

Юлия Александровна Каляева  
г. Челябинск

### Ритмопластика как средство двигательного развития детей с умственной отсталостью

Статья посвящена вопросам формирования двигательных умений младших школьников с умственной отсталостью. Произведен теоретический анализ форм и методов физического воспитания умственно отсталых детей. На основе изученных теоретических данных автором был проведен самостоятельный практический анализ уровня сформированности двигательной сферы младших школьников с нарушением интеллекта в образовательном учреждении и на его основе разработана методика с применением ритмопластики на уроках лечебно-физической культуры для данной категории детей, которая способствует формированию статической и динамической координации, улучшает ритмику организма, развивает произвольность, помогает сосредоточиться. В итоге это способствует развитию двигательной сферы детей, которая позитивно влияет на физическое и интеллектуальное развитие, на последующую социальную и профессиональную адаптацию.

**Ключевые слова:** нарушение интеллекта, двигательная сфера, ритмопластика, статическая и динамическая координация, координация движений, переключаемость, темп, ритм.

Julia Alexandrovna Kalyaeva  
Chelyabinsk

### Rhythmoplasty as a means of motor development of mentally retarded children

The article is devoted to the formation of motor skills of mentally retarded primary school children. The theoretical analysis of forms and methods of physical education of mentally retarded children is made. On the study of theoretical data the author has carried out an independent practical analysis of the level of motor skills development of mentally retarded children in an educational institution and on its basis the author has worked out the system with the use of rhythmoplasty on the lessons of medical physical culture for children of this category, which promotes the formation of static and dynamic coordination, improve rhythm of the body, develops the arbitrariness, helps to focus. As a result, the system contributes the development of the children's motor sphere which has a positive effect on physical and intellectual development, on subsequent social and professional adaptation.

**Keywords:** mental retardation, motor sphere, rhythmoplasty, static and dynamic coordination, movement coordination, tempo, rhythm.

Создавшаяся в течение нескольких лет система специального образования существенно отстает от развития самой жизни, что зачастую приводит к невозможности удовлетворения самых разнообразных запросов современного общества. Несмотря на постоянно растущую потребность общества в людях, обладающих разносторонними знаниями и умениями, современная коррекционная школа с существующим в ней приемов, моделей, способов и условий обучения не в должной степени способствует формированию интеллектуальных, двигательных, коммуникативных умений [2].

Эффективность системы обучения и воспитания младших школьников с умственной отсталостью должно происходить в контексте оптимизации учебной, физической и трудовой деятельности как одного из основных факторов, благоприятно влияющих на процессы социальной реабилитации и адаптации детей данной категории [7].

Нарушение интеллекта у детей в значительном большинстве примеров совмещается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотъемлемо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Одним из важных вопросов, вызывающих трудности формирование у умственно отсталых детей двигательных умений и навыков, оказываются нарушения моторики, которые негативно влияют не только на физическом

и интеллектуальном развитии, но и на будущей трудовой адаптации [3].

Для умственно отсталых детей двигательный режим является одной из задач коррекционно-компенсаторной и лечебно-оздоровительной реабилитации. Поэтому, для того, чтобы обезопасить негативное влияние, появляющееся у школьников при долгих статических нагрузках, а также корригировать нарушения моторики, увеличить двигательные возможности умственно отсталых детей, – необходима активная и специфическим образом организованная физическая деятельность, которая будет пронизана разнообразными двигательными упражнениями в сочетании с различными видами работ, таких как: выполнение утренней гимнастики, физминутки, занятия ритмопластикой, лечебно-физической культурой, подвижными играми на свежем воздухе и т.д. [1].

Цель исследования состоит в создании, теоретическом обосновании и экспериментальной проверки методики с применением ритмопластики на уроках лечебно-физической культуры для младших школьников с умственной отсталостью.

Научная новизна исследования состоит в том, что:

– осуществлен теоретический анализ использования средств ритмопластики для формирования двигательной сферы младших школьников с умственной отсталостью;

– разработано содержание методики с применением ритмопластических упражнений в структуре уроков лечебно-физической культуры, которые положительно сказываются на уровне развития двигательной сферы младших школьников с умственной отсталостью.

Практическая значимость результатов исследования состоит в разработке и внедрении методики проведения уроков лечебно-физической культуры с применением средств ритмопластики в специальной коррекционной школе VIII вида, способствующей улучшению показателей в уровне развития двигательной сферы младших школьников с умственной отсталостью, а также формированию у детей интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Данная работа может быть использована педагогами, дефектологами, а также молодыми учеными и выпускниками педагогических ВУЗов в своей профессиональной деятельности, при написании научных работ по коррекционной педагогике и психологии.

Изучим, как вопросы физического воспитания рассматриваются в системе обучения и воспитания умственно отсталых детей различными авторами.

Еще Э. Сеген в своем труде «Воспитание, гигиена и нравственное лечение умственно ненормальных детей» (1903) важнейшим положением взаимодействия с умственно отсталыми детьми объявил активность через физическое движение.

В настоящее время имеется огромное число научных трудов, исследующих разные аспекты моторного развития умственно отсталых детей и нахождению способов коррекции недочетов развития. Рассмотрим специфику двигательного развития умственно отсталых детей (Д.И. Азбукин 1943; Н.А. Козленко 1963; А.Н. Плешаков 1975; Р.Д. Бабенкова 1963), специфичность психомоторики умственно отсталых детей (Н.П. Вайзман 1976, 1997), способы развития моторных у умственно отсталых детей (А.С. Самыличев 1985; С.Ю. Юровский 1971), основы лечебно-физической культуры и педагогические задачи исправления моторных нарушений умственно отсталых детей в процессе занятий спортом (А.А. Дмитриев 1987, Е.С. Черник 1997, В.М. Мозговой 2001).

На материале этих научных трудов созданы методики лечебно-физического воспитания умственно отсталых детей дошкольного и школьного возраста, коррекционно-развивающие методики для осуществления уроков по физическому воспитанию умственно отсталых детей, даны советы по их улучшению здоровья средствами лечебно-физической культуры (В.М. Мозговой, С.Ю. Юровский, Б.И. Захарин, А.А. Дмитриев, Е.С. Черник, Б.В. Сермеев, А.А. Катаева, Е.А. Стребелева, Е.М. Мастюкова, О.П. Гаврилушкина, Н.Д. Соколова и др.).

Несмотря на большое количество работ посвященных физическому развитию, в том числе развитию двигательной сферы умственно отсталых, рядом авторов Н.В. Астафьева, А.А. Дмитриева, С.П. Евсеева, Н.А. Козленко, Н.Л. Литош, Е.С. Черника, Л.В. Шапковой, подтверждено, что в специфическом внимании нуждается процесс законодательно-правовой и коррекционно-развивающей организации вспомогательных моделей лечебно-физической культуры умственно отсталых школьников, направленных на формирование и исправление их моторной сферы.

Целесообразно обозначить, что применение вспомогательных моделей лечебно-физической культуры школьников с умственной отсталостью представляется основной альтернативой решения важнейших вопросов лечебно-физической культуры данных школьников, которые мало применяются в сегодняшней специальной коррекционной школы [6].

Большим потенциалом для решения поставленных задач обладает ритмопластика.

Ритмопластика – это самостоятельная организационная структура физического воспитания, которая выражает собой сочетание физических, общеразвивающих упражнений, элементов современных танцев, ходьбы, бега, совершаемых под любую музыку, можно сказать, что ритмопластика является единственной в своем роде системой физического воспитания в наше время и можно предположить, что она будет позитивно влиять на развитие моторной сферы младших школьников с умственной отсталостью [9].

По мнению Т.С. Лисицкой, ритмопластика является редчайшей системой гимнастических упражнений с элементами хореографии, танцев, что позволяет достичь более органичного развития. По ее мнению, ритмопластика оказывает многофункциональное влияние на организм человека, а именно:

- улучшает гибкость, силу;
- формирует конституцию человека, делая его пропорциональным, атлетичным;
- улучшает ощущение эмоционального комфорта;
- создает ловкость движений;
- способствует развитию ритмичности;
- развивает легкость, пластичность;
- увеличивает выносливость, трудоспособность;
- создает навыки саморегуляции;
- позволяет более успешно продвигаться в других видах спорта;
- приобщает к спорту и спортивной культуре [5].

По всему вышеизложенному можно судить, что в системе специального образования собраны большие ресурсы по развитию моторной сферы способами физической культуры.

Однако не изучено влияние ритмопластики на развитие моторики детей с умственной отсталостью

и не описано использование ритмопластики в ходе коррекционно-развивающего процесса.

Недостаточная изученность вопросов, раскрывающих содержание и методику занятий ритмопластикой для гармоничного и разностороннего развития моторных способностей младших школьников, обуславливает актуальность выбранной темы исследования и необходимость ее научной разработки. Это свидетельствует о наличии противоречий между необходимостью развития моторной сферы умственно отсталых учащихся и отсутствием разработанной системы проведения занятий лечебно-физической культуры с применением ритмопластики.

Экспериментальной базой эмпирического исследования послужило МОУ «С(К) ОШИ № 52» г. Магнитогорска.

Экспериментальное исследование проходило в три этапа. На первом этапе осуществлялся констатирующий эксперимент, который включал в себя проведение специальных диагностических процедур во время уроков лечебно-физической культуры по таким параметрам как статическая и динамическая координация, координация движений, переключаемость, наличие или отсутствие движений, темп и ритм.

В данной работе обследование моторной сферы строилось на основе схемы обследования детей Г.А. Волковой с учетом принципов комплексности, возрастного, индивидуального подхода, личностных особенностей, состояния двигательной сферы обследуемого и др. [4].

Для проверки уровня сформированности моторной сферы мы определили экспериментальную и контрольную группы. Показатели в развитии моторной сферы в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента имели незначительные различия.

Исследование проводилось индивидуально с каждым учеником в обеих группах. Данные заносились в протокол.

После проведения первого этапа исследования, с уверенностью можно говорить о том, что развитие моторной сферы у учеников с умственной отсталостью находится на низком уровне.

Вторым этапом исследования стал формирующий педагогический эксперимент. Была разработана и внедрена экспериментальная методика занятий с применением ритмопластики на уроках лечебно-физической культуры у младших школьников с умственной отсталостью. В контрольной группе данная методика не проводилась.

В разработке экспериментальной методики мы учитывали следующие условия, а именно: коррекционная работа должна проводиться поэтапно с опорой на принципы комплексности и системности коррекционного воздействия; последовательно в зависимости от возраста учащихся и их с учетом

функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся; упражнения должны носить развивающую направленность, содействовать развитию познавательной и двигательной сфер младших школьников с умственной отсталостью.

При решении коррекционно-развивающих задач мы применяли научные идеи ритмопластики, при этом внесли в эти занятия программу по ритмопластике А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», которая нацелена на психофизическое и эмоциональное развитие детей [10].

При осуществлении методических рекомендаций этой программы, направляющих детей – от имитации к индивидуальному творчеству, мы изменили этот материал для нашей категории умственно отсталых детей.

Основные формы работы с использованием средств ритмопластики стали следующие: основные движения ходьба под музыку; виды бега; общеразвивающие упражнения; игры – упражнения на развитие статической и общей координации движений; игры на развитие динамической координации движения; игры – упражнения на переключаемость; темп – ритмические упражнения [8].

Длительность занятий составляла 45 минут (10 минут подготовительная часть; 25-30 минут основная часть, 5-10 минут заключительная часть).

Для уроков по ритмопластике подготавливалась веселая эмоциональная музыка. Самобытные динамичные упражнения, вызывающие у детей яркий отклик, видоизменялись игровые ситуации [11].

После проведения формирующего эксперимента, с целью определения эффективности развития двигательной сферы у школьников с умственной отсталостью, был проведен контрольный эксперимент.

Контрольный эксперимент осуществлялся по той же методике, что и первичная диагностика. Результаты контрольного этапа позволили определить улучшение в развитии моторной сферы младших школьников с нарушением интеллекта на уроках лечебно-физической культуры посредством ритмопластики.

В результате констатирующего эксперимента нами было установлено, что умственно отсталым школьникам свойственно своеобразие в формировании моторной сферы, проявляющейся, в основном, отставаниями и нарушениями моторных качеств (статической координации, динамической координации, переключаемости, ритмического чувства и темпа). У них обнаружена так же низкая двигательная активность, ослабленный мышечный «корсет», низкий уровень, силы и выносливости.

Разработка методики с применением ритмопластики на уроках лечебно-физической культуры для младших школьников с нарушением интеллекта осуществлялась с учетом полученных результатов.

В ходе апробации данной методики, мы убедились, что большинство детей правильно

воспринимают упражнения по ритмопластике. Эти тренировки улучшают моторную координацию, ритмический темп, формируют дисциплину, и помогают сосредоточиться. В итоге это служит обеспечению динамической координации, что способствует эффективному формированию двигательных умений и навыков у учащихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Результатами контрольного этапа, установлено, что до начала эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в показателях развития моторной сферы, после проведения эксперимента изменение показателей в развитии моторной сферы наблюдалось в экспериментальной группе.

Сравнительный анализ показателей, определяющих моторное развитие детей экспериментальной группы до и после исполнения эксперимента, диагностировал достоверное изменение результатов во всех контрольных тренировках. Анализ показателей детей контрольной группы до и после проведения эксперимента не выявил значительных изменений ни в одном контрольном упражнении.

Таким образом, обзор современных аспектов по развитию моторной сферы умственно отсталых детей и итоги осуществленного нами эксперимента демонстрируют, что коррекционная работа должна не только содействовать более действенному физическому воспитанию детей, развитию их мышечных характеристик, но и гарантировать лечебно-профилактическую ориентацию занятий. Следовательно, она должна базироваться на оценке возрастной специфике детей младшего школьного возраста и применяемые средства, и методы развития физических качеств должны быть адекватны возможностям детей.

Но так как улучшение моторики у школьников младших классов с умственной отсталостью – процесс непростой, в экспериментальную методику мы предложили включить элементы ритмопластики, которые содействуют укреплению устойчивой правильной осанки; формированию и развитию различных групп мышц; совершенствованию координации движений; развитию в детях уверенности в себе; улучшению умения правильно и красиво двигаться; развитию воображения; укреплению чувства ритмичности, музыкальности; речевому развитию, что

содействует благоприятному формированию интеллектуальных, двигательных, коммуникативных умений и эффективно воздействует на процессы социальной реабилитации и адаптации детей данной категории.

Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев совмещается с аномальным формированием двигательной сферы, становление которой нераздельно от постижения мира, овладения речью, профессиональными навыками. Одним из важных оснований, противодействующих формированию у умственно отсталых детей двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые негативно воздействуют не только на физическое развитие, но и на социальную адаптацию личности, развитие умственной и трудовой деятельности.

Поэтому при достаточно раннем начале коррекционной работы, пока нервная система наиболее пластична, есть шанс получить заметный эффект в совершенствовании уровня развития двигательной сферы детей с умственной отсталостью. Для коррекции моторной сферы массово используются способы лечебно-физической культуры. Но прежде чем применять весь этот широкий арсенал, преподавателю разумно обратить внимание на индивидуальные недочеты своеобразия физического развития и моторных умений определенного ребенка, так как продуктивность коррекционной работы с учащимися данной категории во многом обуславливается личностно-ориентированным подходом.

Таким образом, в завершении нашего исследования были определены специфические стороны формирования моторной сферы младших школьников с умственной отсталостью. Была создана и апробирована экспериментальная методика занятий, с использованием ритмопластики применяемая на уроках лечебно-физической культуры.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что экспериментальная методика занятий с использованием ритмопластики у данной категории учащихся содействует развитию статической и динамической координации.

Дальнейшую перспективу нашей работы мы видим в исследовании влияния двигательного развития детей с умственной отсталостью на интеллектуальное развитие.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бакланова, Л.А. Двигательная активность детей дошкольного и школьного возраста с нарушением интеллекта [Текст] / Л.А. Бакланова, И.А. Пахамович // Наука-2020. – 2018. – № 1-2 (17). – С. 39-42.
2. Бердникова, Г. И. Коррекция нарушения организационных умений у детей с гиперкинетическим синдромом [Текст] / Г.И. Бердникова, Ю.А. Каляева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 6.
3. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей [Текст] / Н.П. Вайзман. – М. : Аграф, 1997. – 122 с.
4. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Г.А. Волкова. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 272 с.
5. Лисицкая, Т.С. Ритм + пластика [Текст] / Т.С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 180 с.

6. Малюкова, И.Б. Нейродинамическая ритмопластика как полифункциональное средство абилитации и реабилитации детей с органическим поражением мозга [Текст] / И.Б. Малюкова // Конференциум АСОУ : сб. науч. тр. и материалов науч.-практ. конф. – 2015. – № 4. – С. 711-718.
7. Мозговой, В.М. Основы олигофренопедагогики [Текст] : учеб. пособие для студентов сред. учеб. заведений / В.М. Мозговой. – М. : Академия, 2006. – 244 с.
8. Русинович, А.А. Педагогические основы реализации идей здоровьесбережения в системе занятий ритмопластикой [Текст] / А.А. Русинович, О.А. Угольников // Вестник Кемеровского государственного университета. Сер. Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 4. – С. 33-40.
9. Чашина, А.Е. Ритмопластика как средство физического развития детей дошкольного возраста [Текст] / А.Е. Чашина, О.В. Макарова // Традиции и новации в дошкольном образовании. – 2019. – № 2 (10). – С. 50-52.
10. Харченко, Т.Е. Театр всевозможного [Текст]. Вып. 1. От игры до спектакля : учеб.-метод. пособие / Т.Е. Харченко. – СПб. : Питер, 2002. – 114 с.
11. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.Е. Харченко. – СПб. : Детство-Пресс, 2017. – 96 с.

#### REFERENCES

1. Baklanova L.A., Pahamovich I.A. Dvigatel'naja aktivnost' detej doshkol'nogo i shkol'nogo vozrasta s narusheniem intellekta [Motor activity of preschool and school age mental retarded children]. *Nauka-2020 [Science-2020]*, 2018, no. 1-2 (17), pp. 39-42.
2. Berdnikova G. I., Kaljaeva Ju.A. Korrekcija narushenija organizacionnyh umenij u detej s giperkineticheskim sindromom [Correction of violation of organizational skills in children with hyperkinetic syndrome]. *Vestnik Cheljabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [South Ural State Humanitarian Pedagogical University Bulletin]*, 2019, no. 6.
3. Vajzman N.P. Psihomotorika umstvenno otstalyh detej [Psychomotor retardation of children]. Moscow: Agraf, 1997. 122 p.
4. Volkova, G.A. Logopedicheskaja ritmika: ucheb. dlja studentov vyssh. ucheb. zavedenij [Logopedic rhythm]. Moscow: VLADOS, 2002. 272 p.
5. Lisickaja T.S. Ritm + plastika [Rhythm + Plastic]. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1987. 180 p.
6. Maljukova I.B. Nejrodinamicheskaja ritmoplastika kak polifunkcional'noe sredstvo abilitacii i reabilitacii detej s organicheskim porazheniem mozga [Neurodynamic rhythmoplasty as a multifunctional means of habilitation and rehabilitation of children with organic brain damage]. *Konferencium ASOU: sb. nauch. tr. i materia-lov nauch.-prakt. konf. [Conference of Academy of Public Administration]*, 2015, no. 4, pp. 711-718.
7. Mozgovoj, V.M. Osnovy oligofrenopedagogiki: ucheb. posobie dlja studentov sred. ucheb. zavedenij [Basics of Oligophrenopedagogy]. Moscow: Akademija, 2006. 244 p.
8. Rusinovich A.A., Ugol'nikova O.A. Pedagogicheskie osnovy realizacii idej zdorov'esberezhenija v sisteme zanjatij ritmoplastikoj [Pedagogical foundations for the realization of health-saving ideas in the system of rhythmoplasty classes]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Gumanitarnye i obshhestvennye nauki [Bulletin of Kemerovo State University: Series Sociological and Humanitarian Sciences]*, 2018, no. 4, pp. 33-40.
9. Chashhina A.E., Makarova O.V. Ritmoplastika kak sredstvo fizicheskogo razvitija detej doshkol'nogo vozrasta [Rhythmoplasty as a means of physical development of preschool children]. *Tradicii i novacii v doshkol'nom obrazovanii [Traditions and innovations in preschool education]*, 2019, no. 2 (10), pp. 50-52.
10. Harchenko T.E. Teatr vsevozmognogo. Vyp. 1. Ot igry do spektaklja: ucheb.-metod. posobie [Theater of all kinds. Vol. 1. From the game to the play]. Saint-Petersburg: Piter, 2002. 114 p.
11. Harchenko T.E. Bodrjashhaja gimnastika dlja doshkol'nikov [Invigorating gymnastics for preschoolers]. Saint-Petersburg: Detstvo-Press, 2017. 96 p.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Ю.А. Каляева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры подготовки педагогов профессионального обучения и предметных методик, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск, Россия, e-mail: kalyaevayua@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-2228-5345.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

Y.A. Kalyaeva, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogics, South Ural Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: kalyaevayua@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-2228-5345.