

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра теории и методики физической культуры**

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМ СРЕДСТВАМИ  
МУЗЫКАЛЬНОЙ РИТМИКИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
заочной формы обучения, группы 02011659  
Египко Дарьи Михайловны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент,  
заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин  
А.В.Воронков

Рецензент  
Директор ГБУ  
«Центр адаптивного спорта и  
физической культуры  
Белгородской области»  
Е.В.Стрижакова

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Особенности физической подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями.....</b>	<b>7</b>
1.1. Особенности лиц с интеллектуальными нарушениями.....	7
1.2. Анализ программы физического воспитания школ VIII вида.....	13
1.3. Музыкальная ритмика как средство физического воспитания детей	17
<b>Глава 2. Методы и организация исследования.....</b>	<b>25</b>
2.1. Организация исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	27
<b>Глава 3. Обоснование эффективности экспериментальной методики</b>	<b>34</b>
3.1. Оценка физического состояния лиц с интеллектуальными нарушениями .....	34
3.2. Характеристика экспериментальной методики.....	36
3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики .....	41
Выводы .....	46
Практические рекомендации .....	48
Список использованной литературы .....	50
Приложение.....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура — это сфера деятельности, включающая в себя: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, спорт (массовый, высших достижений) оздоровительная физическая культура и адаптивная физическая культура. Адаптивная ФК – это комплекс вспомогательных физкультурно-оздоровительных мер, направленных на реабилитацию и адаптацию к социально-общественной, бытовой, культурной среде людей с ограниченными возможностями здоровья.

Не секрет, что в России и во всем мире существует проблема инвалидизации. По данным федеральной государственной информационной системы «Федеральный реестр инвалидов», численность инвалидов от 18 лет до свыше 60 лет, на конец 2018 года составляет: 11 302 920 человек, среди них женщин – 6 496 473 человек (57% из общей численности инвалидов), мужчин – 4 806 447 человек (43% от общей численности инвалидов). В целом инвалиды составляют около 10% населения земного шара. Несмотря на достижения в медицинской отрасли, число инвалидов медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. [39]

По данным федеральной службы государственной статистики на 1 января 2018 года, число детей-инвалидов составляет 651 тыс. человек, среди них мальчиков – 370 тыс., девочек – 281 тыс. [38]

В нашей стране проблемы социальной защиты и адаптации инвалидов считаются одними из приоритетных. Принимаются меры по улучшению условий качества жизни, медицинского обслуживания, повышению качества образования, трудовой и профессиональной подготовки инвалидов, их социальной защите. По мнению многих авторов, одной из эффективных мер является привлечение лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Это позволит им улучшить свои функциональные показатели в зависимости от степени отклонений в состоянии здоровья,

компенсировать недостаточность коммуникативных качеств, улучшить социальный статус.

Физическая культура обладает большим выбором возможностей для коррекции и улучшения физического и психологического состояния, крупной и мелкой моторики инвалидов, особенно детей и многих других жизненно необходимых потребностей. Большой выбор физических упражнений и вариативность их выполнения позволяют выполнить подборку целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая индивидуально.

Развитие и формирование физических качеств традиционными методами физического воспитания в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями крайне затруднительно. Но это не может являться причиной от целенаправленного системного развития физических качеств. Безусловно, важно, понимать, что физические качества должны быть хорошо развиты для осуществления двигательной деятельности любого человека и связь их развития с укреплением и совершенствованием основных функциональных систем организма (нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшением состояния здоровья в целом. Эта методическая проблема, должна обязательно находить свое решение через инновационные подходы в организации и методике физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями.

**Актуальность исследования:** Разработки и интерпретации танца разными авторами, показывают его многофункциональную сущность, способствуют формированию знаний и помогают его практическому внедрению. Однако, накопленный опыт в этой области разрознен и не систематизирован. Фундаментальных исследований, рассматривающих танцевальное искусство во всей полноте его воздействия на личность детей с интеллектуальными отклонениями, пока нет.

**Цель:** поиск путей повышения физического состояния лиц с интеллектуальными нарушениями средствами физической культуры, музыкальной ритмики.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями.

**Предмет исследования:** методика занятий музыкальной ритмикой детей с интеллектуальными нарушениями.

**Задачи исследования:**

1. На основе данных специальных литературных источников, изучить особенности физической подготовки лиц с интеллектуальными отклонениями.

2. Оценить физическое состояние лиц с интеллектуальными отклонениями, посещающих специальное (коррекционное) образовательное учреждение VIII вида.

3. Разработать методику физической подготовки лиц с интеллектуальными отклонениями и экспериментально обосновать ее эффективность.

**Гипотеза:** предполагается, что использование средств музыкальной ритмики позволит улучшить показатели физического состояния лиц с интеллектуальными нарушениями.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- 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.);

**Методы исследования:**

- анализ научно-исследовательской литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;

- методы математической статистики.
- педагогический эксперимент
- анкетирование

**Новизна исследования** заключается в разработке методики физической подготовки детей старшего школьного возраста с интеллектуальными отклонениями в рамках предмета «физическая культура» программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида с помощью музыкальной ритмики.

**Практическая значимость исследования** обусловлена возможностью применения, разработанной нами методики в образовательном процессе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

**База исследования:** Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Общеобразовательная школа № 30 г. Белгорода.

**Апробация работы.** Основные положения и результаты диссертационного исследования нашли отражение в публикациях в сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта» (Белгород, НИУ «БелГУ», 2018) и в электронном журнале «Дискурс» (январь, 2019).

**Структура диссертации** обусловлена целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, приложения, практических рекомендаций и списка используемой литературы.

## **Глава 1. Особенности физической подготовки лиц с интеллектуальными нарушениями.**

### **1.1. Особенности лиц с интеллектуальными нарушениями.**

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 образа 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 учреждения 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, корригирующие 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. Анализ программы физического воспитания школ VIII вида.**

Все программы разработаны с учётом особенностей умственного и речевого развития, а также познавательной деятельности учащихся с нарушением интеллекта. Каждая программа содержит пояснительную записку, раскрывающую основные принципы построения программного материала и его цели, краткое описание предмета по годам обучения, количество годовых и учебных часов. По общеобразовательным предметам представлены программы по: русскому языку: чтение и развитие речи, грамматика, правописание и развитие речи; природоведению; математике; естествознанию (биологии): неживая природа, растения, человек; географии: начальный курс физической географии, природа нашей Родины, география материков и океанов, география России, география своей местности, элементарная астрономия; истории России и обществоведению; социально-бытовой ориентировке; пению и музыке; физкультуре.

Коррекционный блок представлен программой по социально-бытовой ориентировке (СБО). Коррекционные и групповые занятия проводятся по индивидуальным планам.

Программы учитывают особенности познавательной деятельности детей с нарушениями интеллектуального развития. Они направлены на разностороннее развитие личности учащихся, способствуют их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Программы содержат материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Содержание обучения по всем учебным предметам имеет практическую направленность. Школа готовит своих воспитанников к непосредственному включению в жизнь, трудовую деятельность в условиях современного производства. [32]

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

В программу по физкультуре 5-9 классов включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. [32]

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре и в мае.

Основные отличия от программы обычных общеобразовательных школ:

- Сокращение информационной емкости программы: в общеобразовательных школах – объем 4 – 5 лет обучения, в школах VIII вида – 5-6 лет.
- Упрощенность содержания: Любое понятие имеет меньшую информационную емкость.
- Снижено не количество понятий, а объем понятий (школа VIII вида).

- Линейно-концентрический характер построения программы: Концентрический – количество понятий с 1 – по 9 класс неизменно, расширяется только их информационная емкость.

Линейный – количество понятий растет из года в год, предыдущие включаются в последующую систему обучения.

- Наглядно-практический характер программы (связь с сохранными уровнями мышления).

- Алгоритмичность учебно-познавательных задач, включенных в программу.

В программе общеобразовательной школы предмет называется «физическая культура», а в программе школы 8 вида «физическое воспитание». В таблице 1.1. приведено распределение учебного материала программ школы VIII вида и общеобразовательной.

Таблица 1.1.

## Распределение учебного материала

Школа	Виды упражнений, количество часов	Распределение по часам				
		Легкая атлетика	Гимнастика, акробатика	Спорт и подвижные игры	Лыжи (коньки)	плавание
СОШ	23	23	29	18	-	105
VIII вида	30	10	30	20	15	105

Из таблицы 1.1. можно видеть, что в программе для детей с отклонениями увеличено количество часов для освоения всех разделов учебного материал. Снижены требования контрольных нормативов, количество часов, в школах 8 вида, в разделе «легкая атлетика» увеличено на 7. Так, в общеобразовательных школах на легкую атлетику отведено 23



часов, а в школах VIII вида 30. По лыжной подготовке в СОШ 18 часов, в школах VIII вида – 20.

В программе СОШ есть раздел «Знания о физической культуре» на него отведено 8 часов и 4 часа выделяется на раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - рефераты, проекты, выполнение функциональных проб. Эти разделы отсутствуют в программе школ VIII вида [32, 31].

Таким образом, анализ программы физического воспитания школ VIII вида показал, что основной задачей физического воспитания является коррекция, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### **1.3. Музыкальная ритмика как средство физического воспитания детей.**

Лифиц И.В. дает следующее определение термину «ритмика» – музыкально-педагогическая дисциплина, в основе которой лежат идеи выдающегося швейцарского музыканта-педагога, композитора, пианиста и дирижера, профессора Женевской консерватории Эмиля Жака-Далькроза (1865 – 1950), получившие широкое распространение в начале XX века. Назначение своей системы Далькроз сформулировал так: «Цель ритмики - подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий - не столько «Я знаю», сколько «Я ощущаю», и, прежде всего, создавать у них неопределимое желание выразить себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения.

Каждое направление ритмики имеет свою специфику и в то же время их объединяет единая цель - активизация музыкального восприятия через

движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления, - вот основной девиз любого ритмического занятия.

Воспитывая ритмичность посредством музыки и движения, Далькроз заметил, что его занятия положительно влияют на самочувствие, настроение учеников, исправляют недостатки физического и психического характера. Об этом прекрасно написал ученик Далькроза С.Волконский: «Ритмика воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас». [7]

В.М.Бехтерев считал, что с помощью музыки можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и неточные движения. [4]

С нашей точки зрения танец намного сложнее, чем просто совокупность двигательных актов. Это специальная деятельность по развитию человека, которая обеспечивает психоэмоциональную целостность личности ребёнка. Но при недостаточном уровне квалификации педагога она может превратиться в механические телодвижения, ограничиваясь их внешним копированием, теряя эмоциональную составляющую, связанную с радостью и красотой движения, эмоциями, мыслями и образами, возникающими в процессе танца. [48]

Л. А. Митакович справедливо считает, что в системе общего образования занятия по ритмике и хореографии остаются в разряде второстепенных предметов либо отсутствуют совсем, а в специальных образовательных учреждениях работа педагогов в большей степени направлена на исполнительскую деятельность, что значительно снижает ее педагогический эффект. [23]

Ведение ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида определено необходимостью осуществления

коррекции недостатков психического и физического развития детей с интеллектуальными отклонениями средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», «каруселей», движения к определённой цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами (обручами, мячами, шарами, лентами) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приёмами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание

музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений. Упражнения на ориентировку в пространстве ритмико-гимнастические упражнения, упражнения с музыкальными инструментами, игры под музыку, танцевальные упражнения. В начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причём учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например, «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать). [11]

Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Занятиям ритмикой во вспомогательной школе уделяется большое внимание, особенно со школьниками начальных классов. Естественно, в разные годы по программе «Физическая культура» для учащихся вспомогательных школ включались те или иные аспекты занятий ритмикой. И хотя у умственно отсталых детей наблюдаются типичные нарушения в двигательной сфере, у каждого школьника отмечается различная степень

выраженности моторной недостаточности. Эти особенности надо учитывать преподавателям вспомогательных школ в своей практической работе.

С. И. Рего использовал метод электромиографии, позволяющий объективно оценить по картине электрических явлений процесс возбуждения в мышцах у учеников вспомогательной школы со спастическими явлениями. При произвольных движениях наблюдалась существенная электрическая активность мышц антагонистов и симметричных мышц. Нарушения координации движений у учащихся коррекционной школы вызывают очень высокую иррадиацию возбуждения в двигательных нервных центрах. Именно в этом случае и скажется благотворное влияние на двигательный анализатор учащихся вспомогательной школы различных упражнений, которые содержатся в занятиях муз ритмикой. [33]

Разберем основные особенности танцевальных движений, на которые необходимо обращать внимание при занятиях ритмикой.

Темп движений — существенное внимание должно быть сосредоточено на выполнении согласованных танцевальных движений с музыкальным сопровождением. Рационально научить учащихся различать характер музыкального аккомпанемента движений (медленно или быстро) и согласовывать его с выполнением различных упражнений.

Характер танцевальных движений — обучить выполнению различных построений и перестроений, переводений в согласовании с характером музыкального сопровождения; способствовать развитию у детей восприятия смены в характере музыкального аккомпанемента (усиления или ослабления звука) с групповыми перестроениями (движение шеренги вперед или назад, в расширяющийся или сужающийся круг и другие).

Чувство ритма — исполнение простых ритмичных упражнений — хлопков, подскоков — приучит учащихся чувствовать музыку, потому что, оно регулирует танцевальные движения, задает темп, характер, ритмическую и эмоциональную окраску. Выбор музыкального аккомпанемента должен

гармонировать возрасту детей, не должен быть трудным по построению и тяжелым для восприятия.

Координация движений — выполнение упражнений с лентами, обручем, шариками, мячами, флажками и другими предметами, способствуют лучшему развитию координационных способностей.

Быстрота двигательных реакций — движения с выполнением усложнённых заданий, т. е. чередование двух разнообразных движений: например, переход от бега к подскокам.

Развитие внимания и восприятия — осуществление фигурных построений и движений в согласовании с фразами из песен и музыкальных произведений.

Развитие памяти и ориентировки в пространстве — проделывание упражнений на быстроту и точность запоминания (местоположения различных предметов, своего места в шеренге и т. д.).

Для получения результата наиболее целесообразных, действенных результатов занятий музыкальной ритмикой в специальных образовательных учреждениях VIII вида, педагогические работники, в том числе учителя физической культуры должны хорошо разбираться в правильной организации, методике и содержании таких занятий. Занятие по музыкальной ритмике должно проходить в спортивном зале или в специально отведенном помещении, оснащенного следующим оборудованием: музыкальным центром, гимнастической скамейкой, различным инвентарем (ленточки, мячи, шарики, шарфики, скакалки, обручи). Для занятий по музыкальной ритмике каждый ученик должен иметь соответствующий спортивный костюм и обувь.

Учителя и воспитатели, проводящие занятия ритмикой, должны иметь самый тесный контакт со школьным медицинским персоналом. Поскольку во время медицинского осмотра врач отмечает дефекты в моторике ребенка, определяет дозировку физических упражнений, дает определенные

рекомендации. При проведении ритмики необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого умственно отсталого ребенка. [41]

Имеющийся положительный опыт внедрения танца в учебный процесс физкультурного образования учащихся передает интерес педагогического населения России к многостороннему влиянию хореографического искусства на личность ребёнка в системе дополнительного образования детей, в системе общего и специального (коррекционного) образования. Хореографическое искусство располагает разнообразием способов и средств воздействия на личность. В связи с этим доставляется очень важным, что узнаваться личностью и воздействовать на неё хореографическое искусство должно в интеграции психофизического, общественного, умственного, внутреннего и культурно-исторического опыта, при этом ни одна из данных составляющих не может пренебрегаться.

Упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением, не только проявляют коррекционное воздействие, но и создают подходящую основу для улучшения психических функций (мышление, память, внимание и др.).

Условно занятия делится на три части (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть включает в себя релаксационные упражнения). В структуру занятий включаются следующие разделы: «танцы»- формируются танцевальные движения у детей, «пластика» - используются упражнения, направленные на развитие мышечной силы и гибкости детей, «пальчиковая гимнастика»- служит основой для развития мелкой моторики, «музыкально-подвижная игра»- применяются приемы имитации, подражания, «игры-путешествия»- включают в себя все виды подвижной деятельности, в данном разделе происходит закрепление умений и навыков, приобретенных ранее.

Важно во время занятий контролировать двигательную нагрузку у детей с ОВЗ. Занятие проводится в спортивном зале под музыкальное сопровождение. Многообразен предметный материал: цветные платочки, ленточки, шарфики, бабочки, мячи. Танцевально-игровой материал,

разученный на занятиях мы включаем в праздничный репертуар, музыкальные движения способствуют пробуждению души ребенка, помогают ему чувствовать, переживать и понимать окружающий мир.

Исходя из рекомендаций практикующих специалистов, была разработана наша методика.

В заключении отметим, что занятия музыкальной ритмикой оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие, способствуют социализации ученика в обществе.

### **Выводы по 1 главе.**

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. Анализ программы физического воспитания школ VIII вида показал, что основной задачей физического воспитания является коррекция, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

3. Занятия музыкальной ритмикой оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие, способствуют социализации ученика в обществе.



## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Организация исследования.**

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе, который проходил с сентября 2016 года по сентябрь 2017 года, выполнялось изучение теоретических аспектов выбранной темы. Были подвергнуты анализу специализированные литературные источники, публикации из журналов, различные научные статьи, программы общеобразовательных школ, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В результате анализа, были определены зачетные требования для контроля развития физических качеств по школьной программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронковой: бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание на дальность набивного мяча и малого мяча.

На втором этапе была выбрана база исследования. Исследование проводилось на базе муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа № 30 г.Белгорода», под руководством опытного учителя физической культуры высшей квалификационной категории, с педагогическим стажем работы более двадцати пяти лет, – Подпориной Любови Николаевны. В исследовании приняли участие школьники 9 класса — 9 человек.

На третьем этапе (сентябрь 2017 года) нами было проведено предварительное тестирование участников эксперимента.

С сентября 2017 года по май 2018 года, проходил четвертый этап исследования, в котором реализовывался педагогический эксперимент. В его рамках учащиеся занимались по разработанной нами методике.

Занятия проходили в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 раз в неделю. Всего в рамках эксперимента с сентября 2017 по май 2018 года, было

проведено 36 занятий. Каждое состояло из трех частей: подготовительная, основная, заключительная, продолжительностью 40 минут.

Подготовительная часть длилась 10 минут и включала в себя разминку в движении, общеразвивающие упражнения.

Заключительная часть длилась 5-10 минут. В её содержание входили релаксационные и дыхательные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

В основной части занятия, решались поставленные перед началом занятия задачи:

- укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силовых способностей, выносливости, скорости, ловкости и др).

На пятом этапе (май 2018 года) было проведено итоговое тестирование. После чего с помощью методов математической статистики (т-критерий Стьюдента) были обработаны полученные результаты и сформулированы выводы.

Шестой этап (с июня 2018года по октябрь 2018 года) предполагал литературное оформление работы.

Впервые в программу специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида включен раздел: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания, которые можно практиковать как режим работы школьного учреждения, так и в процессе дополнительного физкультурного образования [32]. Подробное его содержание отражено в таблице 2.1.

Схема организации процесса физкультурно-оздоровительных мероприятий (по Воронковой В.В., 2011)

Вид программного материала, направленность	Классы	
	8	9
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания	Утренняя зарядка с отягощениями (гантели, эспандеры, отжимания). 5-6 упражнений	
	Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения (5-7 упражнений малой интенсивности).	
	Проулки. Игры спортивного характера.	
	Посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования (теннис, футбол, лыжи, гимнастика, плавание).	

## 2.2. Методы исследования.

Анализ научно-исследовательской литературы, заключался в изучении материалов, представленных в: журналах, учебных пособиях, брошюрах. Рассматривались проводимые ранее исследования и опыт практикующих специалистов. Анализировались вопросы современного обучения детей с интеллектуальными отклонениями в состоянии здоровья. Велась работа с программами общеобразовательных школ, с программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

Педагогическое наблюдение являлось непосредственным (автор магистерской диссертации участвовал в проведении некоторых занятий и организации тестирования) и открытым (все участники педагогического процесса были информированы о сути исследования).

Педагогическое тестирование физического состояния лиц с интеллектуальными отклонениями проводилось по проверочным (контрольным) испытаниям взятых из программы для специальных

(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по следующим видам упражнений.

**«Прыжок в длину с места»** отражает развитие скоростно-силовых качеств.

*Процедура тестирования.* Отмечается исходная черта, от которой будет выполняться прыжок. Перпендикулярно проводится линия, на которой находится мерная лента. Из исходного положения – стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Испытуемый предварительно отводит обе руки назад, слегка согнуты в локтевых суставах, сгибает ноги. Туловище наклоняет немного вперед, смещая центр тяжести тела. Производит мах рук вперед, толчком двух ног выполняет прыжок. (см. рис. 2.1.)

*Результат.* Длина прыжка оценивается в сантиметрах. Определяется расстояние от линии отталкивания до ближней точки касания пола любой частью тела ребенка. Если испытуемый делает заступ за исходную линию прыжка, то результат попытки не засчитывается. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

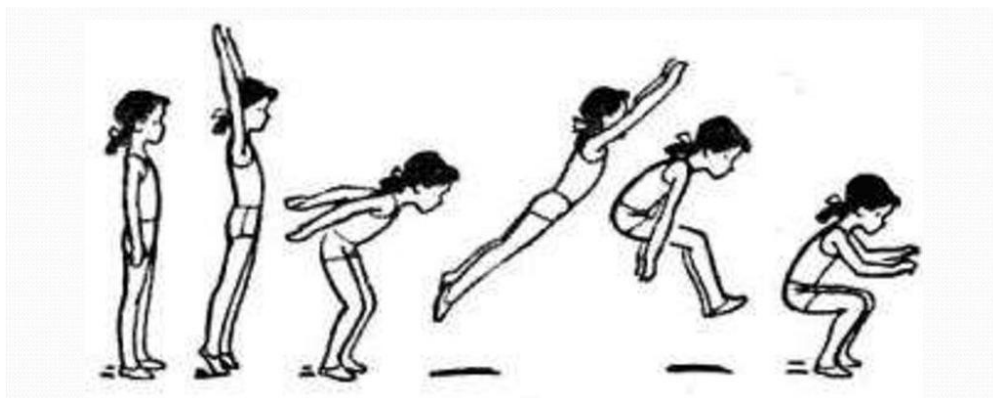


Рис. 2.1. Прыжок в длину с места

**«Бег на 30 метров»** отражает скорость движений.

*Процедура тестирования.* На полу отмечается стартовая черта, от которой будет выполняться бег. Через 30 метров отмечается финишная черта. По команде учителя «Внимание!» испытуемый наклоняет туловище вперед

под углом  $45^\circ$ , тяжесть тела переносит на толчковую ногу. По команде учителя «Марш!» испытуемый выполняет бег до финишной черты.

*Результат.* Данный тест оценивается в секундах. Фиксируется время от команды «Марш!» до пересечения финишной линии.

**«Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь».**

*Процедура тестирования.* Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Из исходного положения сед ноги врозь испытуемый выполняет бросает мяча из-за головы двумя руками вперед. (см. рис. 2.2.) Допускается движение корпусом вперед, сопровождающее произведенный бросок. Испытуемый выполняет три попытки.

*Результат.* Определяется расстояние, которое пролетает мяч от линии пересечения таза испытуемого до точки ближнего касания мяча. Засчитывается лучший результат.



Рис.2.2. Бросок набивного мяча из-за головы обеими руками.

**«Метание на дальность».** Отражает координацию движений.

*Процедура тестирования.* Отмечается исходная линия броска. Перпендикулярно обозначается линия, на которой находится мерная лента. Метание малого мяча весом 150 грамм одной рукой в даль с разбега выполняется с семи-восью предварительных беговых шагов так, чтобы попасть левой ногой на контрольную отметку. Затем выполняется 3-4 шага и бросок. (см. рис. 2.3.)

*Результат.* Определяется расстояние, которое пролетает мяч от исходной линии броска до места где коснулся мяч пола. Дальность метания оценивается в сантиметрах. Испытуемому дается три попытки, из которых засчитывается лучшая.



Рис. 2.3. Метание на дальность.

Для более наглядного результата эффективности экспериментальной методики, по рекомендациям учебного издания Владимира Иосифовича Ляха «Физическая культура 5-9 классы. Тестовый контроль», нами дополнительно был применен тест для измерения координационных способностей **«Проба М.Е. Ромберга»**.

Задача испытуемого заключается в удержании статического равновесия в стойке на одной ноге с закрытыми глазами. Максимальная продолжительность стояния 60 секунд. (см. рис. 2.4.)

*Результат.* Учитывается среднее время удержания равновесия из двух попыток. Высокий уровень статического равновесия в данном тесте – 60 секунд; средний уровень статического равновесия – 30-45 секунд; низкий уровень статического равновесия – менее 20 секунд.

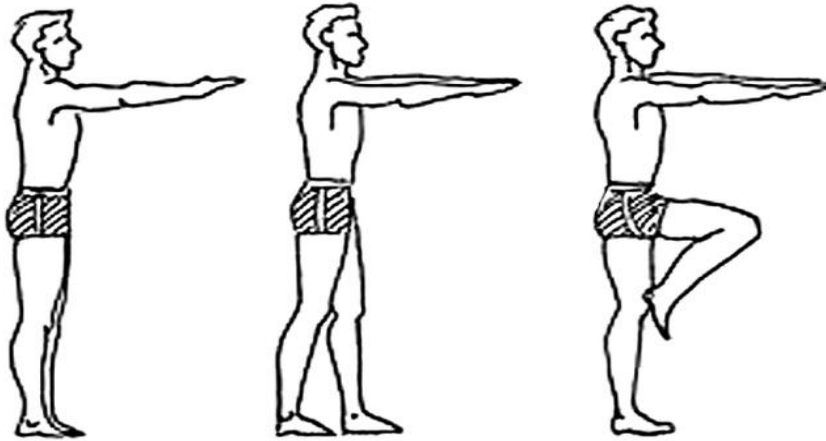


Рис. 2.4. Проба М.Е.Ромберга.

Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей стали широко использоваться некоторые математические методы, и прежде всего методы математической статистики.

Методы математической статистики. Согласно рекомендациям Ю.Д. Железняка (2001 г.) мы находили следующие величины [13]:

–  $\bar{X}$  – средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности (1):

$$\bar{X} = \sum xn, (1)$$

где  $\sum$  – знак суммирования;

$X$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе.

–  $\delta$  стандартное отклонение (2):

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}, (2)$$

где  $X_{\max}$  – наибольший показатель;

$X_{\min}$  – наименьший показатель;

$K$  – табличный коэффициент, для десяти испытуемых равен 3,08.

–  $m$  – стандартная ошибка среднего арифметического значения (3, 4):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, (3)$$

когда  $n < 30$ .

$$m = \delta \sqrt{n}, \dots (4)$$

когда  $n \geq 30$ .

–  $t$  – средняя ошибка разности (5):

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Далее достоверность различий определялась по таблице вероятностей:  $P(|t| \geq |t_1|)$  по распределению Стьюдента (Ашмарин Б.А.). По вычисленным показателям  $t$  и  $C$  ( $C$  – число степеней свободы вариации от 1 до  $\infty$ , которые равны числу наблюдений без единицы,  $c = n - 1$ ) в таблице определяли число  $P$ , которое показывает вероятность разницы между  $X_1$  и  $X_2$ . Чем больше  $P$ , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий. Для того, чтобы говорить о достоверном различии необходимо, чтобы величина  $P$  была равной или меньше 0,05.

Наш педагогический эксперимент проходил на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа № 30 г. Белгорода», под руководством опытного учителя физической культуры высшей квалификационной категории, с педагогическим стажем работы более двадцати пяти лет, – Подпориной Любови Николаевны. В исследовании приняли участие школьники 9 класса — 9 человек.

В сентябре 2017 года нами было проведено предварительное тестирование участников эксперимента. С сентября 2017 по май 2018 года, проходил четвертый этап педагогического эксперимента. В его рамках учащиеся занимались по разработанной нами методике.

Занятия проходили в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 раз в неделю. Всего в рамках эксперимента с сентября 2017 по май 2018 года, было проведено 36 занятий. Каждое состояло из трех частей: подготовительная, основная, заключительная, продолжительностью 40 минут.

Подготовительная часть длилась 10 минут и включала в себя разминку в движении, общеразвивающие упражнения.



Заключительная часть длилась 5-10 минут. В её содержание входили релаксационные и дыхательные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

В основной части занятия, решались поставленные перед началом занятия задачи:

- укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силовых способностей, выносливости, скорости, ловкости).

В мае 2018 года было проведено итоговое тестирование учащихся. После чего с помощью методов математической статистики были обработаны полученные результаты и сформулированы выводы.

Проведение анкетирования родителей с целью изменения интереса и отношения детей к занятиям музыкальной ритмикой. В виду некоторых сложностей проведения анкетирования с детьми, оно было проведено с их родителями или законными представителями. Анкетирование проводилось два раза, за весь период проведения исследования, в начале учебного года — в сентябре и в конце учебного года — в мае. В анкетировании приняли участие все девять родителей наших исследованных школьников. Анкета состояла из 10 вопросов, с вариантами ответов: да; скорее да, чем нет; скорее нет, чем да; нет; затрудняюсь ответить. Подробное содержание анкеты изложено в Приложении 1.

### **Глава 3. Обоснование эффективности экспериментальной методики.**

#### **3.1. Оценка физического состояния лиц с интеллектуальными нарушениями.**

Для изучения состояния уровня физической подготовленности детей с нарушением интеллекта и сравнения их с обычными детьми среднего школьного возраста были взяты следующие результаты испытаний: бег 30 м; прыжок в длину с места; метание малого мяча, метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь.

Результаты оценивали по 3-х уровневой шкале: «высокий» (результат 100% от должного (гигиенически оптимального) возрастно-полового норматива и выше), «средний» (50-99 % от должного) и «низкий» (ниже 50 % должного).

Для анализа физического развития учащихся мы использовали результаты, показанные в сентябре 2017 года и в мае 2018 года. Нами было обследовано 18 школьников 2001 и 2002 годов рождения, 9 из них обучались в МКОУ ОШ № 30 г. Белгорода, 9 детей - учащиеся средней общеобразовательной школы №50 г. Белгорода.

В таблице 3.1. приведены результаты тестирования в сентябре 2017 года и в мае 2018 года, учащихся специального образовательного учреждения VIII вида.

Из таблицы 3.1. мы видим, что за учебный год показатели тестирования физической подготовленности детей с интеллектуальными отклонениями улучшились значительно.

Таблица 3.1.

Результаты тестирования учащихся специального образовательного учреждения VIII вида.

№	Название испытания (теста)	Высокий показатель		Средний показатель		Низкий показатель	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.	Бег 30 метров	33%	66%	44%	22%	22%	11%
2.	Прыжок в длину с места	22%	33%	0%	33%	77%	33%
3.	Метание малого мяча	33%	55%	22%	22%	44%	22%
4.	Метание набивного мяча	22%	44%	44%	44%	33%	11%

В таблице 3.2. приведены результаты тестирования в сентябре 2017 года и в мае 2018 года, учащихся средней общеобразовательной школы.

Таблица 3.2.

Результаты тестирования учащихся средней общеобразовательной школы

№	Название испытания (теста)	Высокий показатель		Средний показатель		Низкий показатель	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.	Бег 30 метров	22%	33%	44%	44%	33%	22%
2.	Прыжок в длину с места	33%	44%	11%	44%	55%	11%
3.	Метание малого мяча	33%	55%	33%	22%	33%	22%
4.	Метание набивного мяча	22%	33%	44%	55%	33%	11%

Из таблицы 3.2. мы видим, что за учебный год показатели тестирования физической подготовленности здоровых детей улучшились незначительно.

Кроме этого, был проведен сравнительный анализ, в котором сравнивали среднеарифметические показатели по каждому тесту. Результаты приведены в таблице 3.3.

Результаты сравнительного анализа

Учащиеся	Бег 30 метров	Прыжок в длину с места	Метание малого мяча	Метание набивного мяча
Дети-инвалиды	6,8±0,7	105,1±20,7	30,9±17,1	5,3±0,6
Здоровые дети	5,4±0,1	170±3,7	32±0,6	7,6±0,2

Из таблицы 3.3. можно видеть, что среднеарифметические показатели по испытаниям у здоровых детей значительно выше. Показатель стандартной ошибки среднего арифметического значения говорит о том, что среди обучающихся детей-инвалидов, несмотря на одинаковый возраст, уровень физической подготовленности значительно отличается внутри группы.

Проведенный анализ уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ и специальных образовательных учреждений VIII вида позволяет наглядно увидеть, что уровень физической подготовленности у детей-инвалидов значительно ниже уровня физической подготовленности здоровых детей, кроме того значительно отличается внутри группы.

Учитывая выше изложенное, можно рекомендовать при работе с инвалидами ориентироваться не на определенные нормативы, а на улучшение индивидуальных показателей физической подготовленности. При этом следует отметить, что при целенаправленных занятиях физической культурой, у детей с интеллектуальными нарушениями значительно улучшаются показатели физической подготовленности.

### **3.2. Характеристика экспериментальной методики.**

В данном параграфе подробно отражена экспериментальная методика физического состояния лиц с интеллектуальными отклонениями средствами музыкальной ритмики.

Подготовительная часть всех занятий включала в себя разминочный комплекс общеразвивающих упражнений с использованием музыкального сопровождения, вспомогательного инвентаря (ленточки, мячи, бабочки, обручи и др.) Или разминка состояла из небольшой и простой танцевальной композиции примерно на 7 минут.

В основной части, решались поставленные перед началом занятия задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям;
- учить и совершенствовать правильному выполнению двигательных умений и навыков;
- прививание чувства темпа и ритма, координации движений;
- развитие физических качеств (гибкости, координационных способностей, силовых способностей, выносливости, скорости, ловкости).

Основная часть занятия начиналась с повторения изученных танцевальных шагов или с изучения новых. За один учебный год было изучено 4 сюжетных танца, в течении одной четверти изучался один танец.

1 четверть – кадрили; 2 четверть – полька; 3 четверть – вальс; 4 четверть – хороводный танец.

Таблица 3.4.

Содержание танца «Кадриль»

Счет	1 связка	2 связка	3 связка
1-8	Шаг с подскоком руки на поясе	Средняя стойка поворот вправо 3 хлопка	Бег на месте с прямыми ногами вперед
9-16	Руки перед собой согнуты в локтях повороты вправо\влево	Средняя стойка поворот влево 3 хлопка	Тоже с прямыми ногами назад;
1-8	Шаг с подскоком руки на поясе	Шаг с подскоком руки на поясе	Руки перед собой согнуты в локтях повороты вправо\влево
9-16	«Ковырялочка»	Кружение на носочках, руки в стороны	Из положения руки на поясе наклон вперед руки вперед – поклон.

В танце «Кадриль» использовались не сложные танцевальные шаги, различные повороты и наклоны, рекомендованные специалистами для здоровых детей 3-4 класса.

Таблица 3.5.

## Содержание танца «Полька»

Счет	1 связка	2 связка	3 связка
1-8	Шаг польки вправо	Кружение в парах в правую сторону	Взявшись за руки подскоки по кругу на месте
9-16	Шаг польки влево	Кружение в парах в левую сторону	Шаг польки вправо
1-8	Стоя лицом друг к другу хлопки в ладоши	«Пружинка»	Шаг польки влево
9-16	Взявшись за руки подскоки по кругу на месте	Стоя лицом друг к другу хлопки в ладоши	Стоя лицом друг к другу хлопки в ладоши

В танце «Полька» использовались не сложные танцевальные шаги польки, различные подскоки и кружение в парах, рекомендованные специалистами для здоровых детей 3-4 класса.

Таблица 3.6.

## Содержание танца «Вальс»

Счет	1 связка	2 связка	3 связка
1-8	Стоя на месте, выполняют плавные взмахи обеими руками вверх – вниз	Легкий танцевальный бег на носочках к центру круга	Стоя лицом друг к другу взявшись за руки шаг влево с наклоном влево, шаг вправо наклон вправо
9-16	Поочередные взмахи руками снизу вверх движение «ленточки»	Движение двумя руками «ленточки»	В паре на месте вокруг своей оси вправо пройти, затем влево
1-8	Перекрестные движения рук из и.п. руки вперед –	Поворот из круга и возвращение на исходную позицию	Взявшись правыми руками движение «окошко» 2 раза

	движение «поющие руки».		
9-16	Кружение на носочках, руки в стороны	Поворот лицом к центру, «ленточки».	По кругу поменялись местами повторить «окошко» 2 раза

В танце «Вальс» использовались простые танцевальные шаги, различные повороты и махи руками, рекомендованные специалистами для здоровых детей 3-4 класса.

Таблица 3.7.

## Содержание танца «Хороводный»

Счет	1 связка	2 связка	3 связка
1-8	Стоя на месте, лицом к центру круга, взмах правой рукой, одновременно выставляя правую ногу вперед – в сторону на носок, правую руку опустить, вернуться в и.п.	Поворот направо, легкий танцевальный бег по кругу на носочках, в сочетании с круговыми вращательными движениями рук.	Взявшись за руки по кругу вправо скрестным шагом
9-16	Взмах левой рукой, одновременно выставляя левую ногу вперед – в сторону на носок, левую руку опустить, вернуться в и.п.	Бег по кругу в обратном направлении в сочетании с движениями рук	Взявшись за руки по кругу влево скрестным шагом
1-8	Дети выполняют кружение на носочках в парах, соединив правые руки и подняв их вверх - движение «вертушка»	Руки на пояс поворот вправо, чуть присесть, поворот влево, присесть.	Лицом в центр круга поднять руки вверх шаг вперед, опустить руки вниз шаг назад.
9-16	То же движение, подняв левые руки вверх	Из положения руки на поясе наклон вперед руки вперед –	С окончанием музыки дети остаются в кругу в и.п. стоя лицом к

		2 раза.	центру, руки с лентами опущены вниз.
--	--	---------	--------------------------------------

В танце «Хороводный» использовались не сложные танцевальные шаги, различные взмахи руками, повороты и наклоны, рекомендованные специалистами для здоровых детей 3-4 класса.

Чтобы привлечь внимание обучающихся к новому танцу, надо дать его общую характеристику, отметить особенности, погрузить учащихся в мир того сюжета, той музыки, под которую они будут танцевать.

В основу каждого сюжетного танца включались различные движения на развитие координационных способностей, мелкой и крупной моторики, гибкости, ориентировку в пространстве, силовых способностей. Каждое новое движение или комбинация изучалась из отдельно взятых упрощенных движений. Выполнялись под счет, медленным темпом, обращая внимание на отдельные танцевальные движения. Затем постепенно исполняли под музыку. После каждого нового разученного танцевального элемента или небольшой композиции, повторялся весь сюжетный танец с самого начала.

Заключительная часть длилась 5-10 минут. В её содержание входили релаксационные и дыхательные упражнения для восстановления, использовалось спокойное музыкальное сопровождение. Построение, краткий анализ урока.

Система поощрения деятельности учеников:

- оценка;
- словесная похвала;
- сравнение успехов ученика с его прежними;
- положительные отзывы родителям;
- подведение ежечетвертных итогов.

Важно находить и отмечать те моменты, за что можно похвалить даже слабых учеников, но делать это без ущерба для их старательности.



### 3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики.

Для обоснования эффективности экспериментальной методики, сравнению подверглись результаты, которые были у детей в начале учебного года и в конце. Нами были применены методы математической статистики, а именно t-критерий Стьюдента.

В таблице 3.8. отражены результаты тестирований, проходивших до применения экспериментальной методики и после.

Таблица 3.8.

Анализ результатов предварительного и итогового тестирования детей с нарушением интеллекта

Тест	До эксперимента, $X \pm m$	После эксперимента, $X \pm m$	t	p
Бег 30 метров (сек)	6,8±0,69	6,0±0,63	0,9	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	121,0±16,67	133,0±17,26	0,5	>0,05
Метание малого мяча (м)	16,8±2,74	22,0 ±3,10	1,3	>0,05
Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь (м)	5,4±0,60	7,4±2,4	16	<0,05

Исходя из таблицы 3.8., можно сделать вывод, что, экспериментальная методика эффективна, т.к. результаты по всем тестам улучшились.

Отсутствие однородности внутри группы обуславливается тем, что у детей разная степень нарушения интеллекта, следовательно, развиваются физические качества индивидуально по-разному.

Если в обычном классе в беге на 30 метров разница между сильным и слабым учеником будет 3,5 секунды, то в нашем случае разница составляет 5,8 секунд (самый высокий результат – 5,2 секунды, а самый низкий – 11 секунд).

В таблице 3.9. отражены результаты тестирования по измерению координационных способностей «Проба М.Е. Ромберга».

Таблица 3.9.

Результаты до и после эксперимента теста «Проба М.Е.Ромберга»

До эксперимента, $X \pm m$	После эксперимента, $X \pm m$	t	p
8,5±2,4	16,2±2,8	2,9	<0,05

Из таблицы 3.9. видно, что после применения экспериментальной методики результаты тестирования по измерению координационных способностей стали выше.

Для наглядности на рис. 3.1., 3.2., 3.3., 3.4. изображена индивидуальная динамика по каждому тесту.

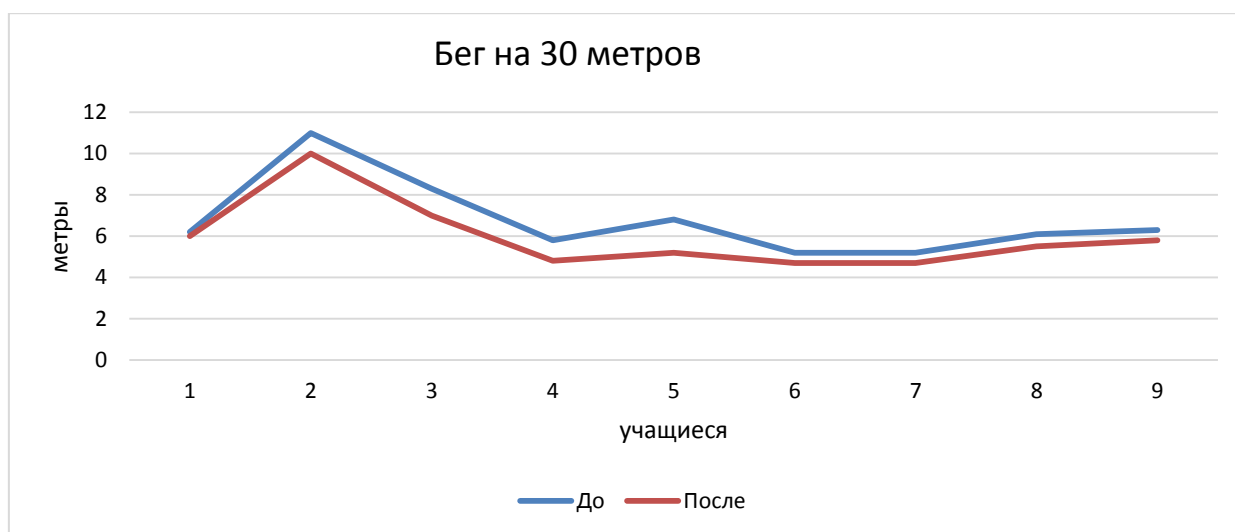


Рис. 3.1. Индивидуальные изменения показателей по тесту «Бег на 30 метров».

Исходя из данных рис. 3.1., можно сделать вывод, что, не смотря на большую разницу в результатах испытаний внутри класса, у каждого ребенка прослеживается индивидуальная динамика роста по тесту «Бег на 30 метров».

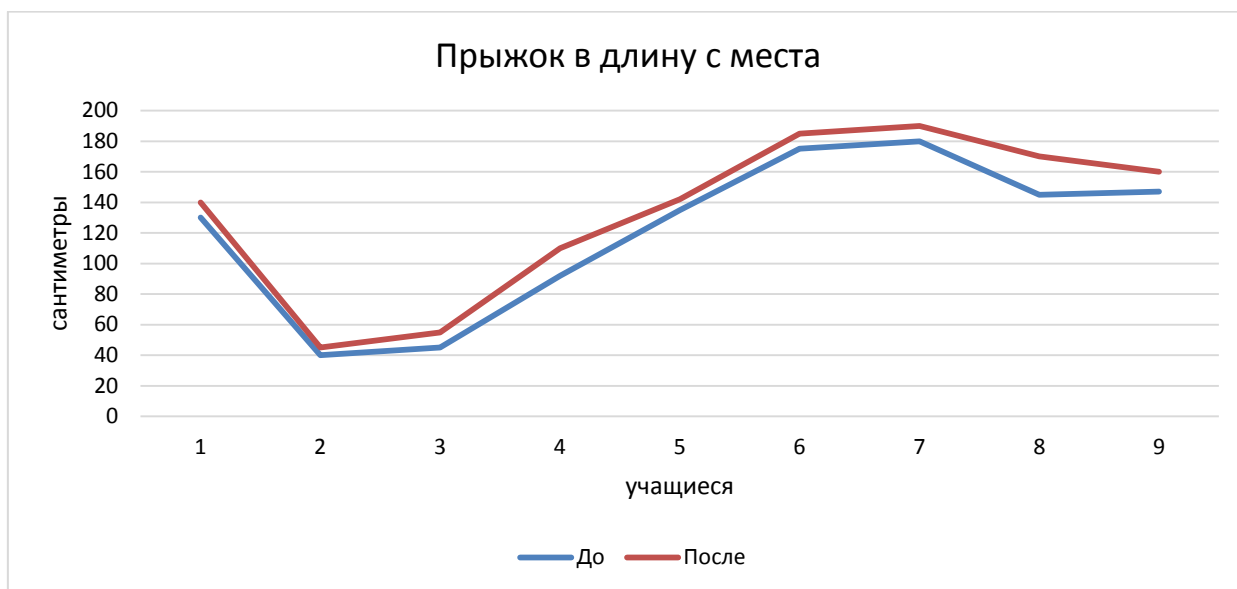


Рис. 3.2. Индивидуальные изменения показателей по тесту «Прыжок в длину с места».

Исходя из данных рис. 3.2., можно сделать вывод, что, не смотря на большую разницу в результатах испытаний внутри класса, у каждого ребенка прослеживается индивидуальная динамика роста по тесту «Прыжок в длину с места».

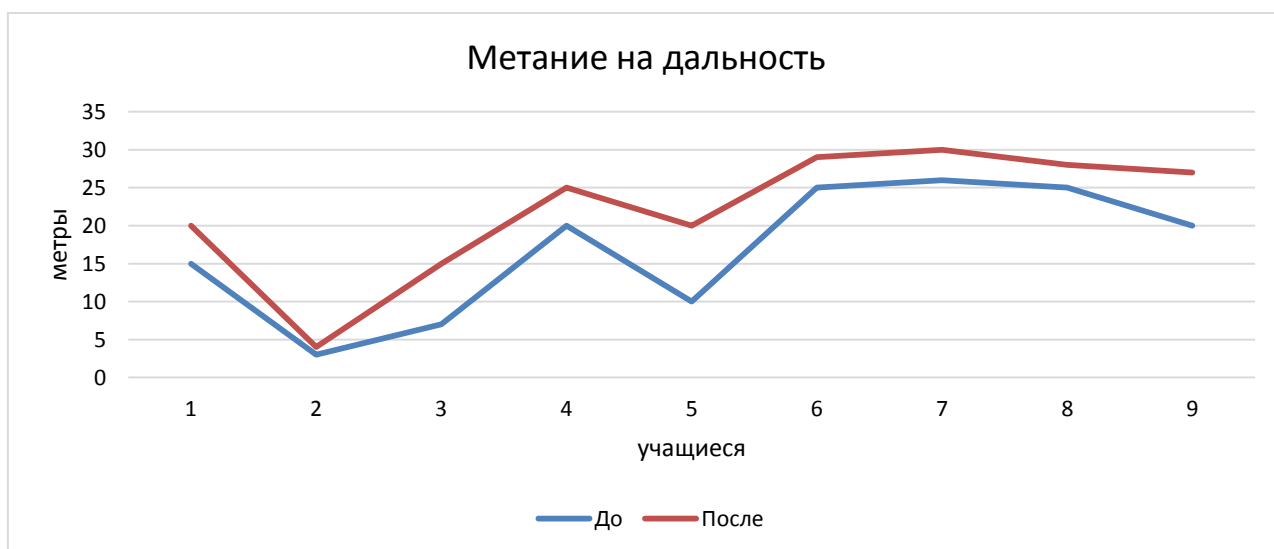


Рис. 3.3. Индивидуальные изменения показателей по тесту «Метание на дальность».

Исходя из данных рис. 3.3., можно сделать вывод, что, не смотря на большую разницу в результатах испытаний внутри класса, у каждого ребенка прослеживается индивидуальная динамика роста по тесту «Метание малого».

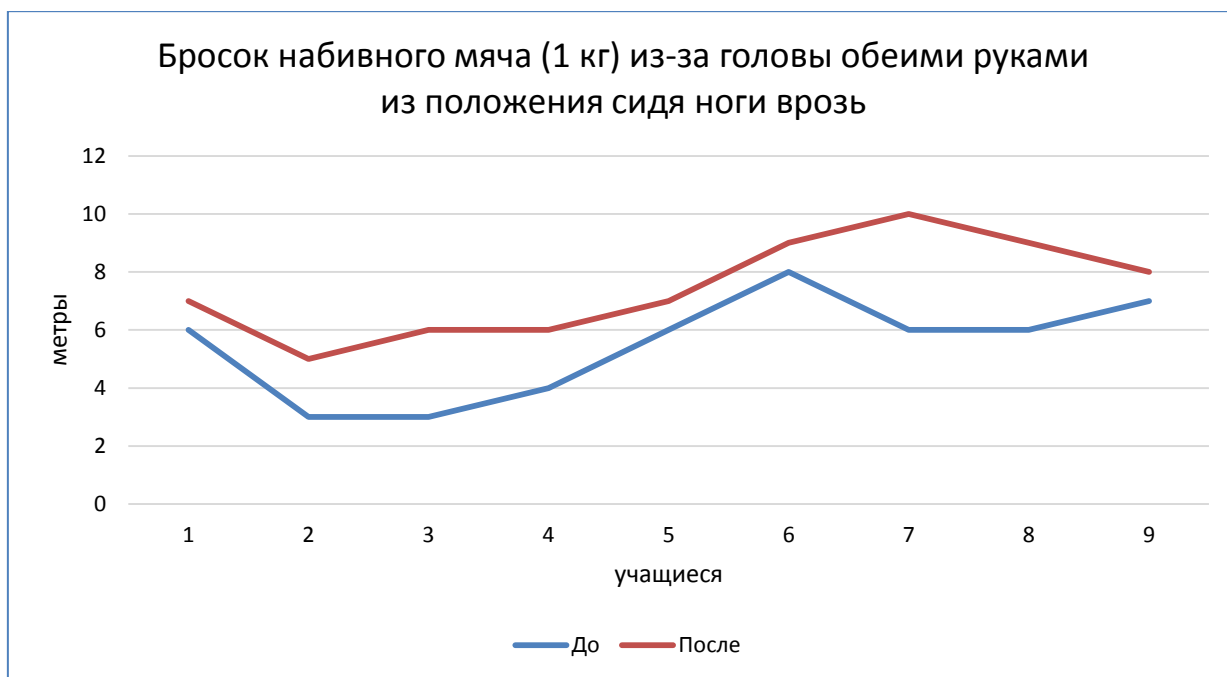


Рис. 3.4. Индивидуальные изменения показателей по тесту «Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь».

Исходя из данных рис. 3.4., можно сделать вывод, что, не смотря на большую разницу в результатах испытаний внутри класса, у каждого ребенка прослеживается индивидуальная динамика роста по тесту «Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь».

Кроме проведения проверочных испытаний учеников по физическому состоянию, было проведено анкетирование для родителей (законных представителей.) Оно проводилось два раза, за весь период проведения исследования, в начале учебного года — в сентябре и в конце учебного года — в мае. В анкетировании приняли участие все девять родителей наших исследованных школьников. Анкета состояла из 10 вопросов, с вариантами ответов: да; скорее да, чем нет; скорее нет, чем да; нет; затрудняюсь ответить.

В первом анкетировании (в начале учебного года — в сентябре) были получены следующие результаты: 100% - не проявляют интереса к занятиям музыкальной ритмикой, физкультурной деятельности дома. На вопрос: есть ли способности к музыкальному творчеству у Вашего ребенка ответили «нет» - 22% опрошенных, «скорее нет, чем да» - 55%, «затрудняюсь ответить» - 22%. На вопрос: любит ли Ваш ребенок танцевать под музыку дома ответили «нет» - 33% опрошенных, «скорее нет, чем да» - 55%, «скорее да, чем нет» - 11%. По мнению родителей, абсолютно никто из детей не стал проявлять больше интереса к музыкальной ритмике.

Во втором анкетировании (в конце учебного года – в мае) были получены следующие результаты: 66% ответили, что ребенок стал проявлять интерес к занятиям по музыкальной ритмике, 22% - скорее нет, чем да, 11% - нет. На вопрос: любит ли Ваш ребенок танцевать под музыку дома ответили «нет» - 11% опрошенных, «скорее нет, чем да» - 22%, «скорее да, чем нет» - 66%. По мнению родителей после проведения экспериментальной методики, 55% детей стали проявлять больше интереса к музыкальной ритмике, 22% - скорее нет, чем да, 22% - затрудняюсь ответить.

Подводя итог, можно сказать, что разработанная нами экспериментальная методика, позволила улучшить показатели физического состояния обучающихся с интеллектуальными отклонениями, посещающих специальное (коррекционное) образовательное учреждение VIII вида.

## **Выводы.**

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.

Анализ программы физического воспитания школ VIII вида показал, что основной задачей физического воспитания является коррекция, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре, укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Проведенный анализ уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ и специальных образовательных учреждений VIII вида позволяет наглядно увидеть, что уровень физической подготовленности у детей-инвалидов значительно ниже уровня физической подготовленности здоровых детей, кроме того значительно отличается внутри группы.

Учитывая выше изложенное, можно рекомендовать при работе с инвалидами ориентироваться не на определенные нормативы, а на улучшение индивидуальных показателей физической подготовленности. При этом следует отметить, что при целенаправленных занятиях физической культурой, у детей с интеллектуальными нарушениями значительно улучшаются показатели физической подготовленности.

3. Разработанная методика использования средств музыкальной ритмики позволила улучшить показатели физического состояния обучающихся с интеллектуальными нарушениями, посещающих специальное (коррекционное) образовательное учреждение VIII вида.

Об этом свидетельствует значительный прирост результатов по тестам, отражающим уровень развития кондиционных и координационных способностей.

При этом мы видим, что достоверный прирост произошел только в двух упражнениях. Это метание набивного мяча сидя и проба Ромберга ( $P < 0,05$ ). В других упражнениях, несмотря на значительный прирост, достоверность не выявлена ( $P > 0,05$ ). Это объясняется тем, что внутри экспериментальной группы имелись значительные отклонения от средних показателей в каждом тесте. Данное обстоятельство характерно для лиц с интеллектуальными нарушениями. Если оценивать средний прирост в таких упражнениях как бег 30 метром (прирост составил 0,8 сек), прыжок в длину с места (прирост составил 12 см) и метание малого мяча на дальность (прирост составил 5 м), то можно с уверенностью говорить об эффективном влиянии нашей методики на развитие оцениваемых физических качеств у участников экспериментальной группы.

### **Практические рекомендации.**

Лицам с интеллектуальными нарушениями занятия физическими упражнениями весьма важны т. к. они эффективно воздействуют не только на уровень физической подготовленности, но и на социализацию, психическое развитие детей. Что касается организации занятий различными формами физических упражнений, то нужно подбирать такие формы, которые отличаются определенной эмоциональностью. Хорошим вспомогательным средством в данном случае является ритмическая гимнастика, при этом данная форма занятий может использоваться в рамках обучения школьной программы VIII вида.

Т.к. средства музыкальной ритмики достаточно эмоциональны, применение их с физкультурными упражнениями очень хорошо влияют на восприятие и усвоение двигательных навыков, поэтому музыкальную ритмику можно использовать в различных формах, в том числе в рамках посещения занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования.

Составляя комплексы по ритмической гимнастике для детей, обучающихся в 9-м классе в школах 8 вида, необходимо учитывать их слабую физическую подготовленность, поэтому упражнения надо подбирать максимально простые. Если сравнивать их с программой здоровых детей, то они соответствуют примерно уровню 3 класса (8 - 9 лет).

Учитывая сложность в освоении новых движений нужно каждый комплекс выполнять относительно долгое время. Не менее одной четверти. В этом комплексе количество связок не должно быть большим (не более 3-х). Многократное повторение этих связок способствует хорошему закреплению.

При организации физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями, нужно активно взаимодействовать с родителями. Обращать внимание родителей нужно на следующие аспекты развития и воспитания ребенка. Испытывает ли интерес, если испытывает, то этот интерес надо



поддерживать не только в рамках проведения занятий в школе, но и дома. Если не испытывает, то нужно искать пути как заинтересовать ребенка к занятиям физическими упражнениями. Помогать овладевать новыми движениями, чтобы способствовать к развитию самостоятельности детей.

**Список использованной литературы**

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт [Текст] / под ред. Джозефа П.Винника; пер. с англ. И.Андреев. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 608 с.
2. Афонькина Ю.А. Социальная инклюзия лиц с инвалидностью и проблема человеческого достоинства [Текст] / Афонькина Ю.А. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), 2015. № 11 (55). С. 149–162.
3. Бгажнокова И.М. Школа для детей с нарушениями интеллекта: тенденции, перспективы развития [Текст] / И.М. Бгажнокова // Дефектология. - 2004. - № 3. - С.51-54.
4. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения [Текст] / В.П. Беспалько. - М., 1995. - 314 с.
5. Болтенко М.В., Модестов А.С. Работоспособность как критерии эффективности профессионального обучения имбецилов в детских домах-интернатах [Текст] / М.В.Болтенко, А.С. Модестов // Дефектология. – 2007. – № 1. – С. 16–19.
6. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. - М.: Советский спорт, 2010. - 316 с.
7. Волконский С.М. Ритмическая гимнастика. [Текст] / С.М. Волконский // Листки курсов ритмической гимнастики. - 1913. - №1 15-17 с.
8. Гаврилина Р.Н. Характеристика компетентности подростков с умственной отсталостью в процессе двигательной активности [Текст] / Р.Н. Гаврилина // Адаптивная физическая культура. - 2007. - №2 (30). - С.31-33.
9. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. Учеб. заведений [Текст] / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288с.

10. Грабов А.Н. Очерки по олигофренопедагогике [Текст] / А.Н.Грабов. – М.: Педагогика, 2009. – 161 с.
11. Гудков Ю.Э. Формирующая физкультурно-оздоровительная среда общеобразовательного учреждения в оптимизации психофизического состояния школьников 7-10 лет с отклоняющимся поведением [Текст] / Ю.Э. Гудков // Адаптивная физическая культура. - 2010. - №3 (43). - С.12-16.
12. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. Пособие [Текст] / С.П.Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000, - 296 с.
13. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 272 с.
14. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К Петров.- М.: Академия, 2001.-264 с.
15. Ильина Т.А. Педагогика [Текст] / Т.А. Ильина. – М.: Просвещение, 2009. – 184 с.
16. Каленик Е. И. Качество жизни школьников с легкой степенью умственной отсталости, занимающихся адаптивным спортом [Текст] / Е. И. Каленик // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 1. - С. 29-30, 47-49.
17. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие [Текст] / Под ред. д.м.н.С.Ф.Курдыбайло / С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
18. Литош И. Л. Спортивная подготовка в мини-футболе юношей 11-16 лет с нарушением интеллекта [Текст] / И. Л. Литош // Адаптивная физическая культура. - 2010. - № 4 (44). - С. 45-47.

19. Лях В.И. Физическая культура 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2007. – 144 с.
20. Малер А.Р. Проблема воспитания и обучения глубоко умственно отсталых детей за рубежом [Текст] / А.Р. Малер // Дефектология. – 2008. – № 5. – С. 25–27.
21. Малер А.Р., Цикото Г.В. Обучение, воспитание, и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта [Текст] / А.Р. Малер, Г.В. Цикото. – М.: Педагогика, 2010. – 244 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев – Москва «Физкультура и спорт», 1991. – 544 с.
23. Митакович Л. А. О влиянии занятий танцевальным искусством на здоровье взрослых и детей [Текст] / Л. А. Митакович // Медицинские и социальные аспекты образования: сб. стат. Междун. науч. -практ. конф. - Пенза: Приволжский Дом знаний, 2008. - С. 45-46.
24. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания [Текст] / В. М. Мозговой. // Дефектология. 2004. №6. С. 17-21
25. Никифоров Д. Е. Перспективы развития адаптивного спорта в современной России [Текст] / Д. Е. Иикифоров // Ученые записки РГСУ. - 2011. - № 8. - С. 215-219.
26. Никуленко Т.Г. Коррекционная педагогика: учеб.пособие для вузов [Текст] / Т.Г.Никуленко– М.: Феникс, 2006. — 382 с.
27. Новицкий П.И. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П.И. Новицкий // Адаптивная физическая культура. - 2008. - №3 (35). - С.28-30.
28. Новицкий П.И. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности [Текст] /

- П.И. Новицкий // Адаптивная физическая культура. - 2009. - №1 (39). - С.12-18.
29. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программы, методические рекомендации [Текст] / Под ред. Л.Б. Баряевой, И.М. Бгажонковой. - Псков, 1999. - 95 с.
30. Овчаренко С.А. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми-инвалидами [Текст] / С.А. Овчаренко, О.М. Кириллюк, И.В. Черноплечая, З.В. Галеев // Физическая культура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2006. - №3 (18). - С.28-32.
31. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития [Текст] / Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Е.А.Логиновой. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. – 415 с.
32. Программа по физической культуре для 5-9 класса [Текст] / Н.А. Адамова. – Новокузнецк, 2015. – 76 с.
33. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вид 5—9 классы. В двух сборниках. Сборник 1 [Текст] // Под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2011. - 210 с.
34. Процко Т.А. Психология школьника с интеллектуальной недостаточностью (умственной отсталостью): Учебно-методическое пособие [Текст] / Т.А. Процко. - Мн., 2006. - 125 с.
35. Селезнев В. В. Организационно-методические основы подготовки спортсменов с ограниченными возможностями в условиях специализированных учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [Текст] / В. В. Селезнев. - М., 2013. - 25 с.
36. Солодянкина О.В. Воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья в семье [Текст] / О.В. Солодянкина. - М.: АРКТИ, 2007. - 80 с.
37. Специальная педагогика [Текст] / под редакцией Н. М. Назаровой, Москва, Academia, 2000. -238 с.

38. Тебенова К.С., Рахметова А.М., Туганбекова К.М., Кулов А.Б. Оценка физического статуса детей с интеллектуальной недостаточностью [Текст] / К.С. Тебенова [и др.]. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 3 (часть 2) – С. 258-261.
39. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] : // Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
40. «Федеральный реестр инвалидов» [Электронный ресурс] : // Федеральная государственная информационная система. – Режим доступа: <https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost?territory=1>  
[http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/accounts/](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/)
41. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
42. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие [Текст] / Е.С. Черник . – М.: Учебная литература, 2010. – 297 с.
43. Чешихина В. В. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография [Текст] / В. В. Чешихина, О. И. Иикифорова, В. А. Чешихин, В. В. Селезнев. - М.: Изд-во РГСУ, 2012. - 170 с.
44. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание [Текст] / Р.В. Чудная. - Киев Наукова думка, 2000. - С.34-86.
45. Шалимов В.Ф. Клиника интеллектуальных нарушений [Текст] / В.Ф. Шалимов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 112 с.
46. Шапкова Л. В. Функции адаптивной физической культуры: Учебное пособие [Текст] / Л.В. Шапкова - СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. - 36 с.

47. Шапкова Л. В. Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] / Л.В.Шапкова // Адаптивная физическая культура, 2002, № 1. - С. 16 - 21.
48. Шипицина Л.М. Психологические проблемы интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Л.М. Шипицина // Реализация государственной политики в интересах детей с ОВЗ. Материалы Всероссийской научно-практ. конф., г. Кисловодск, 21–23 апреля 2010 г., Ставрополь. Ставрополь: СГУ, 2010. С. 69–71.
49. Эйдельман Л. Н. Танцевальное искусство в контексте проблемы укрепления здоровья детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / Л. Н. Эйдельман // Вестник Академии Русского Балета имени А. Я. Вагановой. -2012. -№27 (1). - С. 137-149.
50. Яхно Н.Н. Деменции: Руководство для врачей, М.: МЕДпресс-информ, 2010. - 296 с.

## Анкета для родителя (законного представителя)

1. Проявляет ли Ваш ребенок интерес к занятиям музыкальной ритмикой?
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
2. Часто ли Ваш ребёнок в домашней обстановке проявляет интерес к музыкальной и физкультурной деятельности.
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
3. Как Вы считаете, есть ли у Вашего ребенка способности к музыкальному творчеству?
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
4. Любит ли ваш ребенок танцевать под музыку дома?
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
5. Делает ли ваш ребенок зарядку? (Если да, то с музыкальным сопровождением или без).
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
6. Делаете ли Вы зарядку вместе с ребенком?
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
7. Какие движения чаще всего ребенок выполняет на утренней зарядке?
  - да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,



- нет,
  - затрудняюсь ответить.
8. Взрослея, стал ли ваш ребенок проявлять больше интереса к музыкальной ритмике?
- да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
9. Делится ли ребенок своими знаниями, умениями дома?
- да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
10. Овладевает ли ваш ребенок новыми упражнениями?
- да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.
11. Становится ли ребенок более самостоятельным?
- да,
  - скорее да, чем нет,
  - скорее нет, чем да,
  - нет,
  - затрудняюсь ответить.