградова. – М. : Просвещение, 1985. – 144 с.
18. Власова, Т. А. О детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М.С. Певзнер. – М., 2000. – 103 с.
19. Волков, В. М. К проблеме развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5. – С. 41-48.
20. Воронкова, В. В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе / В. В. Воронкова. – М. : Школа-Пресс, 1994. – 478 с.
21. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – СПб. : ЛАНЬ, 2003. – 54 с.
22. Гаврилушкина, О. П. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников/ О. П. Гаврилушкина, Н. Д. Соколова.– М. : Просвещение, 1985.– 72 с.
23. Гатев, В. А. Развитие зрительно-двигательной координации в детском

- возрасте / В. А. Гатев. – М. : София, 1973. – 154 с.
24. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта / И. Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск : СибГАФК, 1999. – 114 с.
25. Горская, И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / И. Ю. Горская, Л. А. Суянгулова. – Омск : СибГАФК, 2000.
26. Грабенко, Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2002. – 169 с.
27. Дмитриев, А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А. А. Дмитриев. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 67 с.
28. Дмитриев, А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. – Красноярск, 1987. – 152 с.
29. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев. – М. : АКАДЕМИЯ, 2002. – 176 с.
30. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2003. – 512 с.
31. Дульнев, Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе / Г. М. Дульнев, Т. А. Власова, В. Г. Петрова. – М. : Просвещение, 1981. – 176 с.
32. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / С. П. Евсеев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
33. Забрамная, С. Д. Отбор умственно отсталых детей в специальные учреждения / С. Д. Забрамная. – М. : Просвещение, 1988. – 94 с.
34. Забрамная, С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С. Д. Забрамная. – М. : Просвещение, 1995. – 199 с.

- 35.Занков, Л. В. Психология умственно отсталого ребенка / Л. В. Занков.– М., 1988. – 241 с.
- 36.Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин.– М. : Просвещение, 1980. – 45с.
- 37.Карабапова, О. А. Игра и коррекция психического развития ребенка / О. А. Карабапова. – М., 1997. – 129 с.
- 38.Катаева, А. А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников / А. А. Катаева, Е. А. Стреблева. – М., 1993.– 239 с.
- 39.Козленко, Н. А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы / Н. А. Козленко // Дефектология. – 1991. – № 2. – 43 с.
- 40.Колтаков, Л. С. Об особенностях и взаимодействиях некоторых проявлений способностей, овладения новыми двигательными действиями в школьном возрасте / Л. С. Колтаков, Л. П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – 1975. – 243 с.
- 41.Конституция Российской Федерации : [принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г.] / под ред. С. Асташова. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2020. – 63 с.
- 42.Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвящение, 2014. – 127 с.
- 43.Кузнецова, З. И. Возрастные особенности развития физических способностей / З. И. Кузнецова. – М., 2006.
- 44.Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте / В. В. Лебединский. – М. : Академия, 2003. – 211 с.
- 45.Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош.– М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 115 с.
- 46.Лопухина, И. Л. Логопедия. Ритм. Речь. Движение / И. Л. Лопухина. – СПб. : Дельта, 1997. – 105 с.

- 47.Лурия, А. Р. Умственно отсталый ребенок / А. Р. Лурия. – М. : АПН,1960. – 215 с.
- 48.Маллер, А. Р. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. – М. : АСТ, 2001. – 218 с.
- 49.Маринчева, Г. С. Умственная отсталость. Руководство по психиатрии/Г. С. Маринчева, М. Ш. Вроно ; под ред. А. С. Тиганова. – М. : Медицина,1999. – 55 с.
- 50.Нарзулаев, С. Б. Адаптивное физическое воспитание: учебное пособие/С. Б. Нарзулаев, В. Ф. Пешков. – Томск, 2002. – 210 с.
- 51.Об образовании : федер. закон / под ред. В. Усанова. – М. : Эксмо-Пресс, 2020. – 224 с.
- 52.Певзнер, М. С. Дети-олигофрены / М. С. Певзнер. – М. : Изд. АПН,1959. – 160 с.
- 53.Петрова, В. Г. Психология умственно отсталых школьников : учебное пособие / В. Г. Петрова, И. В. Белякова. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
- 54.Петрова, В. Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов / В. Г. Петрова. – М., 1969. – 215 с.
- 55.Плешаков, А. Н. Исследование учащихся вспомогательной школы и коррекционная работа на уроке физической культуры : автореф. дис. канд. пед.наук (13.00.04) / А.Н. Плешаков. – Воронеж, 1975. – 181 с.
- 56.Рубинштейн, С. Я. Психология умственно отсталого школьника /С. Я. Рубинштейн. – М., 1986. – 113 с.
- 57.Рубцова, Н. О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта / Н. О. Рубцова. – М. : РГАФК,1995. – 47с.
- 58.Сапин, М. П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М. П. Сапин, В. И. Сивоглазов. – М. : Академия, 1997. – 405 с.



- 59.Сермеев, Б. В. Формирование двигательных способностей у аномальных детей: к итогам десятилетних исследований / Б. В. Сермеев, М. Н. Фортунатов // Дефектология. – М., 1980. – № 4. – С. 36-44.
- 60.Слепович, Е. С. Работа с детьми с интеллектуальной недостаточностью / Е. С. Слепович, А. М. Полякова. – СПб. : Речь, 2008. – 246 с.
- 61.Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта /В.М. Смирнов. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 286 с.
- 62.Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2001. – 345 с.
- 63.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 55 с.
- 64.Черник, Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. – М., 1997. – 165 с.
- 65.Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная.– М. :Академия, 2006. – 208 с.
- 66.Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2001. – 95 с.
- 67.Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /В. Шапкова ; под ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.
- 68.Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры/под. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

69.Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта / Л. М. Шипицына. – СПб. :Дидактика Плюс, 2002. – 120 с.

70.Шиф, Ж. И. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы / Ж. И. Шиф. – М. : Просвещение, 1965.

