

Мерошовъян Ольга Михайловна

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №29

г. Сургут, ХМАО – Югра

**ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ З КЛАССОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
ПОСРЕДСТВОМ РИТМОПЛАСТИКИ**

Аннотация: статья посвящена проблеме расстройства координации движений у детей. Автор ищет причины данного расстройства.

Ключевые слова: формирование координационных способностей, уроки физической культуры, учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, ритмопластика.

У большинства детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) отклонения в физическом развитии явно выражены. Корпус наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе шаркают ногами, шаг неритмичный, неравномерный, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. Из опыта работы с детьми с задержкой психического развития отмечаю, что основным нарушением двигательной сферы является расстройство координации движений. В чём же причина? От чего это происходит? Попытаемся в этом разобраться.

Координация – комплексное качество, объединяющее в себе несколько видов разнообразной двигательной деятельности человека.

Дело в том, что – это готовность индивида к управлению и регулировке двигательного действия. Любое двигательное действие требует согласованного сочетания движений, ориентировки в пространстве, определенного усилия, ритма, равновесия и других характеристик движения. Все эти параметры относят к координационным способностям человека.

На уроках физической культуры наиболее успешно формируются следующие координационные способности: ориентация в пространстве, ритмичность движений и согласованность движений.

Пространственное ориентирование помогает ребенку успешно овладеть целым рядом учебных дисциплин (письмом, чтением, географией, черчением и др. предметами). Следует также сказать о его роли как составной части процесса социально-бытовой адаптации детей в окружающем мире (ориентировка в незнакомом помещении, на улице и т. д.).

Дети с ограниченными возможностями двигаются механически, работают монотонно, без ритма, а иногда и без смысла. Поэтому возникает необходимость формировать у них ритмичность и согласованность движений, которые способствуют овладению специальными трудовыми навыками (на уроках трудового обучения). Работая ручным инвентарем или инструментом, в ритмичном темпе, достигается высокая продуктивность труда. Ритмичность движений корректирует походку, вырабатывается четкость шага.

Согласно исследованиям И.Ю. Горской, возрастные темпы всех видов координационных способностей имеют ту же динамику, что и у здоровых школьников, но с отставанием на 2–3 года. Причем это отставание зависит не только от органического поражения центральной нервной системы и наличия вторичных нарушений, но и является следствием вынужденной гипокинезии. Психомоторное недоразвитие проявляется во всех областях двигательной сферы.

Формирование координационных способностей у младших школьников влечет за собой большую затрату сил, труда и воли, приводит к утомляемости и потери интереса к уроку. Наряду с традиционными методами, в целях развития интереса и создания благоприятной среды, на уроке физической культуры, ритмопластика.

Это метод в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмопластика вовлекает, активизирует и пробуждает интерес детей к деятельности. Поскольку все упражнения строятся в соответствии с

сюжетом музыкального произведения, то это придает движениям логичность и тесно связывает их с музыкой.

Музыка и движения способствуют разностороннему развитию ребенка, коррекции отклонений в психическом и физическом развитии. У детей совершенствуются двигательные навыки, развивается мышечное чувство, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, формируются базовые танцевальные способности.

Теоретическая база опыта

В поиске путей и методов коррекционно-развивающего обучения детей с нарушением интеллекта на уроках ритмики опираюсь на теоретическую базу, предлагаемую на страницах журнала «Коррекционная педагогика», книги В.В. Воронковой «Воспитание и обучение детей» и в новинках методической и специальной (дефектологической) литературы.

Большую помощь в разработке и подготовке конспектов уроков с включением ритмопластики оказали учебно-методические пособия Т.А. Затяминой, Л.В. Стрепетовой «Музыкальная ритмика», программа А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворовой, программа «Музыка, движение, здоровье» Т.Ф. Кореневой.

Степень новизны опыта

Использование возможностей музыки и ритмопластических упражнений для формирования координационных способностей на уроках физической культуры дает возможность вносить в обучение элементы новизны, что обеспечивает использование оптимальных вариантов решения педагогических задач.

Адресность опыта

Описанный опыт может быть полезен начинающим:

- педагогам специальных (коррекционных) школ VII, VIII видов: учителям физической культуры, учителям ритмики, музыки, воспитателям, логопедам;
- педагогам дополнительного образования;
- воспитателям, музыкальным руководителям дошкольных учреждений.

Трудоемкость

Трудности. Использование данного опыта работы не представляет особых трудностей. Однако необходимо соблюдать определенные условия:

- а) подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала возрастным особенностям, обогащала детей музыкальными впечатлениями, вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений;
- б) предложенный практический материал использовать творчески, адаптируя к условиям работы.

Длительность функционирования опыта: 3 года (2016–2019 гг.)

Диапазон опыта

Система уроков ритмики, Количество в год – 35 часов. Урок проводится 1 раз в неделю. Продолжительность урока 40 минут. Уроки проводятся в музыкальном зале, оборудованном согласно требованиям. В зале имеются: спортивный инвентарь, музыкальное оборудование.

Технология опыта

Основная цель – сформировать координационные способности и навыки у учащихся 3 классов посредством ритмопластики.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие *задачи*:

- 1) провести вводную диагностику уровня сформированности координационных способностей учащихся;
- 2) проанализировать полученный результат вводной диагностики;
- 3) разработать тематическое планирование с элементами ритмопластики по преимущественному воздействию на три параметра координационных способностей;
- 4) подобрать упражнения и музыкальную композицию в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- 5) провести итоговую диагностику уровня сформированности координационных способностей учащихся.

Средства достижения поставленной цели:

- оборудованный зал (станки, зеркала);
- технические средства (музыкальный центр, телевизор);

- методический материал (музыкальный репертуар, разработки уроков, тематическое планирование);
- форма для занятий (футболка, шорты, чешки).

Вся работа по формированию координационных способностей средствами ритмопластики строится с учетом возраста, индивидуальных и физических возможностей учащихся. Для выявления координационных способностей используется диагностика (Н.А. Бернштейна). Диагностика проводится во время уроков ритмики два раза в год: в сентябре – вводная, в мае – итоговая по таким параметрам, как ориентировка в пространстве, ритмичность движений, согласованность движений.

Ориентировка в пространстве – способность к определению и изменению положения тела в пространстве.

Ритмичность движений – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия.

Согласованность движений – способность выполнять разнонаправленные действия разными частями тела как одновременно, так и соединяя их в произвольном порядке.

На класс заведена «Карта диагностики уровня сформированности координационных способностей» для выявления начального уровня динамики развития, эффективности педагогического воздействия.

По итогам диагностического обследования в начале 2016–2017 уч. года у детей низкий уровень сформированности координационных способностей – 60%. У 30% учащихся средний уровень сформированности координационных способностей. Высокий уровень у 10%. Во время диагностики детям было трудно координировать свои движения и ориентироваться в пространстве.

Использование ритмопластических композиций для формирования координационных способностей

Ориентировка в направлениях пространства (движение в определённом направлении). Ориентировка в направлениях пространства формируется посредством построений, перестроений в шеренгу, колонну, цепочку, в пары, ходьбы

по кругу, в заданных направлениях. Для этого используются детские композиции.

Ориентировка пространственного положения по отношению к себе (впереди, сзади, вверху, внизу, справа, слева) формируется с помощью ритмопластических композиций: «Буги, буги», «Топни ножка», «Лево-право», «Каравай», «Красная шапочка», «Четыре шага».

Например, в композиции «Каравай» дети образовывают круг из положения «вроссыпь», «шеренги», двигаются по кругу, сужают круг, расширяют круг. Тут же закрепляют понятия «вверх»: – прыгают вверх с поднятыми руками, «вниз» – приседают. Под композицию «Лево – право» дети отрабатывают движения «влево», «вправо» отводя руку, ногу, голову в разные стороны поочередно.

Ритмичные движения – передача движений средствами музыкальной выразительности: ритма, темпа, динамики, формы, характера музыкального произведения. Выполняя хлопки, притопы, движения различными частями тела в ритм музыки, дети овладевают разнообразными ритмичными движениями (от ритмического бега с высоким подъемом ноги и подскоков, с ноги на ногу до шага польки, полуприсядки, переменного шага и т. п.). Например, упражнения с ритмичными прыжками выполняются под песню «Кузнецик», подскоки – «Лошадки», бодрый шаг – «Вместе весело шагать», притопы – «Топни ножка», движения различными частями тела – «Головами покиваем», «У жирафа пятна- пятна», «Сколько звездочек мерцает».

Например, в композиции «У жирафа пятна» дети хлопают себя ладонями, пощипывают, поглаживают под ритм музыки, под композицию «Вместе весело шагать» выполняют бодрый шаг.

Способность к согласованности движений – выполнение разнонаправленных действий разными частями тела. Наиболее подходящим для отработки согласованности движений являются ритмопластические композиции такие, как «Плюшевый медвежонок», «Неваляшки», «Куклы», «Буратино», «Весна красна», «Хула-хуп», «Волшебные цветы», «Бабка Ёжка», где требуется одновременное выполнение движений (рука – нога, рука – рука и т. д.). Например,

под композицию «Плюшевый медвежонок» дети ставят руки на пояс, покачиваются, одновременно наклоняя голову «вправо», «влево» при этом топают. Затем поднимают ногу, приставляют руку к уху и т. д. Практика показала, что наибольший интерес у детей вызывают ритмопластические композиции, выполняемые в быстром темпе, требующие затраты больших мышечных усилий, концентрации внимания, но несложные по координации. Ведущая роль при проведении ритмопластических упражнений принадлежит музыке, в соответствии с характером которой дети двигаются определённым образом, четко выполняя перестроения по музыкальному сигналу. Имитационная ходьба легче усваивается детьми, они с удовольствием подражают походке кошке, медведю (животным). Большинство двигательных навыков можно представить, как сюжетные. Эти навыки помогают освоить новые умения, то есть в этом процессе одно способствует развитию другого. Все упражнения выполняются по инструкции учителя, что воспитывает умение внимательно слушать, запоминать и воспроизводить задания.

Этапы разучивания ритмопластических композиций.

Весь процесс обучения ритмопластики для формирования координационных способностей делится на 3 этапа:

1-ый этап (обучающий) – начало использования в работе с детьми ритмопластических упражнений. Опираясь на способность детей к подражанию «Вовлекающий показ» (выражение С.Д. Рудневой), ребенок, подражая взрослому, осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их самостоятельно.

На обучающем этапе демонстрируется, объясняется, детально разбирается и разучаются ритмопластические упражнения, используется принцип от простого к сложному.

Обучение начинается с показа упражнений в зеркальном изображении. Объясняется прием и техника его исполнения, дополняется та информация, которую ребенок получил при просмотре. Затем разучаются ритмопластические упражнения в медленном темпе. На данном этапе используются следующие методические приемы:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- показ;
- «подражание»;
- словесное объяснение (в сочетании с музыкой);
- инструкция.

В работе следует уделить внимание освоению музыкально-образном движению. Например, в таких упражнениях, как «Зайчик», «Белочка» тренируется умение легко прыгать на двух ногах, при этом изображается образ животного: «Лисичка» – это «мягкая», пружинящая ходьба; «Мишка» – ходьба переваливаясь с ноги на ногу; «Собачка» – ходьба на четвереньках, бег; «Кошечка» – выгибание и прогибание спины, стоя на четвереньках и т. д. После разучивания эти упражнения исполняются под музыку в ритмопластических композициях. На уроке разучиваю не более 2–3 ритмопластических упражнений. *2-й этап (закрепляющий)-* объединение ритмопластических упражнений в танцевальные композиции. На закрепляющем этапе уточняются двигательные действия, закономерности движения, совершенствуется ритм. Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступают к соединению их в танцевальные композиции, которые разучиваются и отрабатываются. Главным условием обучения на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в уроке увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом. На данном этапе используются следующие методические приемы:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- показ;
- словесное объяснение (в сочетании с музыкой);
- «пробы» без показа педагога;

– показ вариантов движений педагогом, выбор детей наиболее удачного из них.

3-й этап (итоговый) – способствует умению самостоятельно исполнять выученные ранее ритмопластические упражнения и использовать их в композиции.

На итоговом этапе выполняя ритмопластические упражнения и композиции время от времени прекращается показ в процессе совместного исполнения и предлагается детям продолжить исполнять движения самостоятельно. Постепенно детям предлагается выполнить всю композицию самостоятельно от начала до конца (иногда можно подсказать некоторыми жестами). На этом этапе используются следующие методические приемы:

- показ (исполнение композиций детьми, выбор ведущих вместо педагога по очереди или по желанию);
- зрительные сигналы (показ упражнения условными жестами, мимикой);
- словесные указания;
- «провокации», то есть специальные ошибки при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку;
- соревнование.

Самостоятельное исполнение ритмопластических композиций является показателем результата обучения и показывает уровень сформированности координационных способностей.

Уроки ритмики проводятся по традиционной схеме (подготовительная, основная и заключительная) части. Ритмопластические упражнения, композиции используются в подготовительной или основной частях урока, в зависимости от темы, цели.

Результативность опыта

Мониторинг уровня сформированности координационных способностей на уроках ритмики у учащихся 3 классов.

Цель мониторинга: проследить и сравнить динамику сформированности координационных способностей у учащихся с применением ритмопластики.

Задачи мониторинга:

Определить у учащихся уровень сформированности координационных способностей.

Проанализировать полученные результаты.

Дать оценку эффективности представленной системы работы на уроках физической культуры.

Предмет: коррекционное значение ритмопластики на уроках физической культуры *Респонденты:* учащиеся 3 класса в количестве 12 человек

Методы, используемые в мониторинге: наблюдение, тестирование.

Методики: диагностические методики Н.А. Бернштейна.

Процедура: диагностическое обследование проводилось индивидуальным способом. Все задания предлагались последовательно. В ходе исследования было проведено два диагностических среза в начале учебного года и в конце.

Основным методом диагностики координационных способностей учащихся являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты, адаптированные в соответствии с целью и задачами опыта.

Результаты: по итогам диагностического обследования в начале 2016–2017 уч. года у детей низкий уровень сформированности координационных способностей (60%). У 30% учащихся средний уровень сформированности координационных способностей. Высокий уровень 10%. Во время диагностики детям было трудно координировать свои движения и ориентироваться в пространстве.

По итогам диагностического обследования в конце 2016–2017 уч. года, после сравнительного анализа результатов установлено, что показатели координационных способностей почти по всем тестирующим показателям возросли. Данные показывают, что 30% учащихся достигли высокого уровня сформированности координационных способностей, количество детей со средним уровнем 50%, низкий уровень в итоговой диагностике 20%, что говорит об эффективности метода ритмопластики.

Таким образом, зарегистрированные показатели свидетельствуют о положительном результате.

Проводя сравнительный анализ результатов диагностического обследования учащихся, можно сделать следующий вывод: результаты диагностического обследования у учащихся 3 класса позволяют констатировать значимые положительные сдвиги в формировании координационных способностей посредством ритмопластики.

Общие выводы: из вышесказанного можно сделать вывод, что использование методов ритмопластики при обучении учащихся с ОВЗ способствует созданию условий для формирования координационных способностей. В результате всей проводимой работы дети стали лучше ориентироваться в окружающем пространстве, у них повысилась естественная активность, движения стали более точные, динамичные. Успешное участие учащихся в общешкольных мероприятиях, в мероприятиях муниципального уровней является параметром, по которому можно судить о положительной динамике развития базовых двигательных координаций.

Следовательно, данный опыт имеет не только теоретическое, но и практическое подтверждение.

Список литературы

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмике для детей. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Бондаренко Л.Н. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – М.: Академия, 2008.
5. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. – М.: Просвещение, 1984.
6. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии: учеб. для вузов. – М.: Союз, 1997.
7. Горская И.Ю. Сравнительная характеристика уровня развития координационных способностей аномальных детей (с нарушениями речи, слуха, зрения,

интеллекта) и здоровых детей на первом этапе школьного образования / И.Ю. Горская, Л.Г. Сорокина // Проблемы социальной и психолого-педагогической реабилитации инвалидов: Тез. докл. и сообщений междунар. конгр. по пробл. соц., мед. и психолого-педагогич. реабилитации инвалидов (2–5 дек. 1996 г.). Ч. 1. – Тюмень, 1996.

8. Зарецкая Н.В. Танцы для детей. – М.: Айрис-Пресс, 2005.
9. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. – М.: Просвещение; Владос, 1995.
10. Коренева Т.Ф. Программа музыка, движение, здоровье. – М.: Музыка, 2004.
11. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7.
12. Лях В.И. Понятие координационные способности и ловкость // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №8.
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.