

УДК 37.037.1+159.922.762

## ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

© А.А. Лазуткина

*Аннотация.* Рассмотрено понятие задержки психического развития, которое говорит не о стойком необратимом психическом недоразвитии, а о замедлении его темпа, которое часто обнаруживается при поступлении в школу. Основные трудности, которые испытывают дети с задержкой психического развития, связаны с социальной адаптацией и обучением. Одним из видов спорта, способствующих развитию способностей, является художественная гимнастика, которая содержит физические упражнения повышенной координационной сложности и элементы новизны.

*Ключевые слова:* координация; координационные способности; задержка психического развития; художественная гимнастика

*Координация движений* – способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей. Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей, уровень развития и сохранность сенсорных систем, продуктивность психических процессов, темперамент, характер, способность регулировать эмоциональное состояние [1, с. 57].

В структуру координационных способностей входят следующие составляющие: дифференцирование усилий, времени, пространства и ритма, ориентировка в пространстве, ритмичность движения, равновесие, быстрота реагирования; точность мелкой моторики; расслабление [2, с. 72].

На наш взгляд, одним из видов спорта, способствующих развитию координационных способностей, является *художественная гимнастика*. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, предметов, высоты, изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п., комбинируя двигательные действия: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограни-

ченное время. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях, двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

На протяжении всего учебного процесса методы развития координационных способностей совершенствовались, периодически усложнялись и редактировались, заменялись физические упражнения. Методика была реализована в двух основных формах занятий, осуществляемых под нашим контролем: в процессе проведения уроков физической культуры и системе дополнительного образования (музыкально-ритмическое воспитание с применением элементов художественной гимнастики). При составлении комплекса упражнений занятий с детьми в первую очередь учитывались состояние их здоровья, уровень физической подготовленности и серьезность их дефекта.

Целью исследования являлось изучение влияния элементов художественной гимнастики на развитие координационных способностей детей с задержкой психического развития 11–13 лет.

Задачи исследования: 1) определить диагностические тесты (контрольные упражнения) для выявления уровня развития координационных способностей детей с задержкой психического развития; 2) выявить влияние элементов художественной гимнастики на развитие координационных способностей детей с задержкой психического развития 11–13 лет.

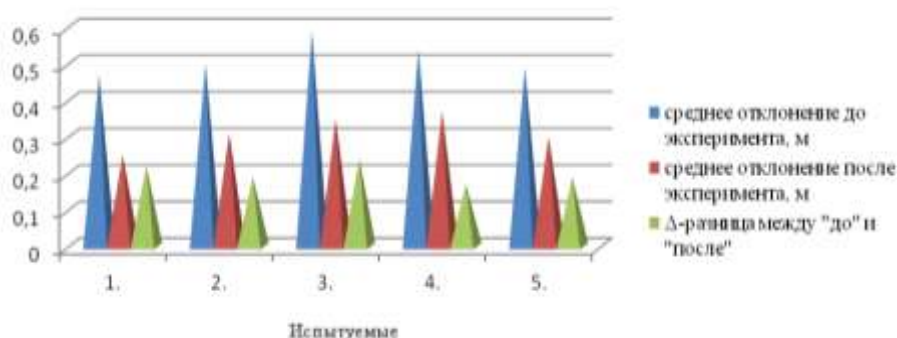
Исследование проводилось на базе ТОГБОУ «Центр психолого-педагогического сопровождения и коррекции «Гармония» г. Рассказово период с октября 2016 г. по апрель 2017 г. В эксперименте принимали участие 5 девочек в возрасте 11–13 лет.

На занятиях музыкально-ритмического воспитания после предварительной разминки проводился один из нескольких комплексов упражнений гимнастического характера в следующем порядке: бег по гимнастической скамейке, метание теннисного мяча в цель, прыжки из обруча в обруч, прыжки через препятствие, лазание по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, «змейка», «восьмерка». Во время выполнения детьми данных упражнений фиксируется уровень правильности выполнения упражнений, скорость их выполнения, сформированность двигательных умений и навыков. Затем мы приступали непосредственно к изучению новых элементов из раздела художественной гимнастики, например, выполнение упражнений с лентой: «восьмерка», «змейка», «спираль». В течение этого времени мы наблюдали за особенностями выполнения задания каждой из занимающихся, после чего производили

корректировку их двигательных действий, изменение методических приемов, неоднократный самостоятельный показ упражнения, использование дополнительных методов на занятии: демонстрация картинок, фото- и видеоматериалов. После выполненных заданий мы приступали к обучению движений под музыкальное сопровождение, то есть – к танцу. Заключительная часть занятия подразумевала под собой выполнение дыхательных упражнений в движении и на месте, а также озвучивание домашнего задания.

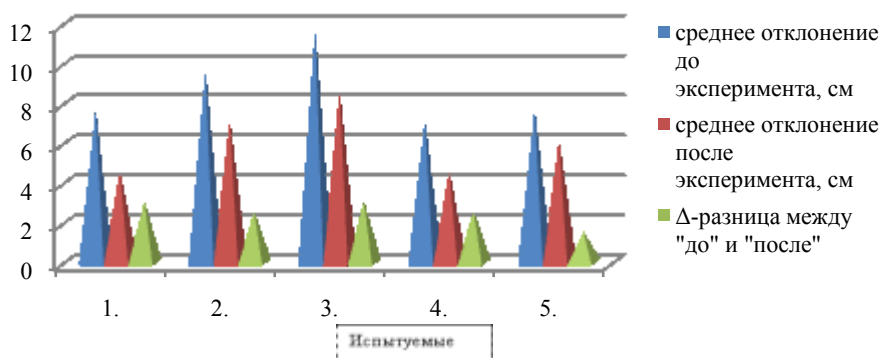
Структура урока физической культуры имела классический вид и состояла из трех частей: подготовительной, основной, заключительной, и реализовывалась в соответствии с программой физического воспитания. *Подготовительная часть урока* в зависимости от возраста учащихся и с учетом состояния их здоровья может длиться от 7–8 до 12–14 мин. Основным содержанием подготовительной части урока являются обще-развивающие, оздоровительно-корректирующие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. *Основная часть урока* предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется на несколько разделов. Первый раздел соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Второй включает в себя задачи по обучению детей новым упражнениям и двигательным действиям, в процессе выполнения которых корректируется и развивается запас двигательных умений и навыков, а также происходит развитие координационных способностей. Третий раздел направлен на решение оздоровительных задач. Его содержание следует подбирать исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий. В *заключительной части урока* (от 5 до 7 мин.) выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных упражнений используются упражнения на восстановление дыхания, спокойная ходьба в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Прирост результатов 1 теста: «*Метание теннисного мяча на точность попадания*». До эксперимента (октябрь 2016 г.) результаты тестирования составили в среднем 0,52 м. После эксперимента (март 2017 г.) средний показатель составлял 0,316 м. Разница между результатами до и после эксперимента у девочек составила – 0,204. Этот результат (уменьшение дробного числа) свидетельствует об улучшении координационных способностей девочек, а именно – дифференцировки усилий (рис. 1).



**Рис. 1.** Метание теннисного мяча на точность попадания

Прирост результатов 2 теста: «Прыжки вниз на разметку». До эксперимента (октябрь 2016 г.) средний показатель составлял 8,6 см, что соответствует «хорошей» оценке. После эксперимента (март 2017 г.) средний результат составил 6,1 см, что также соответствует «хорошей» оценке. Данные результаты характеризует успешную коррекцию и развитие координационных способностей. Средняя разница между результатами до и после эксперимента составила – 2,5 (рис. 2).



**Рис. 2.** Прыжки вниз на разметку

Прирост результатов 3 теста: «Точное катание мяча рукой». Среднее отклонение у девочек до эксперимента (октябрь 2016 г.) составило 9,08 см. После эксперимента (март 2017) – 7,16 см. Средняя разница между результатами до и после эксперимента равна – 1,92. Данный результат говорит об улучшении дифференцировки усилий занимающейся (рис. 3).

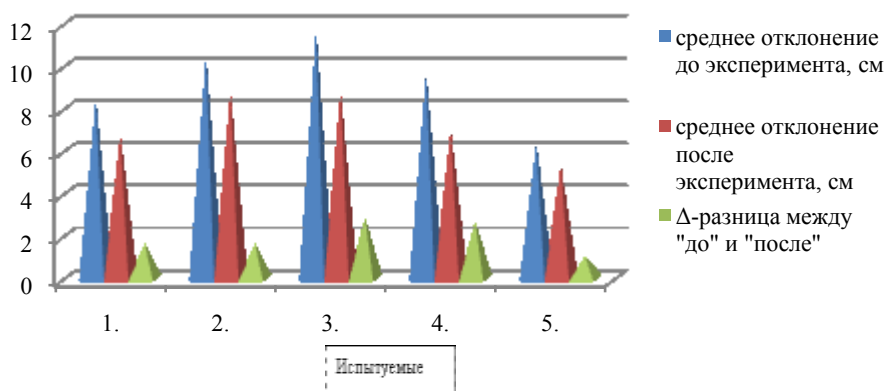


Рис. 3. Точное катание мяча рукой

Прирост результатов 4 теста: «Падение палки – реакция». Средний результат до эксперимента (октябрь 2016 г.) был равен 190 см. После эксперимента (март 2017 г.) – 218 см. Средняя разница между результатами до и после эксперимента равна 28. Результаты данного тестирования указывают на положительный эффект и, следовательно, улучшение способности к быстрому реагированию (рис. 4).

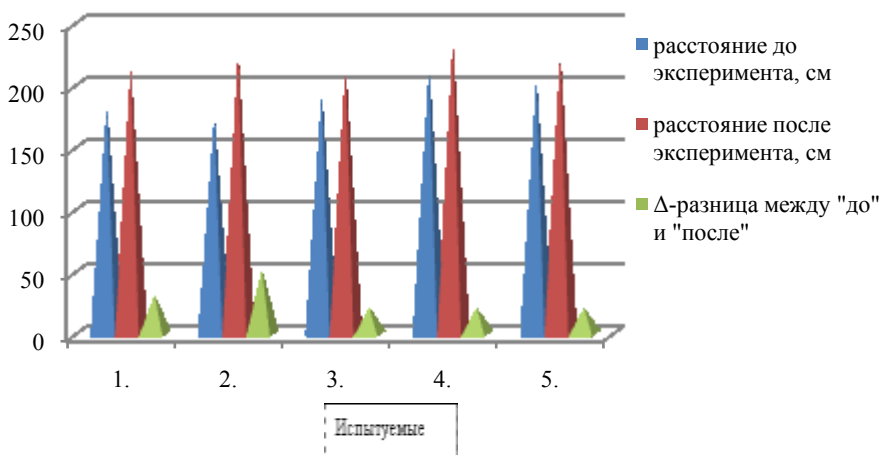


Рис. 4. Падение палки – реакция

Прирост результатов 5 теста: «Отпускание палки – реакция». До эксперимента (октябрь 2016 г.) средние результаты данного тестирования составили 50 см, а после эксперимента (март 2017 г.) – 33 см. Средняя разница между результатами до и после эксперимента составила – 17. Улучшение результатов данного тестирования говорит об улучшении скорости к быстрому реагированию, следовательно, улучшению координационных способностей (рис. 5).

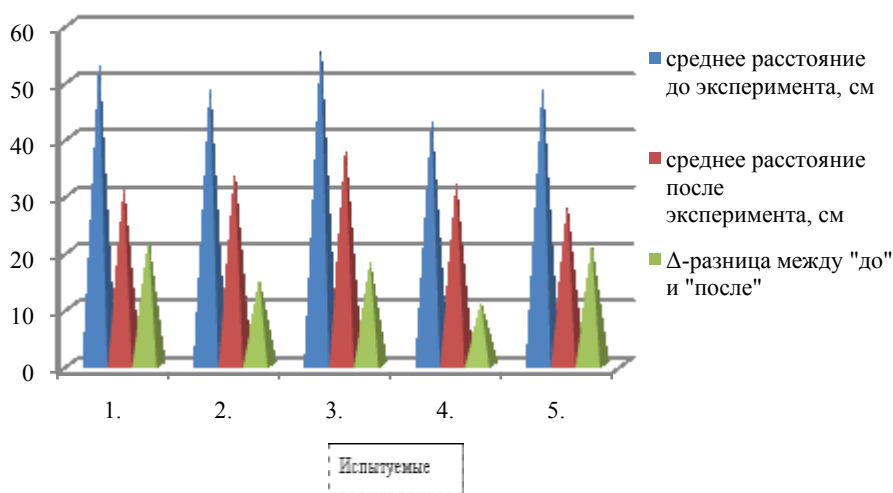


Рис. 5. Отпускание палки – реакция

Прирост результатов 6 теста: «Повороты на гимнастической скамейке». До эксперимента (октябрь 2016 г.) в среднем результаты тестирования были равны 9 поворотам, а после эксперимента (март 2017 г.) – 12 поворотам. Средняя разница между результатами до и после эксперимента равна 3. Улучшение результатов проведенной пробы свидетельствует об улучшении координации движений: дифференцировки усилий, времени, пространства и ритма; ориентировки в пространстве, равновесия, быстроты реагирования (рис. 6).

Прирост результатов 7 теста: «Стойка на одной ноге». До эксперимента (октябрь 2016 г.) в среднем результаты тестирования были равны 8 секундам, а после эксперимента (март 2017 г.) – 13 секундам. Средняя разница между результатами до и после эксперимента равна 5. Улучшение результатов проведенного тестирования говорит нам об успешной коррекции и развитии равновесия и ориентировки в пространстве (рис. 7).

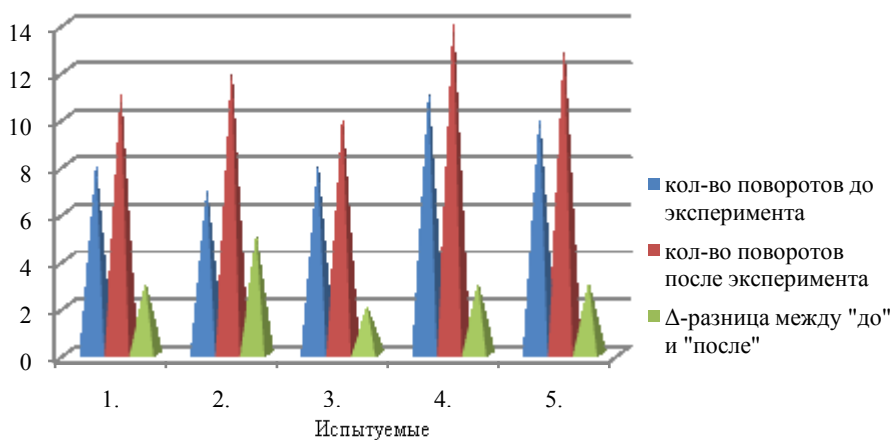


Рис. 6. Повороты на гимнастической скамейке

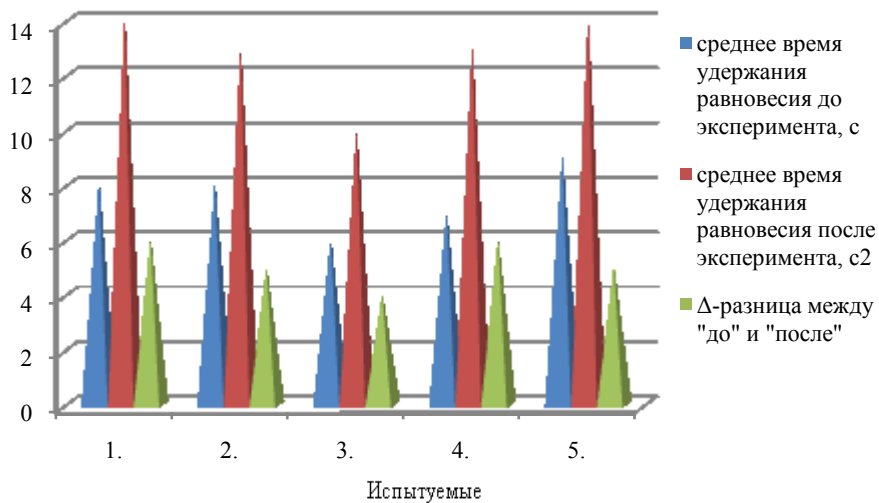


Рис. 7. Стойка на одной ноге

По результатам тестирований можно сказать, что все выполненные пробы, применяемые для оценки координационных способностей, имели положительный прирост показателей, что говорит об успешной коррекции и развитии координационных способностей девочек 11–13 лет с задержкой психического развития (ЗПР).

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы.

1. Занятия художественной гимнастикой позволяют детям с задержкой психического развития достичь более высокого прироста по результатам тестирования, направленного на определение уровня развития координационных способностей. Наряду с повышением уровня развития координационных способностей занятия художественной гимнастикой активизируют базовые познавательные процессы у детей с ЗПР, что проявляется в увеличении количества и изменении структуры корреляции между слуховой памятью и пространственной ориентацией, статическим и динамическим равновесием, реагированием и дифференцированием силовых параметров движения, ритмическими способностями и способностями к овладению и управлению движениями.

2. Положительное влияние координационных способностей и коррекции психических процессов является одной из основных задач успешной адаптации, интеграции в общество детей с ЗПР. Для детей с ЗПР основным способом накопления двигательных действий является игра, поэтому именно ей и принадлежит приоритет в процессе обучения и развития. Очень важно, чтобы обучение ребенка шло легко и непринужденно, так как только в этом случае воспитанник будет нацелен на получение положительного результата, что впоследствии создаст «ситуацию успеха», которая является залогом успешности школьного обучения в дальнейшем. В результате исследования стало ясно, что использование средств и методов художественной гимнастики на уроках вызвало существенный интерес у учеников. Повысилась посещаемость занятий благодаря именно этим нововведениям. Дети стали с удовольствием выполнять некоторые акробатические упражнения и комплексы танцевальных соединений под музыку, общеразвивающих упражнений, которые ранее они выполняли с неохотой. Исследования также показали, что применение упражнений художественной гимнастики, специальных подвижных игр с музыкальным сопровождением способствовали успешной коррекции и развитию координационных способностей. Из всего сказанного можно заключить, что для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность.



### Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / ред. С.П. Евсеев. М.: Сов. спорт, 2014. 304 с.
2. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Сов. спорт, 2013.

Поступила в редакцию 27.06.2017 г.

Отрецензирована 05.07.2017 г.

Принята в печать 02.08.2017 г.

### Информация об авторе:

Лазуткина Анастасия Александровна – студентка педагогического института Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: lazutkina95@gmail.com

UDC 37.037.1+159.922.762

### THE EFFECT OF ELEMENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Lazutkina A.A., Student of Pedagogical Institute of Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: lazutkina95@gmail.com

*Abstract.* The notion of mental retardation is considered. It is suggested that it is not firm inconvertible mental exaltation, but the retardation which is often found while entering school. The basic difficulties which have children with mental retardation are connected with social adaptation and education. One of kinds of sport helping to develop the abilities is rhythmic gymnastics, which has physical exercises of high coordination complexity and new elements.

*Key words:* coordination; coordination abilities; mental retardation; rhythmic gymnastics

### References

1. Evseev C.P. (ed.). *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v praktike raboty s invalidami i drugimi malomobil'nymi gruppami naseleniya* [Adaptive Physical Education in the Practice of Working with People with Disabilities and Other Limited Mobility Groups of the Population]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2014, 304 p. (In Russian).
2. Shapkova L.V. *Chastnye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Private Methods of Adaptive Physical Education]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2013. (In Russian).

Received 27 June 2017

Reviewed 5 July 2017

Accepted for press 2 August 2017