

На правах рукописи

**РЯБОВА Людмила Николаевна**

**ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕВОЧЕК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2010

Работа выполнена в ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

**Научный руководитель –** доктор педагогических наук, профессор  
*Рапопорт Леонид Аронович*

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
*Карпеев Анатолий Георгиевич*  
кандидат педагогических наук,  
*Рогов Олег Сергеевич*

**Ведущая организация –** ГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Защита диссертации состоится 13 мая 2010 года в 14.30 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-библиотечном центре Тюменского государственного университета.

Автореферат разослан 12 апреля 2010 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Строкова Т. А.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В условиях модернизации российского образования перед педагогической наукой и практикой стоит задача поиска новых и более совершенных путей оказания помощи детям с ограниченными возможностями здоровья для решения проблемы их интеграции в общество. Постановлением Правительства РФ от 18 августа 2008 г. к этой многочисленной группе отнесены дети с диагнозом задержка психического развития (ЗПР). Характерными особенностями детей с ЗПР являются замедленное и неравномерное созревание высших психических функций, недостаточность познавательной деятельности, незрелость эмоционально-волевой сферы, соматическая ослабленность, низкий уровень физического развития (Т. А. Власова, 1984; М. С. Певзнер, 2001 и др.). Двигательной сфере детей с ЗПР свойственны нарушения пространственной ориентации, согласования движений, кинестетического дифференцирования, равновесия, т. е. различных видов координационных способностей, которые лежат в основе овладения двигательными умениями и навыками в бытовой и учебной деятельности (Т. А. Бобылева, 2002; Д. В. Григорьев, 2002 и др.).

Координационные способности, обусловленные свойствами ЦНС, степенью зрелости отдельных областей коры головного мозга, особенностями сенсорных процессов имеют достоверные связи с некоторыми психическими процессами, такими как, память, внимание, мышление и др. (В. И. Глейзеров, Л. А. Микевич 1985; Т. К. Меньшиков, 1967 и др.). Формируя координационные способности у детей средствами физической культуры, можно оказывать целенаправленное воздействие на познавательные процессы, стимулируя их развитие, содействуя более успешному овладению учащимися школьной программой; в свою очередь, успешность управления движениями и их регуляция в процессе решения двигательной задачи обеспечиваются познавательными процессами (Б. Г. Ананьев, 1967; Л. С. Выготский, 1981).

Однако практика показывает, что формированию координационных способностей у детей с ЗПР уделяется недостаточное внимание. Содержание занятий физической культурой младших школьников в специальных (коррекционных) школах имеет преимущественно кондиционную направленность, отсутствуют нормативы показателей координационной подготовленности. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития координационных способностей (В. К. Бальсевич, 2000), поэтому формирование координационных способностей у детей с ЗПР в этом возрасте является актуальной задачей их физического воспитания.

Физические упражнения, направленные на формирование координационных способностей, должны иметь координационную трудность, содержать элементы новизны, необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений. Этим условиям в полной мере отвечают сложнокоординационные виды спорта, использование которых для развития координационных способностей у детей с ЗПР представляется нам возможным и целесообразным.

Таким образом, в ходе исследования удалось установить следующие **противоречия**:

– между необходимостью преодоления отставания в психофизическом развитии учащихся специальной (коррекционной) школы и содержанием их физического воспитания;

– между объективной потребностью формирования координационных способностей у детей с ЗПР и недостаточной разработанностью методик использования с этой целью сложнокоординационных видов спорта.

На основании актуальности и выделенной совокупности противоречий была сформулирована **проблема** исследования, которая заключается в поиске, выявлении и обосновании эффективных средств и методов формирования координационных способностей, направленных на развитие психических процессов у детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе их физического воспитания.

**Ведущая идея исследования.** Идея взаимного влияния координационных способностей и познавательных процессов реализуется на занятиях художественной гимнастикой. Художественная гимнастика содержит значительные потенциальные возможности для развития у девочек координации движений, общей ловкости, особенно рук и кистей, кинестетических способностей, точности движений и быстроты реакции, ориентации в пространстве, способности сохранять равновесие и произвольного мышечного расслабления. В то же время, требования точности и правильности выполнения упражнений, запоминание соединений и композиций, анализ и самоконтроль двигательных действий содействуют развитию высших психических функций (Е. В. Бирюк, 1981; Т. С. Лисицкая, 1982 и др.).

В практике физического воспитания в специальной (коррекционной) школе художественная гимнастика представлена в учебной программе лишь отдельными упражнениями с предметами. Изучение каталога Российской государственной библиотеки не выявило диссертационных исследований по использованию упражнений художественной гимнастики для развития координационных способностей у девочек с ЗПР, нами не было обнаружено и передово-

го педагогического опыта по организации занятий художественной гимнастикой с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность, значимость и недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор темы: «Формирование координационных способностей у девочек с ограниченными возможностями здоровья на занятиях художественной гимнастикой».

**Объект исследования** – физическое воспитание детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья во внеурочное время.

**Предмет исследования** – содержание, средства и методы художественной гимнастики, адаптированные для занятий с девочками 8–10 лет с ЗПР и направленные на формирование координационных способностей.

**Цель исследования** – разработать, теоретически обосновать и проверить на практике методику формирования координационных способностей у девочек 8–10 лет с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой.

В результате предварительного изучения указанной проблемы и анализа предмета исследования выдвинута гипотеза: формирование координационных способностей у девочек 8–10 лет с ограниченными возможностями здоровья на занятиях художественной гимнастикой будет успешным, если:

- идея взаимного влияния координационных способностей и познавательных процессов реализуется при обучении упражнениям художественной гимнастики по разработанной программе на основе дифференцированного и индивидуального подхода с учетом их координационного развития;

- методика формирования координационных способностей будет строиться на использовании словесного опосредования движений в процессе овладения упражнениями, организации активного наблюдения и обсуждения способов выполнения упражнений другими детьми, приемов взаимообучения и самоконтроля, способствующих активизации познавательных процессов;

- педагогическими условиями формирования координационных способностей будут: приспособление учебного материала, физической нагрузки, темпа овладения упражнениями к особенностям детей с ЗПР, ориентированных на зону ближайшего развития ребенка (Л. С. Выготский); сочетание развернутого объяснения с опорой на наглядность и одновременным выполнением упражнения; оказание направляющей помощи; музыкальное сопровождение занятий; эмоциональная стимуляция; двигательное творчество;

- показателем эффективности данного процесса станет позитивная динамика уровня развития координационных способностей и базовых познавательных процессов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования необходимо решить следующие задачи:

1. На основе теоретического и практического анализа состояния проблемы сформулировать концептуальные основы формирования координационных способностей у детей с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой, отражающие возможность влияния координационных способностей на развитие их познавательных процессов.

2. Разработать критерии оценки уровня развития координационных способностей у девочек с ЗПР; провести корреляционный анализ связей между координационными способностями и базовыми познавательными процессами.

3. Разработать программу по художественной гимнастике с учетом особенностей детей с ЗПР.

4. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики формирования координационных способностей у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой в процессе физического воспитания младших школьников с ЗПР во внеурочное время в специальном (коррекционном) образовательном учреждении.

5. Выявить педагогические условия, обеспечивающие формирование координационных способностей у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составляют: методология и теория педагогических исследований (Р. А. Атаханов, В. И. Загвязинский и др.); теория управления движениями (Н. А. Бернштейн); теория поэтапного формирования умственных и двигательных действий (П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талызина, М. М. Боген); коррекционная педагогика (Т. А. Власова, К. С. Лебединская, М. С. Певзнер и др.); принципы обучения и воспитания детей (Л. С. Выготский); теория сопряженного развития двигательных и интеллектуальных способностей (Г. Д. Горбунов, А. В. Стамбулов и др.); теория и методика физического воспитания (В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев и др.); теория и методика физической культуры по изучению координационных способностей человека (В. И. Лях, Ю. Ф. Курамшин, А. Г. Карпеев и др.), дифференцированный подход в физическом воспитании (Е.А Короткова, И.И Сулейманов и др.).

**Методы исследования:** *теоретические* – анализ, сравнение, обобщение, интерпретация результатов научных исследований; *эмпирические* – изучение психолого-педагогической и медицинской документации на детей, нормативных документов, педагогическое наблюдение, опытно-экспериментальная ра-

бота, комплексное тестирование, методики математической статистики по обработке экспериментальных данных.

**Организация и этапы исследования.** Исследование проводилось на базе ГОУ СО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 18» г. Екатеринбурга в период с сентября 2005 по май 2009 гг. и осуществлялось в три этапа.

**Первый этап** (сентябрь 2005 – май 2006 гг.) включал в себя изучение теоретического и практического состояния исследуемой проблемы, анализ протоколов психолого-медико-педагогической комиссии и личных дел учащихся, выбор темы исследования, разработку методики комплексного тестирования координационных способностей и базовых познавательных процессов у девочек 8–10 лет с ЗПР; формулирование концептуальных основ исследования.

**На втором этапе** (июнь 2006 – май 2008 гг.) была разработана программа по художественной гимнастике и методика формирования координационных способностей у детей с ЗПР, проведена опытно-экспериментальная работа, выявлены педагогические условия ее реализации.

**На третьем этапе** (июнь 2008 – декабрь 2009 гг.) проанализированы и систематизированы полученные результаты исследования, сформулированы основные теоретические выводы и методические рекомендации, завершено оформление диссертации.

#### **Научная новизна исследования**

1. Разработана программа по художественной гимнастике для девочек младшего школьного возраста с ЗПР с учетом возраста, физического и психического развития, возможностей детей данной категории, содержанием которой являются базовые элементы художественной гимнастики без предметов и с предметами, упражнения с нестандартным инвентарем, корректирующие упражнения, направленные на развитие у них координационных и познавательных способностей.

2. Разработана и экспериментально обоснована методика формирования координационных способностей на занятиях художественной гимнастикой у девочек младшего школьного возраста с ЗПР, реализующая идеи взаимного влияния развития координационных способностей и познавательных процессов при обучении упражнениям художественной гимнастики на основе дифференциации и индивидуализации занятий с учетом уровня развития координационных способностей и зоны ближайшего развития.

3. Определены педагогические условия, обеспечивающие результативность формирования координационных способностей у девочек с ЗПР на заня-

тиях художественной гимнастикой: приспособление учебного материала, физической нагрузки и темпа овладения двигательными действиями к возможностям каждого ребенка, сочетание развернутого объяснения с опорой на наглядность и одновременным выполнением упражнения, оказание направляющей помощи, музыкальное сопровождение занятий, эмоциональная стимуляция, двигательное творчество.

4. В результате корреляционного анализа установлено появление новых значимых связей между координационными способностями и базовыми познавательными процессами, а также изменение структуры ранее выявленных связей – со среднезначимых величин до высокозначимых, что подтверждает взаимное влияние координационных способностей и психических процессов и доказывает, что в процессе занятий художественной гимнастикой развиваются не только координационные способности, но и коррелирующие с ними базовые познавательные процессы.

5. Доказано, что занятия художественной гимнастикой во внеурочное время в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе являются эффективным средством формирования координационных способностей у девочек с ЗПР.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в дополнении теории и методики физического воспитания методическим обеспечением формирования координационных способностей у детей с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой; в выявлении значимости коррекционно-развивающего влияния средств художественной гимнастики на детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанная программа по художественной гимнастике для девочек с ЗПР может применяться в условиях основных и дополнительных занятий физической культурой в специальном образовании для детей с ограниченными возможностями здоровья: ЗПР, с нарушениями слуха, зрения, речи, интеллекта. Материалы исследования могут использоваться в лекционных курсах для студентов факультетов физической культуры и коррекционной педагогики, слушателей курсов повышения квалификации, учителей и инструкторов по физической культуре. Разработанные батарея тестов и шкала дифференцированной оценки позволяют осуществлять объективный контроль формирования координационных способностей у девочек с ЗПР в процессе физического воспитания.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. В отличие от видов спорта, направленных преимущественно на развитие кондиционных способностей, художественная гимнастика является уни-



кальным средством для развития координационных способностей, т. к. базовая трудность любого из усвоенных двигательных действий может быть преобразована за счет изменения скорости и темпа движения, варьирования исходного и конечного положения, амплитуды, привычных условий, соединения хорошо освоенных элементов в комбинации, «зеркального» выполнения упражнений.

2. В отличие от распространенной практики физического воспитания в специальной (коррекционной) школе, имеющей кондиционную направленность, предлагаемая нами практика занятий художественной гимнастикой с использованием разработанной программы направлена не только на укрепление здоровья, личностное развитие, самореализацию физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, но и ориентирована на развитие координационных способностей. Содержанием программы по художественной гимнастике для девочек 8–10 лет с ЗПР является: теоретический и практический разделы, включающие: изучение упражнений художественной гимнастики без предметов (равновесия, повороты, прыжки, волны, танцевальные соединения, музыкальные игры и др.), с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента и др.) и нестандартным инвентарем (флажки, гимнастические палки, мягкие игрушки), корригирующие упражнения (упражнения на формирование осанки, упражнения для развития мелкой моторики, гимнастика для глаз), контрольные нормативы и подготовку к участию в показательных выступлениях.

3. Методика формирования координационных способностей у детей с ЗПР в процессе обучения упражнениям художественной гимнастики, включающая словесное опосредование движений, организацию активного наблюдения и обсуждение способов выполнения упражнений другими детьми, использование приемов взаимообучения и самоконтроля, способствует активизации базовых познавательных процессов у детей данной категории.

4. Реализация методики формирования координационных способностей на занятиях художественной гимнастикой возможна при соблюдении следующих педагогических условий: приспособление учебного материала, величины физической нагрузки, темпа овладения двигательным действием к возможностям ребенка, сочетание развернутого объяснения с опорой на наглядность и одновременным выполнением упражнения, оказание направляющей помощи, музыкальное сопровождение занятий, эмоциональная стимуляция, двигательное творчество.

5. Наряду с повышением уровня развития координационных способностей занятия художественной гимнастикой активизируют базовые познавательные процессы у девочек с ЗПР, что проявляется в увеличении количества и из-

менении структуры корреляции между: *слуховой памятью* и пространственной ориентацией, статическим и динамическим равновесием, реагированием, дифференцированием силовых параметров движения, ритмическими способностями, способностями к овладению и управлению движениями, расслаблением; *произвольным вниманием* и динамическим и статическим равновесием, способностью к управлению и овладению движениями, дифференцированием силовых и пространственных параметров движения, расслаблением, реагированием, пространственной ориентацией; *логическим мышлением* и дифференцированием пространственных параметров движения, реагированием, динамическим равновесием, расслаблением, ритмом, способностью к овладению и управлению движениями и подтверждает мнение ученых о возможности взаимного влияния координационных способностей на психические процессы на примере более сложного контингента учащихся с ЗПР.

**Достоверность** полученных результатов и выводов обеспечивается реализацией основных положений методологии психолого-педагогического исследования (В. И. Загвязинский, Р. А. Атаханов), опорой на современные достижения педагогической науки, передовой опыт в организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья; надежностью и валидностью диагностических методик; сравнением контрольной и экспериментальной групп по показателям координационных способностей и базовых познавательных процессов; непосредственным участием автора в организации и проведении опытно-экспериментальной работы, длительным характером исследования (2 года), воспроизводимостью его результатов; количественным и качественным анализом полученных в ходе исследования данных, их статистической обработкой с использованием программы SPSS 13.0, проверкой полученных результатов по Т-критерию Вилкоксона, Уитни-Манна и ранговой корреляцией Спирмена.

**Апробация результатов.** Материалы диссертации были представлены в докладах на 2-х международных научно-практических конференциях (Кисловодск, 2008, Таганрог, 2009), 5-ти всероссийских научно-практических конференциях (Нижний Тагил, 2008, Таганрог, 2008, Орел, 2009, Чебоксары, 2009, Ижевск, 2009), вузовских научно-практических конференциях (Екатеринбург, 2005, 2007). Диссертация обсуждалась на кафедре физического воспитания Социального института Российского государственного профессионально-педагогического университета (2010 г.).

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка (194 источника) и 3 приложений. Работа иллюстрирована 4 таблицами и рисунками.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы; определены объект, предмет, цель и задачи исследования, его гипотеза; описаны методологическая основа и методы исследования, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, представлены положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Разработанность проблемы формирования координационных способностей у детей с ЗПР» представлен анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по направлению исследования и обоснована необходимость поиска новых концептуальных подходов преодоления отставания в психическом и физическом развитии детей средствами физического воспитания.

Проблема задержанного психического развития у детей признается одной из наиболее актуальных. Специалисты отмечают клиническое разнообразие ЗПР и ее прогностическую неоднородность (Т. А. Власова, М. С. Певзнер и др.). Вместе с тем ЗПР у детей характеризуется рядом общих признаков, к которым относятся нарушения познавательной деятельности, незрелость эмоционально-волевой сферы, отставание в физическом развитии (Т. В. Егорова, С. Г. Шевченко и др.).

Многочисленные исследования свидетельствуют, что задержанный темп созревания ЦНС определяет отставание в развитии двигательных способностей у детей с ЗПР, которое в большинстве своем находится в координационной сфере и проявляется в несформированности кинестетической и ритмической способности, пространственной ориентации, координации движений, нарушении функции равновесия, отставании в развитии реагирующей способности (Т. А. Бобылева, Д. В. Григорьев и др.).

Это объясняется тем, что отставание в развитии координационных способностей (КС) определяется теми же механизмами, что и ЗПР у детей данной категории, и имеет прямую зависимость от силы, подвижности, уравновешенности нервных процессов, индивидуальных вариантов строения коры головного мозга, степени зрелости ее отдельных областей и других отделов ЦНС, уровня развития отдельных анализаторов, продуктивности психических процессов (ощущения, восприятие, память, представления, внимание, мышление) и др.

Развивая КС у детей с ЗПР, можно оказывать благоприятное воздействие на свойства нервной системы, межанализаторное взаимодействие, на проявление психических процессов. «Воспитание ловкости превращается в воспитание ума:

ловкий ребенок – обыкновенно умный ребенок» (П. П. Блонский). И, наоборот, развитие психических процессов является дополнительным резервом в улучшении координации движений, перевода «саму моторику на новый и высший этаж и обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и действовать в условиях стремительно меняющейся окружающей обстановки» (Л. С. Выготский).

Однако практика показывает, что формированию КС у детей с ЗПР уделяется недостаточное внимание. Содержание занятий физической культурой младших школьников в специальных (коррекционных) школах имеет преимущественно кондиционную направленность. Рекомендуемые критерии оценки уровня физической подготовленности школьников, имеющиеся в программе по физической культуре для I–IV классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида по физической культуре, касаются, в основном, скоростно-силовых способностей и общей выносливости, в то время как дети с ЗПР обнаруживают основное отставание в развитии КС. Отсутствие должного внимания к вопросам координационной подготовленности детей с ЗПР в младшем школьном возрасте, являющемся сензитивным периодом для формирования КС (В. И. Лях, 1989), приводит к еще большему отставанию в их развитии.

В системе специального образования исследователи, занимающиеся вопросами коррекции и развития КС у детей с ЗПР, предлагают подвижные и спортивные игры, ходьбу на лыжах, катание на коньках, плавание (Т. В. Андрюхина, 2000; Т. А. Малосаева, 2003 и др.). Однако сложнокоординационные виды спорта недостаточно используются в физическом воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из перспективных направлений для развития КС детей с ЗПР может стать художественная гимнастика, отличающаяся большим разнообразием упражнений и способов их выполнения. В процессе занятий художественной гимнастикой у девочек развивается общая ловкость, особенно рук и кистей, точность движений и быстрота реакции, способность сохранять равновесие и произвольно расслаблять мышцы. Музыкальное сопровождение воспитывает ритмическую способность, согласованность движений с музыкой (Г. А. Боброва, 1974; Л. О. Янсон, 1978; и др.).

Специфика данного вида спорта развивает способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Сложность структуры двигательных действий предъявляет требования к двигательной памяти занимающихся, полноте зрительных представлений, точности воспроизведения

движений. Качество исполнения упражнений диктует необходимость самоконтроля и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты мышления (Т. Т. Варакина, Л. П. Орлов, 1954; и др.).

Зрелищность упражнений художественной гимнастики, простота и доступность материально-технического оснащения, безопасность занятий являются основанием для применения художественной гимнастики во внеурочных формах физического воспитания в условиях специальной (коррекционной) общеобразовательной школы.

Во второй главе «Методы и организация исследования» содержится описание особенностей организации и использования методов исследования, дается характеристика методик.

В опытно-экспериментальной работе (ОЭР) приняли участие девочки младших классов, имеющие диагноз ЗПР и направленные в школу по решению ПМПК, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 25 чел. в каждой. В экспериментальную группу вошли девочки, изъявившие желание заниматься художественной гимнастикой во внеурочное время, контрольную группу составили девочки, занимавшиеся в группе общей физической подготовки (ОФП).

В обеих группах тестирование координационной подготовленности проводилось на основании 11 КС, развиваемых в процессе занятий художественной гимнастикой и необходимых в учебной и бытовой деятельности: пространственная ориентация, ритмическая способность, согласование движений, статическое и динамическое равновесие, быстрота реагирования, дифференцирование силовых и пространственных параметров движения, способность к управлению и овладению движениями, произвольное мышечное расслабление.

Ввиду того, что в системе массового тестирования отсутствуют единые требования и критерии оценки развития КС школьников, опираясь на исследования Л. Кечетджиевой (1985), И. В. Ловицкой (1959), В. И. Ляха (1998) и др., нами была разработана батарея из 11 тестов: «Восьмерка» (пространственная ориентация), «Ассиметричное постукивание» (ритмическая способность), «Стойка на одной ноге» (статическое равновесие), «Балансирование на гимнастической скамье» (динамическое равновесие), «Упор присев – упор лежа» (согласование движений), «Опускание палки» (реагирование), «Прыжки с прибавками (дифференцирование силовых параметров движения), «Попадание в цель» (дифференцирование пространственных параметров движения), «Динамическая

координация» (управление движениями), «Выучи комплекс» (способность к овладению движениями), «Расслабление (произвольная мышечная регуляция).

Психологическое тестирование базовых познавательных процессов проводилось школьным психологом с использованием стандартных психодиагностических методик, предложенных Р. С. Немовым (2005), Е. И. Роговым (1995) и применяемых в работе с детьми младшего школьного возраста, а также при обследовании детей на ПМПК: «Отыскивание чисел по таблицам Шульте» (объем произвольного внимания), «Выучи слова» (продуктивность слуховой памяти), «Исключение слов» (логическое мышление).

Нами были составлены шкалы дифференцированной оценки уровня развития КС методом сигмальных отклонений (В. М. Зациорский, 1982). Шкалы содержали словесную (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий уровень развития) и балльную (от 1 до 5 баллов) оценки по всем тестам, входящим в программу тестирования в каждой возрастной группе (8, 9, 10 лет). Шкалы дифференцированной оценки развития познавательных процессов были разработаны на основе уже имеющихся тестовых норм для детей младшего школьного возраста.

С целью проверки эффективности методики формирования КС у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой в период с сентября 2006 по май 2008 гг. были проведены три комплексных среза: в начале первого, конце первого и по окончании второго года обучения.

На констатирующем этапе ОЭР у большей части девочек с ЗПР был выявлен неудовлетворительный уровень развития КС по всем 11 показателям, особенно по показателям: пространственная ориентация – 72%, дифференцирование силовых и пространственных параметров движения – 92% и 76%, произвольное мышечное расслабление – 96%, реагирование – 92%, способность к управлению движениями – 96% всех обследованных детей.

По результатам тестов для девочек экспериментальной группы нами были построены индивидуальные профили координационной подготовленности, позволяющие выявить характер и степень отклонения от среднего уровня и определить направления для преодоления отставания в развитии КС, исходя из персональных результатов каждой ученицы.

Анализ психологического тестирования показал недостаточную сформированность познавательных процессов у девочек с ЗПР в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. Так, неудовлетворительный уровень развития слуховой памяти продемонстрировали – 60%; произвольного внимания – 80%; логического мышления – 40% всех обследованных девочек.

Корреляционный анализ выявил наличие статистически значимых связей между КС и познавательными процессами: между *слуховой памятью* и способностью к овладению движениями; между *произвольным вниманием* и согласованием движений и динамическим равновесием; между *логическим мышлением* и ритмической способностью, дифференцированием пространственных параметров движения и способностью к овладению движениями.

Результаты констатирующего этапа ОЭР легли в основу организации и проведения занятий художественной гимнастикой с девочками с ЗПР.

На формирующем этапе ОЭР девочки экспериментальной группы занимались художественной гимнастикой 3 раза в неделю по 90 минут. Группы формировались в зависимости от занятости учащихся (кружки различной направленности, коррекционные занятия) на добровольной основе. Численный состав групп варьировался от 9 до 12 человек.

В третьей главе «**Опытно-экспериментальная работа по формированию координационных способностей девочек 8–10 лет с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой**» обосновывается использование методики формирования КС у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой, представлены результаты ОЭР.

Опираясь на результаты исследования и практический опыт, а также в соответствии с целью и задачами педагогического эксперимента нами была разработана программа по художественной гимнастике, рассчитанная на 2 года обучения (153 часа в год). Содержанием программы являлись теоретический раздел, включающий знания о художественной гимнастике, гигиене, распорядке дня и т. д. и практический раздел, состоящий из корригирующих упражнений, упражнений без предметов и с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, мягкие игрушки и др.), контрольных испытаний и подготовки к участию в показательных выступлениях.

Упражнения практического раздела были направлены на развитие КС и познавательных процессов. Выполнение равновесий, наклонов, поворотов, прыжков, волн, танцевальных соединений, фигурных перестроений, упражнений в парах и группой под музыкальное сопровождение способствовало развитию у девочек пространственной ориентации, ритмической способности, вестибулярной устойчивости, согласованию движений; упражнения с мячом, обручем, скакалкой, лентой, гимнастическими палками, флажками, мягкими игрушками формировали кинестетические способности, реагирование, тонкую мышечную координацию, улучшали работу анализаторов и межанализаторное взаимодействие. Требование правильности и точности выполнения упражне-

ний, осознанность и словесное опосредование двигательных действий развивали у них способность к управлению движениями; способность к овладению движениями формировалась у девочек с использованием приемов взаимобучения занимающихся при обнаружении и объяснении допущенных ошибок, сравнении с эталоном, анализе и оценивании собственных действий и действий других детей; с помощью корригирующих упражнений устранялись нарушения осанки, развивалась мелкая моторика кистей и пальцев.

Принимая во внимание психофизические особенности девочек с ЗПР, обучение упражнениям художественной гимнастики сопровождалось словесным опосредованием и словесной регуляцией движений; организацией активного наблюдения и обсуждением способов выполнения двигательного действия другими детьми; приемами взаимобучения и самоконтроля.

Процесс овладения произвольной регуляцией движений включал несколько обязательных компонентов: повторение инструкции не только педагогом, но и ребенком; объяснение ребенком тех движений, которые предстоит выполнить; установку педагога на точность, красоту и четкость выполнения; по окончании выполнения – рассказ ребенка о том, какие действия он выполнил и в какой последовательности; самооценку ребенком точности выполнения инструкции.

К контролю и анализу выполнения упражнений привлекались все дети группы, что способствовало выработке у них внимания, зрительного сосредоточения, приучало адекватно оценивать выполнение задания другим ребенком, аргументировать свою оценку в устной речи. В итоге – сформированные действия самоконтроля на каждом этапе деятельности (ориентировочном, исполнительском, контрольно-оценочном) способствовали более полному усвоению учебного материала.

В процессе обучения упражнениям осуществлялся дифференцированный и индивидуальный подход с учетом уровня развития двигательных способностей, готовности к обучению, возможностей каждой девочки. На основании проведенного тестирования занимающиеся были разделены на три группы, с которыми проводилась целенаправленная работа на занятиях.

Педагогическими условиями формирования КС у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой являлись: приспособление учебного материала, физической нагрузки, темпа овладения упражнениями к возможностям ребенка с опорой на зону ближайшего развития (Л. С. Выготский), сочетание развернутого объяснения с опорой на наглядность и одновременным выполнением упражнения, оказание направляющей помощи (язык жестов, «проводка»



по движению и т. д.), эмоциональная стимуляция, музыкальное сопровождение занятий, двигательное творчество.

На занятиях художественной гимнастикой музыка являлась одним из основных методических приемом и служила не только благоприятным «эмоциональным фоном», повышающим работоспособность девочек, но и подкрепляла объяснение и показ, позволяла создавать более яркое представление о характере движения, подсказывала нужную скорость, ритм, степень мышечного усилия и определяла дозировку всех оттенков динамики.

Особое внимание в процессе обучения упражнениям уделялось правильности и точности их выполнения, обновлению и преобразованию уже усвоенных двигательных действий (изменение темпа, усилий, амплитуды, исходных и конечных положений и т. д.), соединению отдельных элементов в связки и композиции, выполняемые в парах и группой и требующие согласованности совместных действий.

Занятие художественной гимнастикой имело четырехчастную структуру и включало вводную, подготовительную, основную и заключительную части.

Формами организации занятий художественной гимнастикой являлись: фронтальная, групповая (по шеренгам, через одного, парами) и индивидуальная форма занятий (дифференциация и индивидуализация учебных заданий по уровню координационной подготовленности девочек).

Физическая нагрузка регулировалась чередованием упражнений большой и малой интенсивности, силовых движений с расслаблениями и растягиваниями, числом повторений – от 4–6 до 8–10 раз, при ЧСС 120–150 уд/мин с интервалом отдыха 10–20 с, а также оптимальным варьированием содержания программы во избежание утомления.

Комплексное тестирование КС и базовых познавательных процессов у девочек с ЗПР позволило проводить систематический контроль и фиксацию происшедших изменений или их отсутствие.

С целью проверки эффективности методики на промежуточном этапе по окончании 1-го года обучения было проведено педагогическое тестирование, которое подтвердило правильность выбора и целесообразность дальнейшего применения упражнений художественной гимнастики для формирования КС у девочек 8–10 лет с ЗПР.

По окончании формирующего этапа ОЭР проверялась эффективность разработанной программы, методики и педагогических условий формирования КС у девочек 8–10 лет с ЗПР, результаты которого представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Изменение результатов формирования координационных способностей  
у девочек 8–10 лет с ЗПП

Показатели	КГ (n=25)			ЭГ (n=25)			
	Нач. этап.	Закл. этап	Р	Нач. этап.	Промежут. этап	Закл. этап	Р
Пространственная ориентация «Восьмерка», (с)	21,34	20,68	<0,01	21,98	19,64	15,83	<0,001
Ритмическая способность «Ассиметричное постукивание», (баллы)	2,36	2,52	>0,05	2,36	2,76	3,16	<0,001
Статическое равновесие «Стойка на одной ноге», (с)	3,75	4,42	<0,01	4,39	4,93	8,05	<0,001
Динамическое равновесие «Балансирование на гимнастической скамье», (с)	11,24	10,78	<0,001	11,26	10,22	9,57	<0,001
Согласование движений «Упор присев – упор лежа», (с)	9,24	9,13	>0,05	8,34	7,62	6,64	<0,001
Реагирующая способность «Опускание палки», (см)	39,40	36,84	<0,001	40,84	36,92	24,80	<0,001
Дифференцирование силовых параметров движения «Прыжки с прибавками» (кол-во раз)	2,64	2,92	<0,01	2,84	3,96	6,20	<0,001
Дифференцирование пространственных параметров движения «Попадание в цель», (кол-во раз)	2,92	3,48	<0,01	3,04	4,08	5,84	<0,001
Управление движениями «Динамическая координация», (баллы)	1,56	1,76	<0,05	1,44	1,88	3,16	<0,001
Овладение движениями «Выучи комплекс», (баллы)	2,12	2,40	<0,05	1,92	2,36	3,48	<0,001
Произвольное расслабление мышц «Расслабление», (баллы)	1,56	1,76	>0,05	1,40	1,84	2,72	<0,001

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Р – уровень значимости.

Анализ показал, что девочки экспериментальной группы продемонстрировали достоверно лучшие результаты развития КС, чем девочки контрольной группы. Изменение результатов КС у девочек 8–10 лет с ЗПР в ходе проведения ОЭР статистически достоверно ( $p < 0,001$ ), что доказывает эффективность использования методики формирования КС на занятиях художественной гимнастикой.

Занятия художественной гимнастикой позволили девочкам экспериментальной группы достичь более высокого прироста по всем показателям, по сравнению с контрольной группой. Средний темп прироста результатов КС в контрольной группе составил 9,3%, а в экспериментальной группе достоверно выше – 49,2%.

Анализ результатов познавательных процессов у девочек с ЗПР выявил существенные и достоверные изменения изучаемых показателей ( $p < 0,001$ ) по сравнению с исходными данными (табл. 2).

Таблица 2

Изменения в развитии познавательных процессов у девочек 8–10 лет с ЗПР

Показатели	КГ (n=25)			ЭГ (n=25)			
	Нач. этап.	Закл. этап	Р	Нач. этап.	Про меж-жут. этап	Закл. этап	Р
Слуховая память «Выучи слова», (кол-во слов)	4,56	5,36	<0,001	4,84	5,48	6,88	<0,001
Произвольное внимание «Отыскивание чисел по таблицам Шульте» (с)	77,32	64,44	<0,001	76,16	66,84	59,64	<0,001
Логическое мышление «Исключение слов» (дифф. оценка)	16,92	21,28	<0,001	17,16	23,72	25,92	<0,001

*Примечание:* КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, Р – уровень значимости.

Темп прироста результатов базовых познавательных процессов у девочек контрольной группы составил 19%, а девочек экспериментальной группы – 35,9%.

По окончании формирующего этапа ОЭР был проведен повторный корреляционный анализ связей между КС и базовыми познавательными процессами, который выявил положительную динамику корреляции между ними (все представленные взаимосвязи приведены при  $p < 0,05$ ). Так, количество взаимо-

связей между *слуховой памятью* и КС увеличилось от 3 до 9, между *произвольным вниманием* и КС – от 4 до 8, между *логическим мышлением* и КС – от 5 до 7. По-нашему мнению, обнаруженные изменения свидетельствуют о влиянии занятий художественной гимнастикой не только на КС, но и на коррелирующие с ними познавательные процессы.

По отзывам педагогов, девочки, занимавшиеся художественной гимнастикой, даже спустя год после ОЭР заметно отличались от одноклассников: на уроках они были внимательнее, организованнее, дисциплинированнее, у них повысилась учебная мотивация и успеваемость; они принимали активное участие во всех мероприятиях, проводимых как в классе, так и в школе, самостоятельно составляли гимнастические композиции для концертов.

Из полученных результатов следует, что предлагаемые программа и методика, соблюдение выявленных педагогических условий формирования КС у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой позволяют не только повысить уровень развития КС, но активизировать познавательные процессы и преодолевать отставание в их физическом и психическом развитии.

**В заключении сформулированы основные выводы:**

1. Проведенное исследование подтвердило, что формирование координационных способностей у детей с ЗПР является важной и актуальной проблемой как в теоретическом, так и в практическом отношении, что обусловлено необходимостью создания адекватных условий для преодоления отставания в физическом и психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья. Изучение вопроса выявило значительные потенциальные возможности художественной гимнастики, отличающейся большим разнообразием упражнений и способов их выполнения для развития координационных способностей и психических процессов у девочек.

2. Методика формирования координационных способностей у девочек 8–10 лет с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой, построенная на идеях взаимного влияния координационных способностей и познавательных процессов, дифференциации и индивидуализации, зоны ближайшего развития с использованием приемов словесного опосредования движений, организации активного наблюдения и обсуждения способов выполнения упражнений другими детьми, взаимообучения и самоконтроля, оказала положительное влияние не только на развитие координационных способностей, но и познавательных процессов.

3. Ход и результаты опытно-экспериментальной работы подтвердили эффективность педагогических условий формирования координационных способ-

ностей у девочек с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой. Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня развития координационных способностей и базовых познавательных процессов у девочек 8–10 лет с ЗПР в процессе занятий художественной гимнастикой.

4. Исходя из полученных положительных результатов, можно рекомендовать разработанную методику формирования координационных способностей у девочек 8–10 лет с ЗПР на занятиях художественной гимнастикой для широкого применения в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Основные положения диссертационного исследования опубликованы в следующих работах:**

1. Рябова, Л. Н. Развитие координационных способностей девочек с задержкой психического развития средствами художественной гимнастики [Текст] / Л. Н. Рябова // Образование и наука. Известия УрО РАО, 2009. № 9(66). С. 102–112 (издание, входящее в реестр ВАК РФ).

2. Рябова, Л. Н. Стретчинг как средство психофизической регуляции [Текст] / Л. Н. Рябова, Т. А. Бобылева, С. А. Марчук // Спорт, физическая культура, здоровье: состояние и перспективы совершенствования. Тюмень: Вектор Бук, 2000. С. 33–38 (авторских 1,5 с.)

3. Рябова, Л. Н. Универсальная серия физических упражнений оздоровительной направленности [Текст] / Л. Н. Рябова, Т. А. Бобылева // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной работы. Екатеринбург: УрГПУ, 2001. С. 113–115 (авторских 1 с.).

4. Рябова, Л. Н. Социальная роль физической культуры в современном обществе [Текст] / Л. Н. Рябова // Здоровье, физическое развитие, образование: состояние, проблемы и перспективы: материалы всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург: РГППУ, 2006. С. 86–92.

5. Рябова, Л. Н. Интеллектуальное развитие младших школьников с задержкой психического развития средствами художественной гимнастики [Текст] / Л. Н. Рябова // материалы междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные социально-психологические проблемы развития личности в образовательном пространстве XXI века». Кисловодск: Тьютор, 2008. С. 363–366.

6. Рябова, Л. Н. Дополнительное образование детей с задержкой психического развития [Текст] / Л. Н. Рябова // матер. всерос. науч.-практ. конф. «Муниципальное воспитательное пространство в парадигме личностно ориентированного образования». Таганрог: ТГПИ, 2008. С. 255–260.

7. Рябова, Л. Н. Воспитательная работа с детьми в специальной (коррекционной) школе VII вида [Текст] / Л. Н. Рябова // Менеджмент качества образо-

вания в условиях обновляющейся России: сб. науч. ст. и науч.-метод. матер./ отв. ред. Г. С. Голошумова. Вып. 2. Екатеринбург: УрГЭУ, 2008. С.320–323.

8. Рябова, Л. Н. Формирование мотивационно-потребностной сферы девочек младшего школьного возраста с задержкой психического развития средствами художественной гимнастики [Текст] / Л. Н. Рябова, Л. А. Рапопорт // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: науч. монография / под ред. д-ра пед. наук проф. В. С. Макеевой. Орел: Орел ГТУ, 2009. 494 с. С. 313–318 (авторских 4 с.).

9. Рябова, Л. Н. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития [Текст] / Л. Н. Рябова, Л. А. Рапопорт // материалы II-й междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные вопросы модернизации российского образования». Таганрог: ТГПИ, 2009. С.138–141 (авторских 2 с.).

10. Рябова, Л. Н. Художественная гимнастика как средство эстетического воспитания в специальной (коррекционной) школе [Текст] / Л. Н. Рябова // материалы всерос. науч.-практ. конф. «Теория и практика физической культуры в условиях модернизации образования». Ижевск: Удмуртский университет, 2009. С. 318–319.

11. Рябова, Л. Н. Формирование познавательных способностей девочек с ЗПР средствами художественной гимнастики [Текст] / Л. Н. Рябова Актуальные вопросы модернизации российского образования: материалы IV междунар. интернет-конф. (Таганрог, 30 ноября 2009 г.): сб. науч. трудов / под науч. ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. М.: Спутник +, 2009. С. 128–133.

Подписано в печать 08.04.10. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов. Усл. печ. л. 1,6. Уч.-изд. л. 1,7. Тираж 100 экз. Заказ № 19.

ГОУ ВПО «Тюменский государственный университет». Тюмень, ул. Семакова, 10.  
Ризограф ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

