

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Абдулхаев Рустам Мурадович**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Формирование готовности учителя физической культуры к реализации  
здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение  
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры педагогики Вахрушев С.А.

---

(дата, подпись)

Обучающийся Абдулхаев Р.М.

---

(дата, подпись)

Красноярск 2022

## Реферат

Магистерская диссертация «Формирование готовности учителя физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью» содержит 83 страницы текстового документа, 83 использованных источника, 5 таблиц, 10 рисунков, 3 приложения.

Объект исследования: процесс обучения детей с умственной отсталостью в образовательной организации – КГБОУ «Дивногорская школа».

Предмет исследования: формирование готовности учителя физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью.

Цель исследования: выявление, обоснование и экспериментальная проверка возможности использования здоровьесберегающих технологий в деятельности педагога физической культуры в работе с умственно отсталыми детьми.

Научная новизна исследования заключается в:

- теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности разработки комплекса упражнений здоровьесбережения для младших школьников с легкой степенью умственной отсталости;
- выявлении взаимосвязи работы над подготовкой комплекса упражнений здоровьесбережения для младших школьников с легкой степенью умственной отсталости и мотивацией педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью;
- оценке влияния разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие двигательной активности у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении психолого-педагогического потенциала здоровьесберегающих технологий как средства коррекционного обучения школьников с умственной отсталостью.

Практическая значимость работы заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательной активности детей с умственной отсталостью.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе КГБОУ «Дивногорская школа».

Основные идеи и результаты отражены в статьях, опубликованных в сборнике материалов XIII Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (Красноярск, 26–27 мая 2022 г.).

## Report

The master's thesis «Formation of readiness of a physical education teacher to implement health-saving technologies in children with mental retardation» contains 83 pages of a text document, 83 sources used, 5 tables, 10 figures, 3 appendices.

Object of research: the process of teaching children with mental retardation in an educational organization – KGBOU «Divnogorskaya school».

Subject of research: formation of physical education teacher's readiness to implement health-saving technologies in children with mental retardation.

The purpose of the study: identification, justification and experimental verification of the possibility of using health-saving technologies in the activities of a physical education teacher in working with mentally retarded children.

The scientific novelty of the study consists in:

- theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of the development of a set of health-saving exercises for younger schoolchildren with a mild degree of mental retardation;
- identification of the relationship between the work on the preparation of a set of health-saving exercises for younger schoolchildren with a mild degree of mental retardation and the motivation of teachers to implement health-saving technologies in children with mental retardation;
- to assess the impact of the developed set of exercises aimed at the development of motor activity in younger schoolchildren with a mild degree of mental retardation.

The theoretical significance of the study is to determine the psychological and pedagogical potential of health-saving technologies as a means of correctional education of schoolchildren with mental retardation.

The practical significance of the work lies in the development, justification and practical testing of a set of exercises using health-saving technologies aimed at developing motor activity of children with mental retardation.

Approbation and implementation of research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of the KGBOU «Divnogorskaya school».

The main ideas and results are reflected in the articles published in the collection of materials of the XIII International Scientific Conference «Education and socialization of personality in modern society» (Krasnoyarsk, May 26-27, 2022).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Теоретические и методологические основы готовности учителя физической культуры к работе с детьми с умственной отсталостью</b> .....	9
1.1. Научно-педагогические основы формирования готовности учителя физической культуры в современных условиях: основные требования, компетенции, значение .....	9
1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью.....	16
1.3. Формы и методы в сфере здоровьесбережения при работе с детьми с умственной отсталостью.....	26
<i>Выводы по первой главе</i> .....	34
<b>Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по развитию двигательной активности у детей с умственной отсталостью</b> .....	36
2.1. Исследование необходимости разработки комплекса упражнений для детей с умственной отсталостью на примере коррекционной школы	36
2.2. Разработка и апробирование комплекса упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с умственной отсталостью .....	47
2.3. Анализ эффективности использования комплекса упражнений .....	52
<i>Выводы по второй главе</i> .....	57
<b>Заключение</b> .....	59
<b>Список использованных источников</b> .....	61
<b>Приложение А</b> .....	74
<b>Приложение Б</b> .....	76
<b>Приложение В</b> .....	78

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования** определена необходимостью совершенствования работы с умственно-отсталыми детьми и развитием здоровьесберегающих технологий.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей провозгласила развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины [61].

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО) отмечается, что одной из задач школьного образования является создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка [65].

Исходя из этого, становится очевидным, что перед системой школьного образования ставится задача: организовать воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы оно максимально обеспечивал развитие интеллектуального потенциала личности. Поэтому важно обратить особое внимание на проблему умственного развития подрастающего поколения.

Каждый человек уникален и имеет право на полноценную жизнь с надлежащим образованием и любовью, поэтому даже люди с ограниченными возможностями имеют право на образование. Дети с ограниченными интеллектуальными возможностями развиваются медленнее, но они очень чувствительны, восприимчивы и испытывают сильную потребность в эмоциональной опоре, поддержке и безопасности.

Воспитание и образование детей с ограниченными интеллектуальными возможностями является очень обсуждаемым вопросом, но уровень специально-педагогической помощи находится на пути к улучшению (внедрение образовательной комплекса упражнений реабилитационного класса, использование альтернативных методов лечения и тому подобное).

Практика в обучении детей с умственной отсталостью показывает, что дети с ограниченными интеллектуальными возможностями имеют потребности в физической активности, однако у каждого ребенка столько проблем, необходимость социализации, развития интеллекта, что на следование правилам здорового образа жизни уделяется меньше внимания. В последнее время все чаще можно услышать мнение, что развитие двигательной активности детей способствует их общему развитию, при этом условия для проведения такой работы должны быть организованы соответствующим образом.

Можно констатировать, что внедрение в работу с умственно отсталыми детьми здоровьесберегающих технологий является актуальной проблемой, которая обуславливается необходимостью разрешения противоречий:

– между социальным заказом общества, определяющим стратегическую цель школьного воспитания – развитие интеллектуального потенциала личности, и недостаточной разработанностью в теории и практике средств, направленных на успешность адаптации умственно-отсталых школьников к дальнейшему обучению;

– между объективной потребностью развития технологий для умственно отсталых детей и недостаточной подготовкой педагогов к данной работе.

На основе выдвинутых противоречий, а также анализа психолого-педагогической литературы, была определена и сформулирована **проблема исследования**: каковы возможности педагога при развитии технологий

здоровьесбережения в работе с умственно отсталыми детьми школьного возраста?

**Объект исследования:** процесс обучения детей с умственной отсталостью в образовательной организации – КГБОУ «Дивногорская школа».

**Предмет исследования:** формирование готовности учителя физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью.

Актуальность проблемы обусловила выбор **цели исследования:** выявление, обоснование и экспериментальная проверка возможности использования здоровьесберегающих технологий в деятельности педагога физической культуры в работе с детьми с умственной отсталостью.

**Гипотеза исследования.** Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры с детьми с умственной отсталостью будут реализованы наиболее эффективно, если:

- учитель физической культуры, обладая необходимыми знаниями и умениями, организует условия для использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе;
- индивидуальный подход будет рассматриваться как основной компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры в коррекционной школе;
- процесс обучения детей будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих технологий.

Цель и гипотеза определили следующие **задачи исследования:**

- рассмотреть научно-педагогические основы формирования готовности учителя физической культуры в современных условиях: основные требования, компетенции, значение;

- представить психолого-педагогическую характеристику детей с умственной отсталостью;
- проанализировать формы и методы в сфере здоровьесбережения при работе с детьми с умственной отсталостью;
- обосновать необходимость разработки комплекса упражнений для детей с умственной отсталостью на примере коррекционной школы;
- разработать комплекс упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с умственной отсталостью;
- рассмотреть формирование организационных и педагогических условий реализации комплекса упражнений;
- описать необходимые педагогические условия для реализации комплекса упражнений.

**Методологической и теоретической основой** исследования послужили концептуальные положения психолого-педагогических теорий отечественных и зарубежных авторов.

Для решения поставленных задач был использован комплекс **методов исследования:**

- теоретические: теоретический анализ психологической, педагогической, методической литературы, психолого-педагогического опыта;
- эмпирические: наблюдение за проведением подвижных игр с детьми с умственной отсталостью, профессиональная самооценка педагога;
- методы обработки данных: качественный анализ наблюдения, количественный анализ диагностических методик, методы интерпретации данных.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе КГБОУ «Дивногорская школа». В нем приняли участие 10 младших школьников с легкой и умеренной степенью умственной отсталости и 10 педагогов образовательной организации.



**Научная новизна исследования заключается в:**

- теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности разработки комплекса упражнений здоровьесбережения для младших школьников с легкой степенью умственной отсталости;
- выявлении взаимосвязи работы над подготовкой комплекса упражнений здоровьесбережения для младших школьников с легкой степенью умственной отсталости и мотивацией педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью;
- оценке влияния разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие двигательной активности у младших школьников с умственной отсталостью.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в определении психолого-педагогического потенциала здоровьесберегающих технологий как средства коррекционного обучения школьников с умственной отсталостью.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательной активности детей с умственной отсталостью.

**Положения, выносимые на защиту:**

- для работы с младшими школьниками легкой и умеренной степени умственной отсталости педагог должен обладать определенным уровнем профессиональной компетенции, которая позволит теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработки комплекса упражнений, направленных на развитие двигательной активности;
- мотивирующий фактор используется при формировании готовности учителя физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий у детей с умственной отсталостью;

– индивидуальный подход в разработке комплекса упражнений для здоровьесбережения младших школьников с умственной отсталостью оказывает наибольший эффект в работе педагога.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе КГБОУ «Дивногорская школа».

**Основные идеи и результаты** отражены в статьях, опубликованных в сборниках материалов:

V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» (г. Красноярск, 22–23 апреля 2021 г.);

VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (г. Красноярск 21 мая 2021 г.);

XIII Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (Красноярск, 26–27 мая 2022 г.).

**Структура.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, включающих в себя 6 параграфов, заключения, списка использованных источников (83 источника), 3 приложения, 85 страниц.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

## **1.1. Научно-педагогические основы формирования готовности учителя физической культуры в современных условиях: основные требования, компетенции, значение**

Требования современной действительности при работе учителя физической культуры формируют новые комплексы упражнений подготовки этих специалистов. Несомненно, подготовка специалиста должна соответствовать требованиям профессионального стандарта и ФГОС. Однако, Н.П. Абаскалова [7] отмечает необходимость дополнить комплексы упражнений подготовки специалиста современными положениями в области педагогики здоровья (педагогической валеологии) и системы здоровьесбережения, разработанные И.И. Брехманом, Н.П. Абаскаловой, Р.И. Айзманом, В.Н. Ирхиным, Э.М. Казиным, В.И. Колбановым, Г.А. Кураевым, А.Г. Маджуга, Н.Н. Малярчук, А.Г. Щедриной, Н.В. Третьяковой и др.). Организация подготовки специалистов в этой сфере включает как получение теоретических знаний, так и практический опыт.

Н.П. Абаскалова полагает необходимым «погружение студента во время обучения в квази-профессиональную деятельность через использование кейсов из реальной педагогической практики с применением интегрированной формы метода проектов по здоровьесбережению» [7, с. 489]. По мнению автора, влияние внешних факторов на подготовку специалиста учителя физической культуры в современных условиях, к которым относятся современные изменения в ФГОС, сопровождающиеся расширением профессиональных функций учителя: консультанта, воспитателя, проектировщика, исследователя.

Специалисты рассматривают наиболее значимые профессиональные качества педагога физической культуры. «Авторы полагают, что успешность работы учителя физической культуры зависит от его профессионализма и компетентности, которые имеют первостепенное значение для преобразования общего образования в этой сфере» [34, с. 126].

В качестве важных профессиональных качеств специалист выделили: нравственный облик, высокая общая культура, педагогический такт, справедливость, любовь к детям, требовательность, психолого-педагогические знания, знание своего предмета, постоянная готовность совершенствовать свои профессиональные знания, умения и навыки, педагогическая наблюдательность и внимание, умение предвидеть результаты своего труда, выбирать средства формирования личности учащегося, способность понимать ученика, способность анализировать и оценивать результаты своего труда. Как видим из предлагаемого перечня, указанные качества, это те, которыми должен обладать каждый современный педагог. Однако, педагог физической культуры должен хорошо разбираться в современных здоровьесберегающих технологиях, которые зачастую являются инновационными. В связи с чем, особое значение приобретает наличие инновационного потенциала у педагога. Этот аспект рассматривает в своей публикации Н.И. Синявский [71, с. 633].

Автор предлагает особое внимание уделить деятельности координации инновационной деятельности педагогов. В целях установления тесной взаимосвязи координаторов инноваций для педагога необходимо обладать мотивацией для социально-активной позиции современного учителя физической культуры [41, с. 63].

Т.А. Нескреба рассматривает факторы, влияющие на развитие профессиональной компетентности учителя физической культуры. Специалист указывает на систему, состоящую из четырех факторов развития профессиональной компетентности, которые в итоге позволяют

сформировать у педагога компетенции. Каждый фактор несет в себе ряд компонентов и критерий профессиональной компетентности, позволяющий дать качественную оценку уровня развития личности учителя [59, с. 356].

В целом, профессиональной компетентности педагога в научной литературе уделено очень значительное место и значение этого фактора трудно переоценить [4]. При этом, рассматривая компетенции педагога в современной ситуации, В. А. Адольф указывает на многоуровневый характер подготовки педагога к профессиональной деятельности [5, с. 7] и, как следствие, имеют место разноуровневые цели подготовки с использованием задачного подхода. В.А. Адольф формулирует понятие «тьюторской компетентности» через содержание тьюторской деятельности, отмечая необходимость расширения поля образовательных услуг при освоении новых профессиональных ролей [6, с. 73].

Однако основой современных образовательных стандартов становится формирование базовых компетентностей современного человека, которые представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Базовые компетенции учителя физической культуры в современных условиях[52].

Представленные на рисунке 1 базовые компетенции следует рассматривать как систему и основу модели формирования готовности учителя физической культуры в современных условиях. Такое утверждение характерно для многих публикаций, в частности Л.Б. Мануковская рассматривая информационные потребности педагога физической культуры, утверждает, что своевременное получение информации учителем физической культуры является в настоящее время одной из актуальных задач [52]. В своей публикации автор представила результаты проводимого исследования информационных потребностей учителей физической культуры с учетом возраста и стажа работы, определила тематику информационных материалов. Автор доказала влияние стажа и возраста педагога на его информационные потребности.

А.П. Матвеев утверждает о необходимости креативить [54, с. 158]. Данные способности можно отнести к коммуникативной компетенции педагога физической культуры. Автором в публикации рассмотрены результаты диагностирования креативности будущих учителей физической культуры и проведен анализ основ содержания их профессионального образования. «В ходе исследования было установлено, что за четырёхлетний период профессионального образования уровень сформированности личностной креативности и креативного потенциала у будущих учителей физической культуры изменяется незначительно и соответствует средним и ниже средних показателям, результаты исследования позволили рекомендовать внедрение в профессиональное образование будущих учителей физической культуры разнообразных форм активного и интерактивного обучения, разработку учебных проектов по основным направлениям их теоретической и методической подготовки» [54, с. 160].

Подробно рассматривает коммуникативную компетенцию в своей публикации С.В. Токарева [72, с. 373]. Автор рассматривает особенности коррекционной работы педагогов этой специальности. В статье

рассматриваются проблемы подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. «Одной из актуальных проблем современных специалистов является отсутствие должной сформированности профессиональной речи, предложен алгоритм формирования профессиональной речи будущих учителей физической культуры коррекционно-оздоровительной направленности и, тем самым, формирование коммуникативной компетенции» [72, с. 375].

Формирование коммуникативной компетенции предлагается проводить, согласно четкому алгоритму (Рисунок 2).

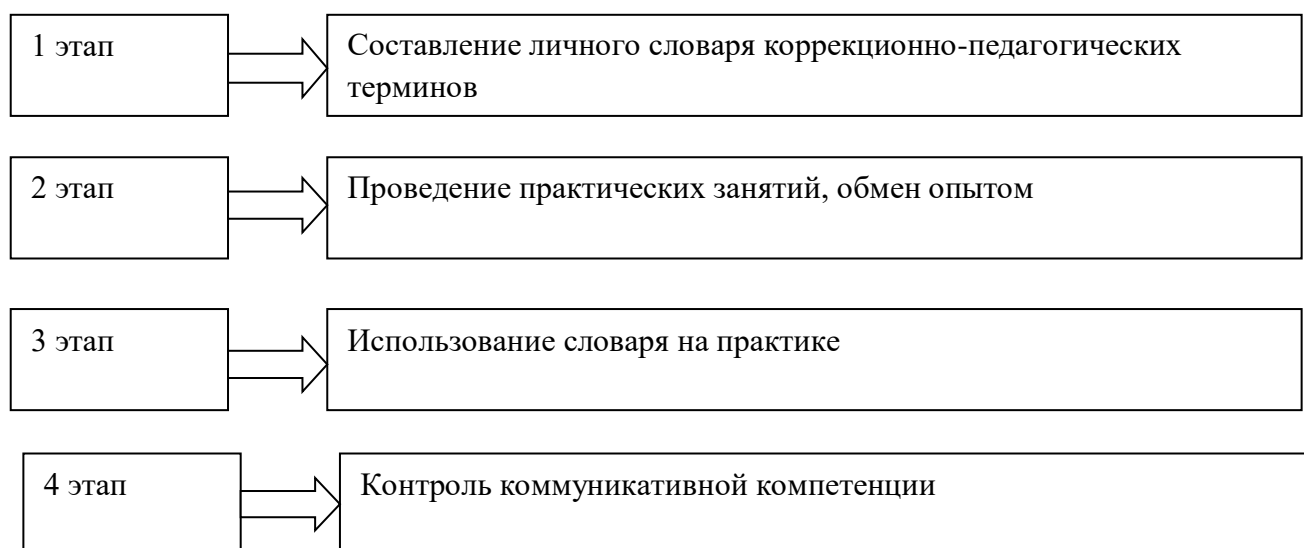


Рисунок 2 – Алгоритм формирования коммуникативной компетенции

На втором этапе особое значение приобретает практическая деятельность будущих специалистов. Она важна не только для формирования коммуникативной компетентности, но и в целом для формирования педагога как профессионала. Об этом сообщает в своей работе С. П. Семенов [70].

Профессионально-ориентированная практика в контексте исследуемой проблемы позволяет осуществлять подготовку будущих учителей физической культуры к проектированию и реализации общепедагогических

технологий, технологий физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

С.П. Семененко полагает, что «педагогическая практика позволяет включить будущих учителей физической культуры в профессиональные пробы и преодолеть разрыв между теоретической и практической подготовкой, успешность формирования технологической компетентности будущих учителей физической культуры в период педагогической практики обеспечивается системой профессионально-ориентированных заданий, нацеленных на формирование структурных компонентов обозначенной компетентности (мотивационно-ценностного, когнитивного, операционально-деятельностного, рефлексивно-оценочного)» [70, с. 47].

Н.В. Ямбаева предлагает эффективную модель компетентного педагога при работе с использованием здоровьесберегающих технологий [81, с. 174]. Автор особо выделила трудности, которые сопровождают учителя физической культуры в организации педагогической деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. Расширения диапазона знаний, умений и навыков, необходимых студентам факультета физической культуры, спорта и туризма требует работа не только с обычными детьми (с нормальным развитием), но и с умственно отсталыми детьми.

Исследования в области подготовки будущих кадров в физической культуре и спорта переходят на новый уровень [53, с. 24]. Вопросами профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры занимается ряд известных ученых (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов) [76].

Проблема профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к соревновательной деятельности раскрывается в диссертационных исследованиях О.Л. Шабалиной [77, с. 99]. О необходимости формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-личностному саморазвитию говорят такие специалисты как В. Н. Мезинов, М. А. Захарова, И. А. Карпачева, И. Б.



Ларина [75, с. 70]. Специалисты указывают, что «готовность будущего учителя к профессионально-личностному саморазвитию рассматривается как процесс собственной активности в изменении, духовно-нравственном развитии, ее диагностика и формирование осуществляются в единстве структурных компонентов: мотивационно-ценностном, когнитивном, деятельностном и рефлексивно-оценочном» [75, с. 72].

О необходимости дополнительной подготовки и процедурах мониторинга компетентностного роста педагога говорят очень многие специалисты. Например, Ю.А. Русяева предложила целую систему мониторинга педагогических условий становления профессиональной компетентности педагога ДОУ [68, с. 11-20]. Это в полной мере касается и педагога по физической культуре.

Возможности профдиагностики рассматривают и другие специалисты [48, с. 14].

Несомненным остается факт необходимости постоянного совершенствования, самообразования и саморазвития педагога [49, с. 164]. Именно эти компетентности можно считать наиболее значимыми для педагога физической культуры в современной образовательной организации.

Особое значение в работе педагога необходимо уделить работе с детьми, которые имеют ограничения в развитии. Публикаций в этом направлении не достаточно, за последние годы наиболее полной можно считать работу Б.Б. Раимбаев [67, с. 63]. Автор рассматривает наиболее важные здоровьесберегающие составляющие основных трудовых функций учителя физической культуры, а именно:

- составляющие общепедагогической функции и обучения,
- воспитательная деятельность,
- развивающая деятельность,
- составляющие этической функции.

В заключение данного раздела исследования можно говорить о необходимости формирования алгоритма работы педагога по физической культуре с детьми разных возможностей и состояния здоровья. Только грамотный профессионал сможет взаимодействовать с детьми с умственной отсталостью так, чтобы эта деятельность была эффективной.

## **1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью**

Умственная отсталость – это неспособность достичь соответствующей возрасту стадии развития и формирование социальной зависимости из-за неадекватно нарушенного или остановленного интеллектуального развития.

Умственная отсталость – это состояние остановленного или неполного умственного развития, которое характеризуется нарушением навыков, проявляющихся в период развития, способствующих нарушенному уровню интеллекта (когнитивные, речевые, двигательные, социальные способности). Задержка развития может возникать с каким-либо другим физическим или психическим расстройством или без него.

Умственная отсталость с психолого-педагогической точки зрения не является болезнью, а скорее состоянием, характеризующимся общим снижением интеллектуальных способностей. Она возникает в процессе развития личности и обычно сопровождается нарушениями адаптации, что означает более низкую способность ориентироваться в окружающей среде. Умственная отсталость – это симптом, как и многие другие симптомы, являющийся проявлением различных заболеваний. «При этом, специалисты дают следующее определение умственной отсталости: умственно отсталым называют такого ребёнка, у которого имеется стойкое нарушение познавательной деятельности вследствие органических повреждений головного мозга» [44, с. 103-105].

На самом деле интеллект означает общую умственную способность извлекать уроки из прошлого опыта и адаптировать свои действия к новым ситуациям и условиям жизни, это способность решать проблемы, понимать взаимоотношения, мыслить абстрактно, это операции, включающие процессы познания, памяти, мышления.

«Умственная отсталость характеризуется низкой познавательными и интеллектуальными способностями, причина которых является патологии головного мозга» [17]. Умственная отсталость – это нарушение взаимодействия генетических, нейробиологических и внешних факторов, которые формируют клинические проявления от легкой умственной отсталости до глубокого дефекта. Причины обычно классифицируются в соответствии с различными факторами, это:

- внутренние – эндогенные,
- внешние – экзогенные,
- врожденные,
- приобретенная умственная отсталость,
- пренатальные – действующие до родов,
- перинатальные – действующие во время родов и короткое время после них,
- послеродовые – действующие в течение жизни.

Тщательное педиатрическо-неврологическое обследование исключит или, наоборот, подтвердит диагноз умственной отсталости. Генетическое тестирование необходимо, потому что некоторые состояния могут имитировать умственную отсталость – дети с дефектами речи, депрессивные дети, растущие в среде, бедной стимуляцией и эмоциями.

«Умственная отсталость представляет собой очень разнородную по составу группу, а состав лиц с нарушением интеллекта очень разнороден как по причинам и времени поражения головного мозга, так и по степени

тяжести клинической картины и психолого-педагогическим характеристикам» [46, с. 189-190].

«Занятия педагогов с детьми с умственной отсталостью заключаются в формировании умений и навыков, необходимых для самореализации и жизни в обществе, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни» [16, с. 142-146].

«В отечественной психиатрии под умственной отсталостью понимают наследственное, врожденное или приобретенное в раннем детстве (до 2–3 лет) необратимое, непрогредиентное слабоумие тотального характера, но с преимущественной недостаточностью мышления и речи» [80, с. 85-91].

Глубину умственной отсталости можно определить с помощью коэффициента интеллекта, выражающего уровень интеллектуальных способностей. «Согласно международной классификации (МКБ-10) на основе психометрических исследований умственную отсталость подразделяют на четыре формы: легкую (IQ в пределах 40 – 69), умеренную (IQ в пределах 35 – 49), тяжелую (IQ в пределах 20 – 34), глубокую (IQ ниже 20» [62, с. 120-123].

Точное определение значений IQ достаточно проблематично – значения IQ характеризуются изменчивостью, поэтому при повторных обследованиях могут быть получены совершенно другие, отличные от первоначальных результаты. Это зависит от формы задаваемых вопросов, качества теста, его дизайна и пригодности для человека с умственной отсталостью, временного интервала и текущего психологического состояния тестируемого.

Исследование детей с умственной отсталостью очень сложный процесс, поэтому результаты тестов должны регулярно проверяться, чтобы поставленный в определенное время диагноз не ограничивал детей в дальнейшем развитии. Чтобы определить умственную отсталость, недостаточно просто проверить интеллект, но также важно провести

детальную оценку поведения и личности ребенка во время обследования, оценить подробную историю болезни, условия жизни, эмоциональные факторы и факторы депривации, которые применяются во время развития ребенка, другие обстоятельства.

Классификация умственной отсталости в соответствии с ВОЗ 1992 года следующая:

- легкая умственная отсталость IQ 69 – 50;
- умеренная умственная отсталость IQ 49 – 35;
- тяжелая умственная отсталость IQ 34 – 20;
- глубокая умственная отсталость IQ 20 и ниже;
- другая умственная отсталость, определение степени умственной отсталости затруднено при сопутствующих сенсорных, соматических нарушениях, тяжелых расстройствах поведения, при аутизме;
- неуточненная умственная отсталость умственная отсталость доказана, но недостаточно информации, чтобы отнести человека к какой-либо из перечисленных степеней умственной отсталости.

В данном исследовании, во второй его части особое значение имеет работа с детьми с легкой степенью умственной отсталости. Дети с такой степенью в основном достигают способности целенаправленно использовать речь в повседневной жизни. Они могут поддерживать беседу, даже если запаздывают с овладением языком. Большинство из них также достигают полной независимости в уходе за собой, в практических домашних навыках, хотя развитие идет гораздо медленнее по сравнению с нормой.

В эмоционально-волевой сфере такие дети испытывают аффективную лабильность, тревожность, повышенную внушаемость и импульсивность.

Основные трудности проявляются в обучении в школе. Многие испытывают трудности с чтением и письмом. Дети получают пользу от воспитания и образования, направленного на компенсацию недостатков и

развитие их навыков. Большинство таких детей любят ручной труд, многие хорошо осваивают простые учебные дисциплины.

Для социализации большое значение имеют семейное окружение и образовательная деятельность. Дети с легкой степенью умственной отсталости чаще всего достигают социализации на уровне адаптации. Дети с легкой степенью умственной отсталости – это наиболее крупная группа, доля таких детей составляет 80% от общего числа умственно отсталых. То есть, это очень значительная часть. У людей с легкой умственной отсталостью сопутствующие заболевания – аутизм, нарушения развития, эпилепсия, физические недостатки и расстройства, легкую психическую ненормальность и легкую олигофрению. При умеренной умственной отсталости у детей развитие понимания, использование речи значительно задерживается, и даже их конечные способности в этой области ограничены. Словарный запас этих людей беден по содержанию. Они используют простые вербальные связи, у некоторых детей сохраняется только невербальная коммуникация. Маллер А.Р. отмечает, что у детей с умеренной степенью умственной отсталости «познавательные возможности резко снижены: грубо нарушены ощущения, восприятие, память, внимание, мышление» [50].

«Шипицина Л.М. отмечает, что мышление данной категории детей конкретное, непоследовательное, тугоподвижное и неспособное к образованию отвлечённых понятий, развитие статических и локомоторных функций задержано, и они недостаточно дифференцированы. Развитие навыков самообслуживания отстаёт» [80, с. 101].

У них плохое суждение и медленное развитие мелкой и грубой моторики. При умеренной заторможенности постоянно сохраняются общая неуклюжесть, неспособность выполнять деликатные задачи и некоординированность движений. Эти люди эмоционально нестабильны, неуравновешенны и часто проявляют неадекватные аффективные реакции.

Успеваемость в школе очень ограничена, специальные образовательные комплексы упражнений дают им возможность развить ограниченный потенциал и приобрести базовые навыки и знания. У значительной части детей с умеренной умственной отсталостью присутствует детский аутизм или другие распространенные нарушения развития. Частым является возникновение физических недостатков и неврологических заболеваний, в частности эпилепсии. Иногда возможны различные психические заболевания, но диагностика затруднена из-за ограниченных вербальных способностей пациента. Умеренная умственная отсталость включает умеренную психическую субнормальность и умеренную олигофрению.

Тяжелая умственная отсталость лишает детей развития коммуникативных навыков, они минимальны, для них характерна примитивная речь, которая ограничивается простыми словами или не формируется. Ребенок обладает переменчивым настроением и импульсивен, знакомится только с близкими людьми. При длительном обучении эти дети могут приобрести базовые гигиенические привычки и, частично, другие виды ухода за собой, но некоторые не способны поддерживать чистоту тела. Они обладают значительной двигательной неуклюжестью и длительным овладением координацией движений. Человек нуждается в уходе на протяжении всей жизни. Тяжелая умственная отсталость включает в себя тяжелую психическую субнормальность и тяжелую олигофрению.

Дети с тяжелой и глубокой умственной отсталостью нуждаются в специальном образовании и профессиональной подготовке, а также дети с легкой и умеренной степенью инвалидности.

«Тяжелая умственная отсталость выявляется рано, либо до года, либо в первые годы жизни, позднее развитие, выраженные интеллектуальные нарушения и грубые расстройства всех сторон психики: моторики, сенсорной

сферы, внимания, памяти, речи, мышления и высших эмоций – общие черты этой степени умственной отсталости [66, с. 319-322].

Особенностью детей с тяжелой формой умственной отсталости является то, что больше 40 % из них не имеют навыков разговорной речи или во время общения используют свое собственную «речь» [57, с. 166-168], которая часто является непонятной для окружающих. Словарный запас большинства тех из них, которые владеют разговорной речью, не превышает 300–400 слов, чего явно недостаточно для полноценного общения. Таким образом, вербальное общение часто не может выступать в качестве ведущего в социальной коммуникации данной категории детей.

При этом, необходимо говорить о том, что каждый человек имеет право на образование, и это право и обязанность также распространяются на учащихся с ограниченными интеллектуальными возможностями [70, с. 43-49]. «В настоящее время в нашей стране для воспитания и обучения различных категорий детей с отклонениями в развитии функционируют разнообразные учреждения государственного и частного характера» [70, с. 43-49].

Не бывает двух одинаковых детей, которым нравится одно занятие и не нравится другое. Обучение также должно доставлять удовольствие - быть успешным доставляет удовольствие. Каждый ребенок должен работать в своем собственном темпе и должен освоить один шаг, прежде чем переходить к следующему.

Последствия умственной отсталости у этих людей сильно различаются, как и диапазон способностей у людей, которые не являются умственно отсталыми. Поддержка людей с ограниченными интеллектуальными возможностями в развитии навыков имеет особое значение. Если ранний уход и адекватное образование, подготовка к работе и другие вспомогательные услуги доступны во взрослом возрасте, многие люди с



умственной отсталостью могут вести независимую жизнь в основном обществе.

В целях создания оптимальных условий для обучения ребенка с умственной отсталостью, используя возможности дифференцированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в коррекционной школе, необходимо:

- привлечение родителей или законных представителей к участию в коррекционно-развивающем процессе;
- создание соответствующего методического обеспечения коррекционно-развивающей работы.

В основу организации индивидуального образовательного маршрута учащегося должно лечь тщательное изучение работы каждого ребенка на основе систематического и своевременного выявления уровня усвоения каждого раздела комплекса упражнений, результаты диагностики способностей учащихся специалистом, его рекомендации в отношении ребенка.

Решающую роль в развитии ребенка играют первые три года жизни. Именно в период до трех лет компенсаторные возможности мозга настолько огромны, что позволяют наилучшим образом развивать механизмы замещения даже у тех детей, которые имеют серьезные отклонения в некоторых областях развития. Если этим периодом пренебречь, возможности развития ребенка в определенных областях могут быть полностью закрыты или сокращены. Хотя мозг способен создавать новые нейронные связи на протяжении всей жизни, человек развивается быстрее всего и лучше всего адаптируется к изменениям в раннем детстве.

Уже доказано, что ранний уход сразу после рождения положительно влияет на дальнейшее развитие детей с ограниченными интеллектуальными возможностями. Ранний уход определяется как функциональная система услуг, которая позволяет детям (в возрасте от 0 до 7 лет), но особенно их

семьям, предотвращать, уменьшать или устранять инвалидность и таким образом достигать беспрепятственной социальной интеграции.

По сути, это ранняя поддержка, которая должна предоставляться с момента выявления риска или инвалидности до тех пор, пока ребенок не будет зачислен в школу определенного типа. В рамках ранней помощи медицинская и терапевтическая помощь переплетается с педагогической и психологической помощью, поэтому она носит междисциплинарный характер. Важным членом многопрофильной команды являются родители ребенка с ограниченными возможностями. Их роль состоит в том, чтобы научиться работать со своим ребенком так, как это делают терапевты (физиотерапевты, арт-терапевты, музыкотерапевты и т.д.) и, конечно же, педагоги.

В указанных случаях за ранним уходом может последовать детский сад, даже если он не относится к обязательному посещению школы, но, тем не менее, он является основой образовательной деятельности. Дошкольное образование призвано способствовать развитию личности ребенка.

В настоящее время никто не сомневается в том, что дети с умственной отсталостью разной степени имеют право, как и их сверстники, на образование. Они должны иметь возможность посещать обычные детские сады или коррекционного вида, которые предназначены для детей с различными видами инвалидности, и в возрасте обязательного образования все они должны ходить в школу.

В жизни детей с ограниченными возможностями и их родителей посещение школы играет особую роль, в отличие от родителей детей с развитием в норме, которые равнодушны к результатам своих здоровых детей. Родители детей с умственной отсталостью прилагают огромные усилия, чтобы их ребенок пошел в школу, и с неизмеримым терпением учатся вместе с ними и радуются каждому году обучения, возможным успехам в развитии.

В зависимости от тяжести умственной отсталости у этих детей есть возможность обучения в коррекционных школах или они могут быть интегрированы в обычные начальные школы. После завершения обязательного образования дети с незначительными отклонениями в развитии имеют возможность продолжить свое образование в средних профессиональных учебных заведениях, профессионально-технических училищах и других образовательных организациях, где они приобретают необходимые знания и навыки для дальнейшего практического применения.

Образовательная программа коррекционной школы призвана снабдить выпускников такими знаниями, навыками, которые подготовят их к поступлению в профессиональное училище или другое учреждение. Выпускник должен приобрести базовые знания по общеобразовательным предметам, уметь четко выражать себя в устной и письменной форме, быть квалифицированным и физически одаренным. Обучение в коррекционной школе адаптировано к психологическим и физическим особенностям учащихся, которые приходят из детских садов, коррекционных детских садов или обычных начальных школ. Из-за значительной вариабельности способностей, навыков и возможностей этих детей необходимо применять индивидуальный подход в их воспитании. Коррекционная школа обычно включает в себя младшие, средние и старшие классы. Младшая школа (1-3 год обучения) выполняет основные функции: адаптивную, пропедевтическую и диагностическую, уровень средней школы (4-6 год) основан на знании мелочей, в зависимости от возраста и способностей, включены различные образовательные предметы. Средняя школа (7-9.год) направлена на подготовку учащихся к их профессиональной карьере и(или)интеграции в общество.

Обязательным и значимым является трудовое воспитание. В процессе этих действий по обучению детей, они научатся самостоятельности и независимости. Этот образовательный компонент призван воспитывать у

учащихся позитивное и дружелюбное отношение к людям и потребность в участии в обществе, которые являются необходимым условием для их социальной интеграции.

Успешность вовлечения учащихся в жизнь общества также определяется их способностью к общению, установлению личных отношений, взаимоотношений с другими людьми, чертами характера и характеристиками, а также уровнем их взаимоотношений, а не только интеллектуальными способностями и качеством знаний и навыков.

Большая часть программ обучения детей с умственной отсталостью посвящена интеллектуальному, сенсорному, речевому, музыкальному воспитанию, большое значение имеет физическое воспитание, которое помогает развивать моторику, двигательные навыки и улучшать координацию движений этих детей. Когда речь идет о физическом воспитании детей с умственной отсталостью, то имеет смысл подробно проанализировать современные технологии здоровьесбережения.

### **1.3. Формы и методы в сфере здоровьесбережения при работе с детьми с умственной отсталостью**

В основе здоровьесбережения в работе с детьми с умственной отсталостью лежит технология интеграции. Термин «интеграция» является одним из наиболее часто используемых терминов за последние 10 лет. Это означает естественную, ненасильственную интеграцию людей с ограниченными возможностями в общество в том смысле, что они составляют неотъемлемую часть общества.

Интеграция – это не только условие, но, прежде всего, процесс, не только в смысле того, как люди с ограниченными возможностями интегрируются в данное общество, но и в смысле того, как мы сами способны естественным образом принять этот желательный процесс и

отождествить себя с ним. Этот процесс тесно связан с развитием и созреванием нашей собственной личности, то есть ее целостности. Педагогическая интеграция чрезвычайно важна.

Интеграция означает соединение, интегрирование, унификацию. В педагогической теории и практике концепция интеграции в настоящее время используется как в смысле поиска способов вовлечения человека с ограниченными возможностями в общество, так и в смысле достижения максимально возможного слияния человека с ограниченными возможностями с незатронутым населением.

Интеграция – это не только решение для ребенка-инвалида и на данный момент. Интегрированное образование представляет собой подходы и способы вовлечения учащихся с инвалидностью в основное образование, этим детям не нужно продолжать исключаться из обычной школьной среды и изолироваться в специальных учреждениях. Цель состоит в том, чтобы эти дети также получали образование и образовательный опыт, но в то же время, чтобы их продолжали понимать как людей с особыми образовательными потребностями.

Часто люди думают, что люди с ограниченными возможностями должны адаптироваться к общим условиям общества, но забывают, что это также задача общества – адаптироваться к потребностям людей с ограниченными возможностями.

Фактически, интегрированное образование – это подход и вовлечение учащихся с особыми образовательными потребностями в основное образование и общеобразовательные школы, где цель состоит в том, чтобы предоставить учащимся опыт общения со своими здоровыми сверстниками при уважении их особых потребностей.

Коррекционное образование имеет много преимуществ, начинает распространяться мнение, что люди с особыми потребностями могут извлечь из образовательного процесса гораздо больше пользы, чем считалось ранее.

Есть хорошо известные примеры людей с ограниченными возможностями, которые получили интегративное образование, затем нашли постоянную работу и живут своей собственной жизнью.

Технологии здоровьесбережения при работе с ребенком с умственной отсталостью – это основа всей деятельности педагога. «Для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной организации следует создать соответствующие организационные и педагогические условия» [68].

Специалисты рассматривают необходимость подготовки педагогов физической культуры к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми школьного возраста. Приводятся соответствующие модели уроков, алгоритмы деятельности [3].

К сожалению, чаще всего, публикации касаются работы педагога с обычными детьми. Публикаций на заданную тему, которые посвящены работе с умственно-отсталыми детьми крайне не достаточно [84, с. 33-41]. Некоторые специалисты говорят о проблемах работы педагога по физической культуре в школьной организации, этому аспекту уделяется крайне мало значения [36, с. 18-20].

Например, важна организация соответствующего пространства: спортивного зала, игровой комнаты, внешними спортивными сооружениями, беговой дорожкой, бассейном и фито-комнатой. Для групп детей с ограниченными возможностями здоровья оборудованы центры двигательной активности [26, с. 251].

Формирование индивидуальной образовательной комплекса упражнений служит инструментом для оценки хода и результатов обучения ученика с особыми потребностями. Это своего рода контракт между родителями, учителем и другими профессионалами.

Однако школьная интеграция учащихся с ограниченными интеллектуальными возможностями сопряжена с рядом проблем, связанных с тем фактом, что учащиеся с ограниченными возможностями имеют, в

зависимости от уровня их инвалидности, образовательные потребности, отличные от потребностей их одноклассников. Образовательный контент в обычной школе, как правило, не понятен, поэтому его необходимо преподавать в соответствии с образовательными программами коррекционной школы. Большинство учеников с ограниченными интеллектуальными возможностями страдают расстройствами внимания и постоянно требуют повышенного внимания со стороны учителя. Ученики с умственной отсталостью редко способны работать самостоятельно, а учитель, который также должен посвящать себя другим ученикам, не может обеспечить им достаточную заботу.

Для того чтобы образование учащихся с ограниченными интеллектуальными возможностями было эффективным и вело к их подготовке к жизни, их следует обучать в спокойной обстановке небольших классов с ограниченным числом учеников и учителем с психолого-педагогической квалификацией.

Следует знать и помнить, что «любая здоровьесберегающая технология может быть адаптирована под задачи педагога и работе с детьми» [78, с. 226-232].

Воспитание детей с умственной отсталостью в духе ЗОЖ учитывает единство физических и психических процессов, об этом процессе говорят как о концепции, ориентированной на развитие.

Основная задача развития двигательной активности состоит в том, чтобы достичь способности действовать и способности двигаться как средства обучения. Психомоторный подход, который ориентирован на тело и движение, также встречается в других терапевтических методах. Зачастую ребенок с умственной отсталостью разной степени тяжести находится в состоянии ограниченной активности. Инвалидность в большей или меньшей степени ограничивает потенциал ребенка. Он не может развивать контакты с окружающей средой, и, наоборот, мир не способен адекватно принять его. В

качестве инструментов здоровьесбережения, которые направлены на развитие двигательной активности можно рассматривать:

- музыкальную терапию;
- адаптивную физкультуру;
- подвижные игры.

Музыкальная терапия как полноценный научный терапевтический метод существовала еще в начале 20 века. Музыка можно использовать как стимулятор двигательной активности, чтобы успокоить, снять или смягчить агрессию и снять напряжение. Разные формы музыкальной терапии используются у детей с физическими и умственными недостатками, у детей-аутистов, у детей с дефектами речи, с неврозами. Музыка может дополнять упражнения на расслабление при гипнозе, аутогенную тренировку. Элементы музыкальной терапии могут включать в себя другие методы лечения, например, арт-терапию, терапию сном, психодраму.

Целью музыкотерапии является установление межличностных отношений, достижение самосознания через самореализацию, достижение включения в структуру группы, порядка, в процесс музыкальных событий на основе ритмического потенциала музыки. Это скорее цели в общих чертах, им не хватает целей, вытекающих из возможности музыкальной терапии достичь более глубокой психологической сферы без необходимости вербализации у детей с различной степенью умственной отсталости.

В музыкальной терапии наиболее важным преимуществом является невербальное общение, но и при работе с клиентами, способными к вербальному общению, мы видим преимущества. В настоящее время музыкальная терапия принимает множество форм. С точки зрения участия ребенка с умственной отсталостью можно выделить музыкальную терапию:

- активную – в которой ребенок лично играет, поет или отстукивает ритм, существуют также музыкальные подвижные игры;



– пассивную – при которой ребенок слушает и воспринимает музыку.

Использование пассивных или активных техник во время урока музыкотерапии зависит от личности каждого человека с ограниченными интеллектуальными возможностями. При активных техниках ребенок не всегда понимает задание, условия, следовательно, не принимает непосредственное участие в процессе. Здесь используются музыкальные инструменты со всевозможными звуками, человеческий голос, но также это могут быть инструменты, собранные вместе с ребенком. Наиболее распространенными музыкальными инструментами являются ксилофон, колокольчики, барабан, треугольник, тарелки, эхолот и другие. Большим преимуществом активных методик является то, что с их помощью музыкальный терапевт достигает непосредственного контакта с ребенком с задержкой психического развития.

Рассматривая технологии здоровьесбережения необходимо рассмотреть такое понятие как «адаптивная физическая культура». Н.Ю. Матвеева дает следующее определение этому понятию «адаптивная физическая культура – это социально значимое явление, поскольку его ценностный потенциал обеспечивает прогресс развития общества и личности» [55, с. 165-168].

Адаптивная физическая культура находится в тесной связи с реабилитацией, то есть, должна учитывать создание механизма социализации, преодоления барьеров на пути к полноценной жизни.

Современная наука в настоящее время все большее внимание уделяет комплексному подходу с учетом междисциплинарного взаимодействия при реализации программ работы с умственно отсталыми детьми. Социальные службы и специалисты здравоохранения могут реализовывать комплекса упражнений реабилитации и поддержки, однако, специалисты в сфере физической культуры и спорта могут внести свой вклад в работу с такими

детьми. Современные комплексы упражнений на основе адаптивной физической культуры могут способствовать самореализации ребенка с учетом степени его умственной отсталости.

Специалисты отмечают необходимость дополнительной расширенной подготовки специалиста для занятий адаптивной физической культурой: «при проведении занятий физической культурой с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, преподаватель одновременно выступает в роли психолога, воспитателя и родителя» [64, с. 431-435].

Особое значение придается проектным компетенциям специалиста, в том числе для занятий физической культурой с детьми с особыми потребностями [24, с. 17-20]. На основе комплексного подхода возможен заметный эффект, в том числе в занятиях с детьми с умственной отсталостью. Особое значение приобретает использование инноваций при работе в сфере педагогики. Инновационное проектирование педагогических технологий трудно переоценить [22].

Специалисты называют адаптивную физическую культуру при работе с этой категорией детей в качестве инструмента оздоровления. «Адаптивная физическая культура позволяет выявить резервы здоровых качеств, что оказывает огромное влияние на процесс позитивного протекания образовательного процесса, а также является прекрасным фундаментом для последующей интеграции ребенка в социальную среду» [8, с. 77-80].

Специалисты отмечают проблемы развития адаптивной физической культуры на фоне общего снижения двигательной активности. «За последние десятилетия, в результате существенного снижения двигательной активности, малоподвижного образа жизни, нерационального питания с использованием высококалорийных продуктов быстрого приготовления, отсутствия физкультурно-оздоровительной мотивации, нарушения баланса между потреблением и расходом энергии значительно выросло количество молодых людей, страдающих ожирением» [35, с. 456-464].

Специалисты предлагают направить усилия на развитие, как теоретических аспектов адаптивной физической культуры, так и практических навыков. Обоснование введения теоретического урока физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций приводится специалистами в целях развития потенциала детей [12, с. 20-23].

Адаптивная физкультура – это не что-то устоявшееся, стабильное, это динамичный процесс развития двигательной активности ребенка, которая благотворно влияет на все сферы жизни ребенка [1].

Особенно важен тот факт, что в качестве основной характеристики комплекса упражнений на основе адаптивной физкультуры лежит его гибкость. Это качество проявляется в том, что упражнения можно адаптировать под конкретные нужды и потребности ребенка с умственной отсталостью. Занятия с детьми следует сделать регулярными, принципы систематического проведения занятий с детьми позволяют постепенно повышать физическую нагрузку и дозировать ее при необходимости.

Комплекс упражнений на основе адаптивной физкультуры с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с умственной отсталостью должен учитывать несколько этапов: вводный; подготовительный; основной; заключительный. При этом традиционную программу физических упражнений следует разнообразить, внедряя современные формы. Интересны такие формы как занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными мячами и фитболгимнастика, в процессе занятий которой используют большие упругие мячи.

Специалисты отмечают, что дети с умственной отсталостью с удовольствием занимаются физическими упражнениями, составленными с выдумкой, с использованием соответствующего инвентаря или под ритмичную музыку.

### **Выводы по первой главе**

Таким образом, можно отметить необходимость формирования современных занятий физической культурой у категории детей с легкой степенью умственной отсталости.

Современные занятия физической культурой должны учитывать степень умственной отсталости детей и необходимость комплексного подхода. Такой комплекс упражнений состоит из традиционных упражнений для развития двигательной активности детей и нетрадиционных упражнений, к которым можно отнести занятия под музыку, фитболгимнастику. При этом следует постоянно находиться в поиске новых форм, адаптировать их под потребности детей и, при необходимости, вносить коррективы в деятельность педагога. Основное требование к такой работе – это ее эффективность и полезность для ребенка.

При работе с ребенком-инвалидом достаточно часто используется индивидуальный подход. Индивидуальный подход в рамках такой работы крайне значим, и комплекс упражнений двигательной активности как важный элемент системы вспомогательных вмешательств и услуг, которые обеспечивают оптимальное образование ученика с ограниченными возможностями, интегрированного в обычную школьную среду или среду коррекционной школы. При этом разработка комплекса предусмотрена методической инструкцией. В сотрудничестве со специальным педагогическим центром или центром педагогического и психологического консультирования школа готовит индивидуальную образовательную программу для каждого ученика с ограниченными возможностями вплоть до даты его поступления в школу. Работа учителя физкультуры с ребенком с умственной отсталостью должна опираться на учебный план и учитывать индивидуальную программу обучения. В целом, рекомендуется составлять план на один учебный год, но практика показывает, что планировать на такой

длительный срок неэффективно, так как невозможно оценить развитие трудностей при работе с ребенком.

Очень важный аспект работы педагога – наличие знаний в сфере развития двигательной активности детей с умственной отсталостью, компетентность в сфере ЗОЖ своей и учащихся.

Деятельность государственных организаций, специалистов образования и здравоохранения призвана сформировать доступную среду для детей инвалидов, что связано с тем, что каждый ребенок имеет право быть любимым и принятым в своей уникальности. Разнообразие детей с ограниченными возможностями можно рассматривать как вызов для специалистов в сфере воспитания и развития. Основная цель специалиста по работе с детьми-инвалидами – социализация такого ребенка. Его независимость означает не только отказ от помощи, но и размышление о собственных возможностях, умениях и навыках самим ребенком и принятие его социумом. Активное обучение и развитие способствуют развитию у ребенка интереса к знаниям и получению удовольствия от них. Ребенок с ограниченными возможностями или его представители должен видеть границы поведения в сфере образования так же, как и ребенок без инвалидности.

## **ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

### **2.1. Исследование необходимости разработки комплекса упражнений для детей с умственной отсталостью на примере коррекционной школы**

Гипотеза исследования. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры с детьми с умственной отсталостью будут реализованы наиболее эффективно, если:

- учитель физической культуры, обладая необходимыми знаниями и умениями, организует условия для использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе;
- индивидуальный подход будет рассматриваться как основной компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры в коррекционной школе;
- процесс обучения детей будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих технологий.

Исследование готовности учителя физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий проводится при использовании следующих методик:

- Методика К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности» [69] (Приложение А);
- Методика «Гармоничность образа жизни» (Н.С. Гаркуша) (Приложение Б).

Необходимость разработки комплекса упражнений будет оценена при помощи тестирования физической подготовленности школьников 1-4 классов

с легкой и умеренной умственной отсталостью. В частности, будут оценены способности детей:

- гибкость (сгибание и разгибание рук – количество раз за 30 секунд);
- прыжок в длину (в см);
- число приседаний за 30 секунд;
- бег змейкой.

Исследование проводилось на базе КГБОУ «Дивногорская школа». В нем приняли участие 10 младших школьников с легкой и умеренной степенью умственной отсталости и 10 педагогов образовательной организации. Школьники поделены на две группы по 5 детей: первая группа – экспериментальная, вторая группа – контрольная.

Этапы исследования:

1. Самодиагностика педагогов КГБОУ «Дивногорская школа».
2. Прохождение теста «Индекс отношения к здоровью» среди педагогов КГБОУ «Дивногорская школа».
3. Тестирование физической подготовленности школьников 1–4 классов с легкой и умеренной умственной отсталостью.

С педагогами проведена предварительная беседа, которая была посвящена использованию ЗОЖ в жизни самого педагога. В процессе беседы использованы теоретические знания в сфере здоровьесбережения [2].

Самодиагностика проводилась педагогами самостоятельно путем изучения соответствующей технологии тестирования. Кроме того, в процессе исследования многие педагоги отказались пройти тестирование, они не были привлечены к исследованию. В эксперименте приняли участие только те педагоги, которые выразили готовность и приняли участие в опросе добровольно. Всего их число составило 10 человек.

Для лучшего понимания проведенной работы представим организацию экспериментальной работы в виде схемы (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Схема проведения эксперимента

Педагоги отметили, что стиль жизни – это образ жизни или уклад жизни, который отражает установки и ценности человека или группы. Так же сформулировано определение образа жизни как совокупности индивидуальных практик и личных поведенческих выборов, которые влияют на состояние здоровья. Педагоги охарактеризовали понятие «Здоровый образ жизни» как «сбалансированную жизнь», в которой индивид действует на благо своего здоровья. Однако, проведенные беседы выявили недостаток знаний в сфере ЗОЖ у самих педагогов.



Далее, рассмотрим результаты исследования по двум предлагаемым методикам, которые лягут в основу необходимости формирования коррекционного комплекса упражнений для детей с умственной отсталостью.

В Приложении А представлен бланк методики К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности», которая используется для того, чтобы оценить – является ли педагогическая деятельность значимой для респондентов. По мнению авторов методики, если деятельность является субъективно значимой для личности, то это свидетельствует о наличии внутренней мотивации; о внешнем же типе мотивации можно говорить в случае, если личность сосредоточена к удовлетворению внешних потребностей (престиж, высокая зарплата и т.д.).

На рисунке 4 представлены результаты тестирования мотивационного профиля педагогического коллектива образовательной организации. Мотивы внешней мотивации подразделяются на внешние положительные и внешние отрицательные.

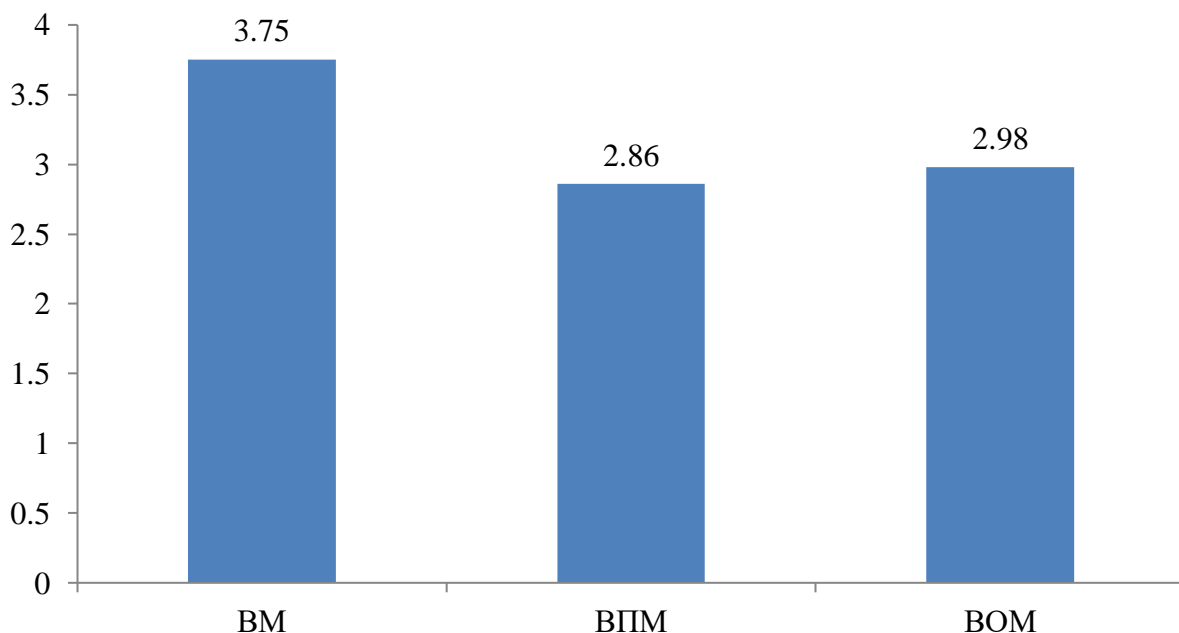


Рисунок 4 – Результаты методики К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности»

У испытуемых преобладает внутренняя мотивация. Можно говорить о том, что руководство образовательной организации не стимулирует педагогов к ведению ЗОЖ, этому аспекту среди коллектива уделяется крайне мало внимания, что и показали результаты исследования.

На рисунке 5 представлена структура мотивационного профиля группы педагогов.

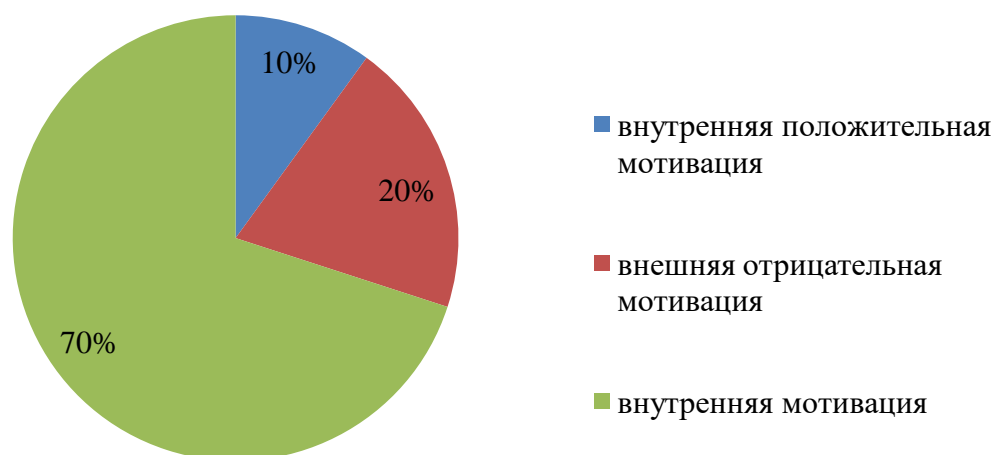


Рисунок 5 – Структура мотивационного профиля группы педагогов

Как видно из представленной структуры, 7 педагогов (70%) имеют внутреннюю мотивацию педагогической деятельности, для них имеет значение деятельность сама по себе. Данные педагоги ориентированы на повышение уровня профессионального мастерства, достижение желаемых целей (хотят применить на практике, полученные знания; научиться устанавливать контакт с обучающимися и их родителями; участвовать в конкурсах, проявляют желание общаться с коллегами – знакомится с опытом работы педагогов). Следовательно, это те 7 человек, у которых внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, без внешнего давления. 1 педагог (10%) имеет ведущей внешней положительную мотивацию, и в трудовой деятельности ориентирована на материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение

коллектива, престиж. Отрицательная внешняя мотивация характерна для 2 педагогов (20%), то есть мотивами их деятельности являются наказание, критика, осуждения и других санкций негативного характера со стороны администрации.

Таким образом, большинство педагогов образовательной организации ориентированы на внутреннюю мотивацию. Также методика позволила выявить педагогов с негативным опытом взаимодействия в педагогическом коллективе. Можно сделать следующий вывод, чем удовлетворенность педагогов избранной профессией выше, тем оптимальнее у него мотивационный комплекс: высокий вес внутренней и внешней положительной мотивации и низкий – внешней отрицательной. Таким образом, у 7 педагогов (70%) высокий оптимальный мотивационный комплекс, с 2-мя педагогами необходимо провести дополнительную работу.

Бланк методики «Гармоничность образа жизни» (Н.С. Гаркуша) представлен в Приложении Б. Цель методики: наличие у педагогов понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Результаты тестирования наглядно представлены на рисунке 6.

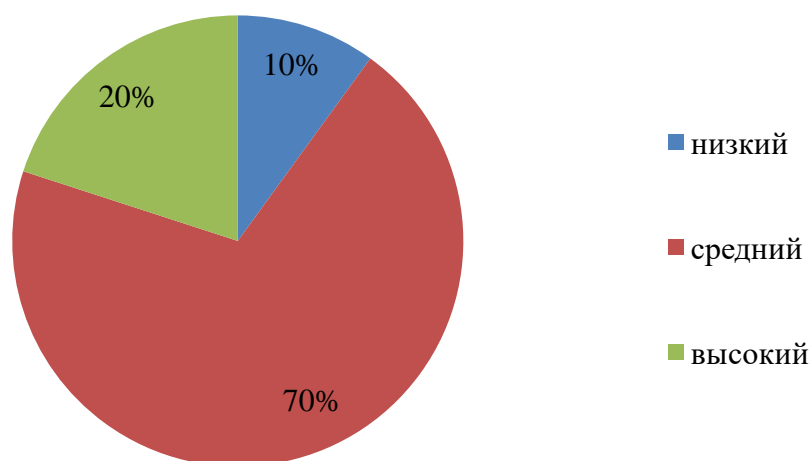


Рисунок 6 – Результаты методики «Гармоничность образа жизни»  
(Н.С. Гаркуша)

Полученные данные отражают тот факт, что большая часть педагогов обладает средним уровнем гармоничности образа жизни. Только у 20% имеется высокий уровень образа жизни, что говорит об осознанном отношении педагогов к собственному здоровью и ведению здорового образа жизни. Для работы с детьми в образовательной организации педагоги должны обладать большей мотивацией к укреплению и сохранению своего здоровья, ведению здорового образа жизни.

В современных реалиях при постоянно меняющихся требованиях, адаптируясь к изменениям, учителям приходится постоянно работать над собой. Учитель должен обладать большим объемом знаний и навыков, который может быть приобретен только путем длительного обучения и его отраженной связи с выполнением педагогической практики. Изменение компетентности учителя может основываться на адекватном самопознании и самооценке, которые более эффективно осуществляются с привлечением коллег. Они могут помочь коллеге сосредоточиться на важных аспектах практики и дать обратную связь, которая либо поддержит, либо, наоборот, покажет необходимость дальнейшего развития. Профессиональное развитие педагогов среди инструментов профессионального развития учитывает коллегиальный обмен.

Рассматривая деятельность педагога по трансляции техник здоровьесбережения при работе с детьми с умственной отсталостью, следует учитывать необходимость специфического профессионального развития через различные формы обучения (лекции, семинары), с помощью которых учителя расширяют свои педагогические навыки.

Такие образовательные мероприятия могут быть организованы непосредственно в школе или вне школы. Мероприятия внутри школы могут носить характер регулярных тренингов, но для всего преподавательского состава и с приглашением внешнего преподавателя (например, когда целью руководства школы является систематическое внедрение формирующей

оценки или перейти на новую информационную систему), или это может быть деятельность профессионального сотрудничества между учителями (например, предметные комитеты, планирование уроков, подготовка педагогических документов и т.д.).

Далее, в процессе работы проведено тестирование физической подготовленности младших школьников с легкой и умеренной умственной отсталостью. Для определения уровня физической подготовленности учащихся с умственной отсталостью использовались тесты:

- прыжок в длину с места (см);
- вис на перекладине (сек);
- наклоны вперед с прямыми ногами из положения сидя (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз;
- упражнения на пресс (за 30 сек);
- бег на месте с высоким подниманием бедра за 1 мин. Бег начинают с правой ноги, фиксируется количество касаний правой ногой ладони за 1 минуту;
- бег «змейкой» 10 метров. Методика тестирования: на расстоянии 2 м о стартовой линии ставится набивной мяч (кегля), через каждые 1.5 м ещё 4 мяча (кегли). От последнего мяча (кегли) через 2 м финишная линия.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления уровня физического развития учащихся. Были созданы 2 группы: контрольная и экспериментальная по 5 человек в каждой.

Характеризуя группу школьников, следует отметить, что у детей, которые приняли участие в эксперименте, развитие двигательных навыков может быть нормальным или задержанным. У некоторых обнаружены отклонения в раннем моторном развитии, все дети испытывают проблемы с координацией, неуклюжесть и плохое равновесие.

Педагоги отмечают, что все школьники, принявшие участие в эксперименте подвержены беспричинной тревоге, плохому настроению, часто замыкаются.

У всех детей имеют место проблемы мелкой моторики, это та область, которая включает в себя манипуляцию (то есть способность координировать мелкие движения, особенно верхних конечностей) и двигательный компонент общения (артикуляция, мимика, жесты). В этой области дети с легкой и умеренной степенью активности демонстрируют широкий диапазон отклонений от нормы. Проблемы мелкой моторики характерны были для всех детей при поступлении в школу, а затем нарушение мелкой моторики переходит в ряд областей обучения (графомоторные навыки, рисование) и ухода за собой (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, обращение с мелкими предметами). У всех детей наблюдаются логопедические проблемы.

У детей обеих групп имеют место определенные повторяющиеся стереотипные движения. К ним относятся, например, дрожащие, скручивающие движения рук и продолжительные колебания пальцев перед лицом, которые могут сопровождаться приседаниями или прыжками, или стереотипными манипуляциями с предметами. Чувствительные функции и двигательные функции очень тесно взаимосвязаны, движение реагирует на ощущения, и если есть отклонения в приеме и обработке раздражителей, это всегда сказывается на двигательных навыках. Отклонения у детей происходят, как в области мелкой, так и в грубой моторики. В области общих двигательных навыков у детей наблюдаются мышечный дисбаланс, снижение мышечной силы, недостаточный контроль равновесия, неуклюжесть при преодолении препятствий и плохой контроль скорости и силы. Для тестирования в данном исследовании выбран комплекс, состоящий из четырех упражнений.

Первое упражнение. Глубокий наклон вперед с вытянутыми нижними конечностями, стоя на скамье. Контролируется досягаемость верхних

конечностей до скамьи. Отрицательные значения означают, что респондент не достаёт до скамейки. Положительные значения указывают на то, что респондент дотянулся до скамейки и ещё ниже. При тестировании необходимо отследить, чтобы колени были прямыми.

Второе упражнение. Прыжки на одной ноге с места. На пол в ряд кладутся три обруча диаметром 60 см, которые респондент должен перепрыгнуть одной ногой. Тест прекращается, если респондент касается земли приподнятой нижней конечностью или другой частью тела. При количественной оценке контролируется количество прыжков через обручи, при качественной оценке – положение туловища, конечностей и равновесие.

Третье упражнение. Ребенку предлагается идти вперед по бревну 3 м x 10 см. Рассчитывается количество касаний пола одной или обеими ногами при прохождении «бревна». Проверяется динамическое равновесие, оценивается правильное положение головы, туловища и удержание рук в сцеплении.

Четвертое упражнение. Прыжок в длину демонстрирует взрывную силу нижних конечностей. Цель упражнения состоит в том, чтобы достичь, прыгая с места, как можно большего расстояния. У ребенка есть три попытки, записывается лучший результат.

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты испытаний в единицах измерения (средние показатели по группе)

Упражнение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Глубина наклона (см)	2	1
Прыжок на одной ноге (количество прыжков с обручем)	2	2
Ходьба вперед по бревну (количество падений)	0	1
Прыжок в длину (см)	80	75

Исследование показало, что дети, с легкой и умеренной умственной отсталостью готовы к использованию комплекса упражнений, направленных на двигательную активность. При этом важно отметить, что дети обеих групп в сфере двигательных навыков демонстрируют замедление развития, снижение мышечной силы и ловкости. В области мелкой моторики в процессе эксперимента имело место снижение управляемости (дискомфорт), нарушением фиксации новых двигательных паттернов (например, завязывания шнурков для некоторых детей представляет серьезную проблему) и задержкой развития.

В эксперименте школьники принимали участие с удовольствием, а вот педагоги, как показало исследование, не в полной мере готовы реализовать комплекс двигательной активности. В настоящее время педагоги не предоставляют всего содержания предмета новой комплекса упражнений развития двигательной активности, но отбирают и обрабатывают те материалы, которые оказываются полезными с точки зрения преподавания и усвоения знаний на определенном этапе и типе школы.

Предложенный комплекс рекомендуется адаптировать к условиям коррекционной школы, где проводилась оценка. Фактическая тестовая батарея включала в себя четыре упражнения – глубокий наклон вперед, прыжок на одной ноге через три обруча, ходьбу вперед на перекладине и прыжок в длину с места. Отдельно оценивался количественный аспект выполнения двигательных задач (выполнение дистанций, количество повторений, количество ошибок), качественное выполнение движений в отдельных сегментах тела и понимание упражнения.

В ходе исследования необходимо было иметь в виду, что работа с детьми с умственной отсталостью имеет свою специфику по сравнению с проведением обычных уроков физкультуры.



## **2.2. Разработка и апробирование комплекса упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с умственной отсталостью**

В настоящее время у учащихся с умственной отсталостью в расписании имеются занятия физкультурой, однако, зачастую, такие уроки не проводятся по причине сложности проведения или по другим причинам.

Для поддержки развития мелкой и грубой моторики выбираются средства, аналогичные тем, которые используются у здоровых детей, но в данном исследовании процесс физического воспитания будет более требовательным, и необходимо рассчитывать на выбор соответствующих специальных педагогических методов. Занятия должны иметь четко структурированное время и пространство.

Временная структура часов может поддерживаться фиксированным и регулярным расписанием, подкрепляться наглядными пособиями (фотографиями, карточками), показывающими временную шкалу. Эти вспомогательные средства постепенно поворачиваются или удаляются, что облегчает ребенку отслеживание того, что он когда-либо будет делать. Следует избегать беспокоящих раздражителей (визуальных, слуховых и других).

Очень важно оценивать учащихся с нескольких аспектов:

- аспект развития (нормальный, замедленный, патологический);
- аспект задержки (легкий, средний, тяжелый);
- аспект качества (координация движений, нарушение координации, нескоординированные движения);
- аспект производительности (сила, скорость, выносливость).

Следует оценить подвижность – передвигается ли ученик без ограничений, с явным ограничением, с помощью ортопедических приспособлений.

С точки зрения возможности развития физической активности сделан вывод о том, что дети, принявшие участие в тестировании могут принять участие в эксперименте. Этот вывод подтвержден медицинскими работниками.

При разработке комплекса упражнений двигательной активности для детей с легкой и умеренной степенью двигательной активности решено сосредоточиться на нарушениях в области общих двигательных навыков (мышечная сила, координация, равновесие).

На следующем этапе комплекс двигательной активности внедрялся в деятельность педагогов. Цель реализации комплекса упражнений двигательной активности – ответить на вопрос о возможном улучшении контролируемых двигательных навыков как качественно, так и количественно.

В рамках комплекса упражнений предлагаются следующие правила:

- упражнения комплекса длились 45 минут;
- представление наглядных инструкций для детей.

Предварительно, до организации комплекса физической активности с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с умственной отсталостью, необходимо провести обучение педагогов, направленное на повышение мотивации к проектной деятельности в сфере здоровьесбережения и здорового образа жизни. Условия для обучения детей с ограниченными возможностями и инвалидностью связаны с организацией соответствующей пространственной развивающей среды.

Пространство для занятий двигательной активностью детей необходимо организовать так, чтобы ребенку было обеспечено приобретение конкретных навыков, направленных на овладение двигательной активностью, соответствующему возрасту ребенка и степени отсталости. Развивающее пространство для занятий физической активностью должно быть обеспечено:

- соответствующими компенсирующими (техническими и дидактическими) средствами,
- спортивным инвентарем;
- соответствующим оформлением;
- пространство должно быть безопасным для детей.

Организовать доступную развивающую среду для школьников с легкой степенью умственной отсталости предлагается на двух уровнях:

- первый уровень представлен компонентами (медицинско-, психологически-социальными) действующими одновременно;
- второй уровень представляет собой систему коррекционно-развивающей работы.

В работе с детьми с умственной отсталостью соблюдались правила структурирования, как времени, так и педагогической образовательной среды.

При занятиях использованы картинки со словесным описанием, на которых изображены все восемь частей блока упражнений; та часть, которая была выполнена, всегда удалялась. Для задач движения было важно отметить их начало и конец, для чего педагог на полу спортивного зала школы рисовал линии, цветные следы и ладони. Для лучшей ориентации в пространстве использовались стрелки.

Комплекс упражнений двигательной активности тематически сосредоточен на оценке двигательных навыков у детей с легкой и умеренной степенью умственной отсталости.

Тесты, проведенные на начальном этапе эксперимента, позволили определить, что у всех 10 испытуемых присутствуют двигательные расстройства, и на коррекцию этих расстройств в значительной степени направлено усилие педагога по физкультуре.

На рисунке 7 предложен алгоритм реализации комплекса упражнений двигательной активности.

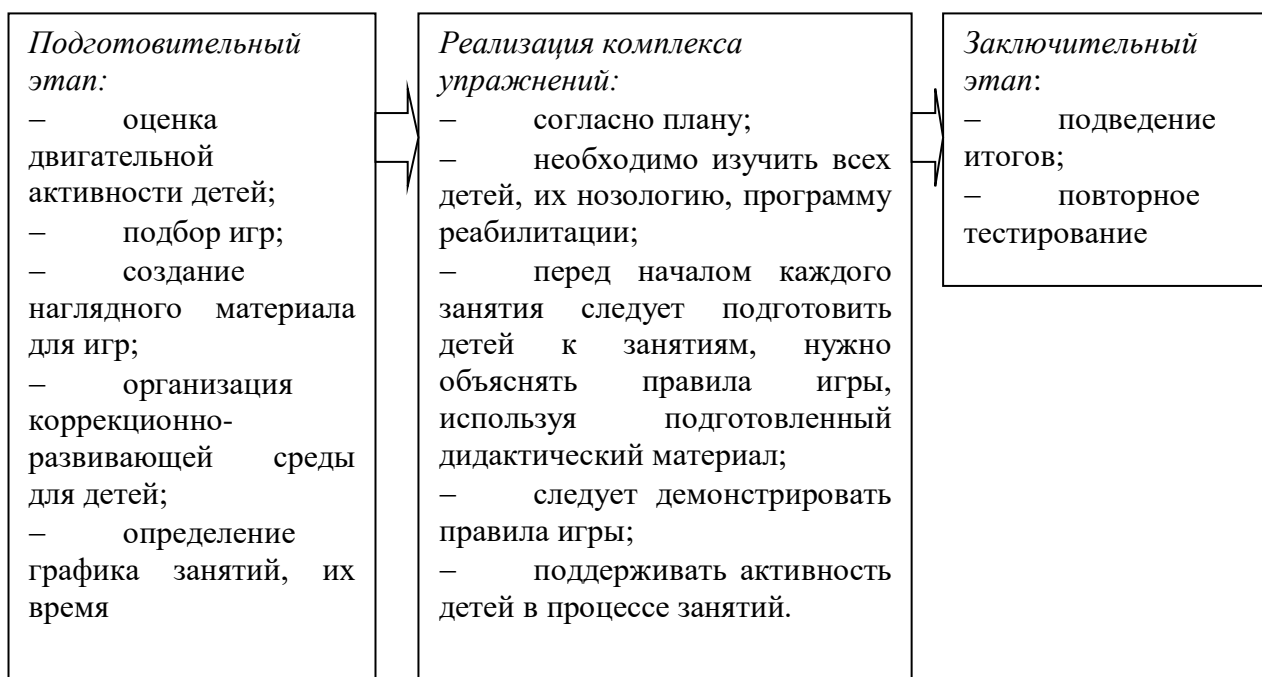


Рисунок 7 – Алгоритм реализации комплекса упражнений двигательной активности для детей с легкой и умеренной степенью умственной отсталости

Реализация комплекса упражнений проходила в течение полугода. В течение этого периода в образовательную программу по физической культуре детей экспериментальной группы включались отдельно разработанные занятия разработанного комплекса двигательной активности. Упражнения и подвижные игры регулярно включались в педагогическую деятельность, чтобы повлиять на мышечный дисбаланс (растяжение укороченных мышц и укрепление ослабленных мышц), улучшить координацию и равновесие детей с умственной отсталостью.

Упражнения проходили в специальном помещении, в дружественной обстановке. Для работы с детьми использованы подвижные игры, представленные в Приложении В

Кроме игр с детьми экспериментальной группы проводилась коррекция двигательных действий. В процессе занятий использована схема упражнений для коррекции двигательных действий, представленная в таблице 2.

Схема использования упражнений для коррекции двигательных действий в процессе физкультурных занятий

Упражнения	Методы	Положение тела в пространстве	Часть тела	Инвентарь
Упражнения, направленные на коррекцию двигательных действий, подвижные игры, спортивные игры.	Игровой, индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой.	Стоя (стоя на одной ноге, стоя на коленях). Сидя (сидя на пятках, на стуле и др.). Лежа (на спине, на животе, на правом и левом боку).	Кисть, предплечье, плечо, локтевой сустав, голова, стопа, бедро, колено.	Цветные ленты, мячи различной величины, кубики, мягкие модули.

В заключение необходимо отметить, что самостоятельное сопровождение развития ребенка с умственной отсталостью основано на коррекционно-педагогической диагностике, которая, помимо основных характеристик, включает также обследование школьника, оценка его состояния, которое может быть проведено специально квалифицированным консультантом. Группы коррекции в организации становятся профессиональным гарантом преподавания, особенно в случаях интеграции ребенка с умственной отсталостью в социум. Содержание образования в коррекционной группе не отличается от содержания обучения в обычных группах, но комплекс упражнений должен быть адаптирован под особенности работы с детьми, учитывать их возможности. Можно выделить основные правила общения с ребенком с умственной отсталостью при проведении коррекционно-развивающих занятий:

- вовлекать ребенка в занятие, игру;
- поощрять ребенка, как и других детей;
- применять к такому ребенку те же дисциплинарные правила, что и ко всем остальным детям.

Разработанный алгоритм позволил организовать игровую деятельность детей младшего школьного возраста.

### 2.3. Анализ эффективности использования комплекса упражнений

Формирование готовности учителя физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий заключается в том, что это определенный процесс, который облегчает внесение изменений в области технологий, содержащих определенные профессиональные недостатки. Обучение более эффективно, когда оно основано на позитивном опыте, а не на пассивной информации. Однако, в то же время, собственный опыт педагога не является достаточным источником для обучения.

В период реализации комплекса упражнений в педагогической среде проведены дополнительные тренинги и семинары, посвященные правилам ЗОЖ, повышению двигательной активности самих педагогов.

После реализации комплекса упражнений двигательной активности в таблице 3 представлены результаты повторно проведенного тестирования по методике «Мотивация профессиональной деятельности».

Таблица 3

Результаты методики К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности» до и после комплекса упражнений развития двигательной активности

Наименование	До эксперимента	После эксперимента
внутренняя положительная мотивация	1	3
внешняя отрицательная мотивация	2	0
внутренняя мотивация	7	7

Данные таблицы наглядно представлены на рисунке 8.

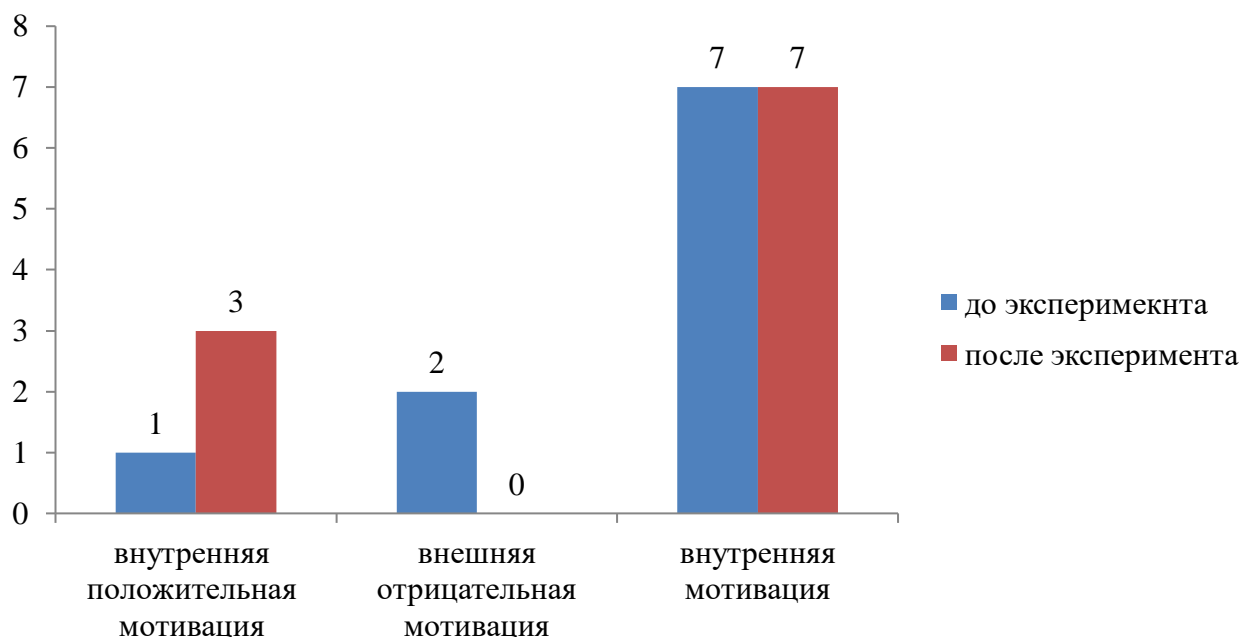


Рисунок 8 – Результаты методики К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности» до и после комплекса упражнений развития двигательной активности

Результаты, полученные после проведения опытно-экспериментальной работы, показывают положительную динамику изменений в отношении мотивации педагогов.

Следует отметить, что в процессе подготовки и реализации комплекса упражнений для детей педагоги самостоятельно изучали аспекты двигательной активности здоровых людей и детей с умственной отсталостью. Наблюдение за реализацией комплекса упражнений изменило отношение педагогов к ЗОЖ. Кроме того, изменилась политика руководства школы, вследствие чего усилено внимание к соблюдению режима двигательной активности самих педагогов.

У респондентов, как и ранее, преобладает внутренняя мотивация. Однако, внешняя отрицательная мотивация устранена. На рисунке 9 представлена структура мотивационного профиля группы педагогов после реализации эксперимента.



Рисунок 9 – Структура мотивационного профиля группы педагогов после реализации эксперимента

После реализации комплекса упражнений повторно проведено тестирование педагогов по второй методике – «Гармоничность образа жизни» (Н.С. Гаркуша). В таблице 4 представлены данные сравнения показателей по методике до и после проведения эксперимента.

Таблица 4

Результаты методики «Гармоничность образа жизни» (Н.С. Гаркуша) до и после эксперимента, человек

Уровень	До эксперимента	После эксперимента
низкий	1	0
средний	7	5
высокий	2	5

Как показывают результаты тестирования педагогов, они практически все изменили свое мнение относительно ведения здорового образа жизни.

Несомненно, в коллективе педагогов работу по мотивации нужно продолжать, так как мотивация может быть сведена к нулю из-за неэффективной политики руководства или отсутствием соответствующей мотивации. Данные таблицы наглядно представлены на рисунке 10.



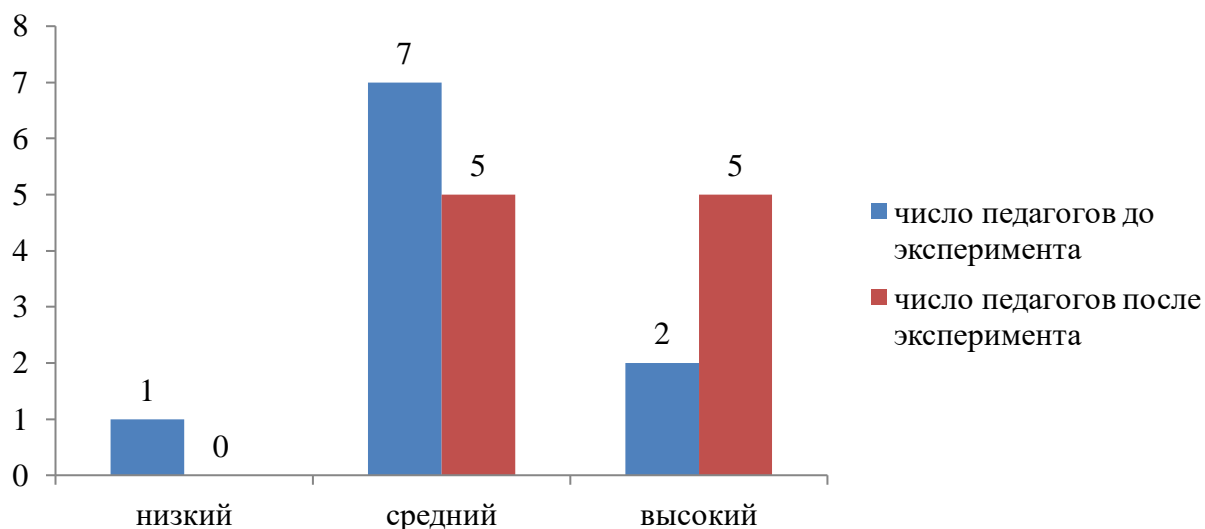


Рисунок 10 – Результаты тестирования педагогов по Методике «Гармоничность образа жизни» (Н.С. Гаркуша) до и после эксперимента

Самые главные результаты касаются изменений в двигательной активности самих детей. Результаты тестирования представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты испытаний в единицах измерения (средние показатели по группе) до и после проведения эксперимента

Упражнение	до эксперимента		после реализации комплекса упражнений	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Глубина наклона (см)	2	1	3	2
Прыжок на одной ноге (количество прыжков с обручем)	2	2	2	2
Ходьба вперед по бревну (количество падений)	0	1	0	1
Прыжок в длину (см)	80	75	85	78

Данные таблицы 5 свидетельствуют о том, что у детей экспериментальной группы показатели заметно улучшились.

Повторные двигательные тесты были проведены в форме обычного занятия. Во время выполнения тестов детей хвалили, поощряли и мотивировали. По мере необходимости предоставлялись устные инструкции и демонстрации упражнений. В случае неправильного понимания демонстрации и объяснения повторялись, не влияя на оцениваемые результаты.

## Выводы по второй главе

Исследовательская выборка (10 детей, в которую вошли дети и контрольной и экспериментальной групп) была очень небольшой, однако, она позволила сравнить результаты экспериментальной и контрольной групп. Разница заметна.

Можно сделать следующие выводы:

- модификации обычных двигательных тестов могут быть использованы у детей с умственной отсталостью;
- у испытуемых экспериментальной группы с различными типами умственной отсталости последовательно подтверждены многочисленные отклонения в мелкой и грубой моторике;
- при проведении опытно-экспериментальной работы удалось достичь положительных изменений в результатах двигательных тестов.

Выбранные четыре двигательных теста были оценены как количественно (количество сантиметров, падений, прыжков), так и качественно. Следует рассматривать качественную оценку как неотъемлемый компонент моторного тестирования. Оказалось, что у испытуемых изначально появились повышенные трудности с пониманием упражнений и их правильным выполнением, поэтому использовались повторные устные и ручные инструкции и демонстрация упражнения.

При сравнении детей экспериментальной группы друг с другом ребенок с атипичным аутизмом показал лучшие результаты с точки зрения двигательных навыков, а с точки зрения количества можно выделить ребенка с синдромом Аспергера.

Во время первого теста все пять детей поняли упражнение после демонстрации. Ребенок с синдромом Аспергера не смог распознать упражнение из-за постоянного сгибания коленей из-за укороченных мышц.

При анализе результатов второго теста – прыжки на одной ноге с места. Детям было дано задание на одной ноге перепрыгнуть через три обруча. В первом тесте только ученику с атипичным аутизмом удалось успешно перепрыгнуть через два обруча, в двух других попытках результаты не были засчитаны. После проведения работы педагогом по развитию двигательной активности ребенок с детским аутизмом успешно освоил три обруча, а ребенок с синдромом Аспергера – один.

С упражнением «хождение вперед по балке» лучше всего справился ребенок с атипичным аутизмом, включая понимание техники выполнения упражнения, переход через перекладину без падения, взгляд вперед и сжатые руки. В процессе тестирования необходимо было сильно мотивировать его, были заметны отклонения туловища вправо. Двум детям потребовалась помощь, чтобы подняться на перекладину. В начале упражнения они не держали руки в напряжении, что может быть связано как с недостаточной функцией мышц, так и с синдромом дефицита внимания. Один из детей сначала делал короткие шаги и смотрел вниз на свои ноги. Его туловище было наклонено вправо, что привело к падениям. После завершения эксперимента состояние пятерых ребят улучшилось.

При выполнении упражнения «прыжка в длину» ребенок с атипичным аутизмом понял технику выполнения даже без наглядной демонстрации, автоматически наклонившись вперед, используя размашистое движение руки при отскоке, и в итоге присел на корточки при отскоке. Остальные дети поняли упражнение только после наглядной демонстрации. Один ребенок во время предварительного теста подпрыгнул прямо и со сцепленными руками. После выполнения комплекса упражнений у всех детей взгляд направлен вперед, руки справляются с движением качания, но туловище остается вертикальным. Все пять школьников улучшили свои результаты как качественно, так и количественно.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги нашего исследования, мы бы хотели отметить, что теоретические аспекты по теме исследования выделили наиболее важные здоровьесберегающие составляющие основных трудовых функций учителя физической культуры, а именно:

- составляющие общепедагогической функции и обучения,
- воспитательная деятельность,
- развивающая деятельность,
- составляющие этической функции.

Умственная отсталость – это состояние остановленного или неполного умственного развития, которое характеризуется нарушением навыков, проявляющихся в период развития, способствующих нарушенному уровню интеллекта (когнитивные, речевые, двигательные, социальные способности). Задержка развития может возникать с каким-либо другим физическим или психическим расстройством или без него.

Опытно-экспериментальным путем удалось выяснить, что следует говорить о необходимости формирования алгоритма работы педагога по физической культуре с детьми разных возможностей и состояния здоровья. Только грамотный профессионал сможет взаимодействовать с детьми с умственной отсталостью так, чтобы эта деятельность была эффективной.

Во второй главе проведено исследование, которое выявило проблемы двигательной активности детей и неготовность педагогов к реализации комплексов упражнений двигательной активности.

Реализация комплекса упражнений проходила в течение полугода. В течение этого периода в образовательную программу по физической культуре детей экспериментальной группы включались отдельно разработанные занятия разработанного комплекса двигательной активности. Упражнения и подвижные игры регулярно включались в педагогическую

деятельность, чтобы повлиять на мышечный дисбаланс (растяжение укороченных мышц и укрепление ослабленных мышц), улучшить координацию и равновесие детей с умственной отсталостью.

Результаты, полученные после проведения опытно-экспериментальной работы, показывают положительную динамику изменений в отношении мотивации педагогов. У испытуемых, как и ранее, преобладает внутренняя мотивация. Однако, внешняя отрицательная мотивация устранена. Несомненно, в коллективе педагогов работу по мотивации сотрудников нужно продолжать, так как мотивация может быть сведена на нет неэффективной политикой руководителей или отсутствием соответствующей мотивации. Наблюдая за реализацией комплекса упражнений, педагоги изменили свое отношение к здоровому образу жизни. Кроме того, изменилась политика руководства школы, вследствие чего усилено внимание к соблюдению режима двигательной активности самих педагогов.

Для детей повторные двигательные тесты проведены в форме обычного занятия по физической культуре. Во время выполнения тестов детей хвалили, поощряли и мотивировали. По мере необходимости предоставлялись устные инструкции и демонстрации упражнений.

Можно сделать следующие выводы:

- модификации обычных двигательных тестов могут быть использованы у детей с умственной отсталостью;
- у испытуемых экспериментальной группы с различными типами умственной отсталости последовательно подтверждены многочисленные отклонения в мелкой и грубой моторике;
- при проведении опытно-экспериментальной работы удалось достичь положительных изменений в результатах двигательных тестов.

Полученные данные после проведения повторного эксперимента свидетельствуют о том, что у детей экспериментальной группы показатели физической активности заметно улучшились.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулхаев, Р. М. Адаптивная Физическая культура при работе с детьми с умственной отсталостью: потенциал развития и проблемы разработки специальных комплексов адаптивных занятий / Р. М. Абдулхаев // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XIII Международной научной конференции ( г. Красноярск, 26–27 мая 2022 г. ) / отв. ред. В.А. Адольф. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 103–106.
2. Абдулхаев, Р. М. Здоровьесберегающие технологии как средство повышения инклюзии / Р.М. Абдулхаев // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых (г. Красноярск, 22–23 апреля 2021 г.) / отв. ред. М.Г. Янова. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. – С. 7-9.
3. Абдулхаев, Р. М. Особенности дополнительной подготовки учителя физкультуры к работе с детьми с умственной отсталостью с использованием здоровьесберегающих технологий / Р.М. Абдулхаев // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.) / отв. ред. О.Н. Тютюкова. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. – С. 6–7.
4. Адольф, В. А. Профессиональная компетентность современного учителя: монография / В. А. Адольф. – Красноярск: Красноярский государственный университет, 1998. – 310 с.
5. Адольф, В. А. Подготовка будущего педагога к профессиональной деятельности в условиях внедрения профессионального стандарта / В. А. Адольф // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. – № 1(31). – С. 5–11.

6. Адольф, В. А. Образовательные технологии при реализации новых образовательных стандартов / В. А. Адольф, Н. В. Пилипчевская // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 4. – С. 73–76.
7. Абаскалова, Н. П. Формирование компетенций в области здоровьесбережения в профессиональном образовании / Н. П. Абаскалова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 37. – № 3. – С. 489–495.
8. Адаптивная физическая культура как средство социализации детей с ограниченными возможностями здоровья / К. Э. Кетоев, Н. Э. Платова, Б. Э. Дзагурова, В. С. Бирагов // ЦИТИСЭ. – 2021. – № 4(30). – С. 77–80.
9. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – Москва: Юрайт, 2019. – 282 с.
10. Андреева, К. А. Формирование наглядно-образного мышления у детей с умственной отсталостью посредством использования конструирования / К. А. Андреева // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 175–183.
11. Арсенова, М. А. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в системе развития ребенка школьного возраста / М. А. Арсенова, Е. И. Тимошина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2019. – № 5 (92). – С. 188–200.
12. Астанина, Ю. С. Обоснование введения теоретического урока физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций как элемента умственного воспитания / Ю. С. Астанина, С. А. Вахрушев // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии: сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2020. – С. 20–23.
13. Ахтырская, Ю. В. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Ю. В. Ахтырская, Р. С. Корнетова, А. В. Иванова / В сборнике: Научные



исследования и современное образование: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 49–68.

14. Баряева, Л. Б. Из опыта организации работы с глубоко умственно отсталыми детьми / Л. Б. Баряева, С. Ю. Ильина, Г. Ф. Нестерова, В. П. Шиянова // Дефектология. 2014. – № 6. – С. 56–58.

15. Баряева, Л. Б. Программа воспитания и обучения школьников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. П. Зарин, Н. Д. Соколова. – СПб.: Издательство «Союз». – 2001. – 320 с.

16. Беседина, Н. А. Формирование коммуникативной деятельности младших школьников с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на логопедических занятиях / Н. А. Беседина // Психолого-педагогические проблемы развития ребенка в современных социокультурных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Курск: «Университетская книга», 2018. – С. 142–146

17. Бочарова, Е. А. Специальная психология: учебное пособие / Е. А. Бочарова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2010. – 312 с.

18. Бурыкина, Е. В. Формирование артикуляционного праксиса у детей старшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями / Е. В. Бурыкина, Ю. А. Чернышова, М. Ю. Бурыкина // Образовательные технологии в современном учебно-воспитательном пространстве: материалы II Научно-практической конференции студентов и преподавателей. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2022. – С. 12–20.

19. Ван, Х. Толерантность как социально-психологический элемент профессиональной компетентности учителя физической культуры / Х. Ван, Ц. Ян // Молодые ученые: Материалы Межрегиональной научной конференции, посвященной Году науки и технологий РФ. – Москва:

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 20–25.

20. Ванштейн, Л. Ю. Особенности здоровьесбережения в условиях школьного образования / Л. Ю. Ванштейн // Гуманитарные науки и образование. – 2019. – Т. 10. – № 4 (40). – С. 20–25.

21. Вахрушев, С. А. Некоторые проблемы внедрения проектной деятельности в школьном образовании / С.А. Вахрушев, В. А. Дмитриев // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10. – № 1 (34). – С. 40–44.

22. Вахрушев, С. А. Инновационное проектирование педагогических технологий: учебно-методическое пособие для студентов, учителей, аспирантов, практических работников сферы образования. Красноярск, 2009. – 126 с.

23. Вахрушев, С. А. Самооценка сформированности проектной компетентности обучающимися бакалавриата КГПУ им. В.П. Астафьева / С. А. Вахрушев, О. П. Журавлёва, С. В. Золотухин // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2021. – С. 17–20.

24. Гусейнова, З. К. Развитие сенсомоторных функций у детей школьного возраста с умственной отсталостью / З. К. Гусейнова // Образование магистров: проблемы и перспективы развития: тезисы докладов V Всероссийской конференции. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2022. – С. 178–181.

25. Дорохова, Т. С. К вопросу о создании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении / Т. С. Дорохова, Д. С. Дорохов // Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: социальное развитие детей школьного возраста: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс, 2015. – С. 251–254.

26. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Ю. В. Ахтырская, Р. С. Корнетова, А. В. Иванова [и др.] // Научные исследования и современное образование: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. – С. 49–68.
27. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процесс: монография / под общей редакцией А. П. Савина. – Красноярск: Центр информации. – 2014. – 168 с.
28. Зорин, И. А. Заболеваемость современных школьников и здоровьесберегающие технологии обучения / И. А. Зорин, А. В. Клецова, И. Г. Зорина // Студент года 2020: сборник статей Международного учебно-исследовательского конкурса. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 18–31.
29. Зыкова, О. А. Организационно-педагогические условия развития экологической культуры субъектов образовательного процесса школьного учреждения: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / О. А. Зыкова / Ин-т психол.-пед. проблем детства. Москва, 2012. – 48 с.
30. Ильина, Г. В. Формирование готовности педагогов к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми школьного возраста: монография / Г. В. Ильина, И. А. Бережная, Л. С. Юлдашева.– Магнитогорск: МГТУ, 2019. – 170 с.
31. Ильина, С. Ю. Исследование проблем общего образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития / С. Ю. Ильина, А. Зарин, Л. В. Петрова // Сопровождение социализации детей с особыми образовательными потребностями: теория и практика: сборник научных трудов по итогам Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2020. – С. 49–57.

32. Ирхин, В. Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. – Белгород: ИД «Белгород», 2017. – 136 с.
33. К вопросу о профессионально-значимых качествах современного учителя физической культуры / М. А. Гераськина, Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова [и др.] // Педагогический журнал. – 2021. – Т. 11. – № 6-1. – С. 126–133.
34. Калустьянц, К. А. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у студентов современного вуза / К. А. Калустьянц, Д. О. Кусова // ЦИТИСЭ. – 2020. – № 4 (26). – С. 456–464.
35. Карабаева, С. И. Готовность студентов педагогического вуза к здоровьесберегающей деятельности в школьной образовательной организации / С. И. Карабаева, Л. М. Захарова, Е. И. Андрианова, М. М. Шубович // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 18–20.
36. Карабаева, С. И. Совершенствование здоровьесберегающей компетентности педагогов в процессе методической работы в школьной организации / С. И. Карабаева // автореферат дис.... кандидата педагогических наук / Ульянов. гос. ун-т. Ульяновск, 2014. – 64 с.
37. Классификация умственной отсталости по МББ-10 [Электронный ресурс]. – URL: <https://arbat25.ru/myi-lechim/detskie-napravleniya/klassifikacziya-umstvennoj-otstalosti-po-mkb-10?ysclid=17j6x9jgin447279969> (дата обращения 01.09.2022).
38. Коврига, Н. В. Роль здоровьесберегающих технологий в системе современных педагогических технологий школьного образования / Н. В. Коврига // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве: сборник научных трудов по результатам международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 43–48.
39. Колосова, Е. В. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) средствами адаптивной физкультуры / Колосова Е. В.,

Сидоров Н. Н. // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Вестник ТГПУ. – 2016. – С. 173–177.

40. Королев, А. С. Сущностные характеристики социально-активной позиции современного учителя физической культуры / А. С. Королев // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2022. – № 1(294). – С. 63–67.

41. Крайняя З.Н. Мониторинг качества образования [Электронный ресурс]. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/515965/> (дата обращения 01.09.2022).

42. Краснопевцева, Т. Ф. Методико-инклюзивная компетентность педагога профессионального образования как цель повышения квалификации [Электронный ресурс] / Т. Ф. Краснопевцева / Вестник Мининского университета. – 2018. – Т.6. – № 2. – URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/807> (дата обращения 18.11.2022).

43. Кретьова, К. А. Особенности образования детей с легкой умственной отсталостью / К. А. Кретьова // Современные направления психолого-педагогического сопровождения детства: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 103–105.

44. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности: уч. пособие / Н.В. Кузьмина. – Санкт-Петербург, 1970. – 114 с.

45. Кузьмина, Ю. А. Коррекция и профилактика нарушений в развитии детей с умственной отсталостью / Ю. А. Кузьмина, А. И. Язынина // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Издательский дом «Среда», 2022. – С. 189–190.

46. Куимова, Т. Н. Возможности профдиагностики в дистанционном формате / Т. Н. Куимова, А. А. Черный // Организация образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности и физической культуре в условиях дистанционного обучения: материалы XII Всероссийской ежегодной научно-практической конференции с международным участием. – Нижний Тагил: Издательство Ипполитова, 2021. – С. 14–18.
47. Ладыгина, Е. Б. Средства адаптивной физической культуры в коррекционно-логопедическом процессе преодоления общего недоразвития речи у детей младшего школьного возраста / Е. Б. Ладыгина, О. Н. Делягина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С.100–103.
48. Левченкова, Т. В. Развитие непрерывного педагогического образования в области физической культуры и спорта / Т. В. Левченкова // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной году науки и технологий РФ. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2021. – С. 162–166.
49. Маллер, А. Р. Воспитание и обучение детей с тяжёлой интеллектуальной недостаточностью / А. Р. Маллер, Г. В. Цикотто. – М.: Изд-во Академия, 2003. – 220 с.
50. Мамаева, А. В. Формирование первоначальных коммуникативных умений у детей 7-9-летнего возраста с церебральным параличом в процессе логопедического воздействия: автореф. дис..канд. пед. наук / А. В. Мамаева. – Екатеринбург, 2008. – 23 с.
51. Мануковская, Л. Б. Информационные потребности учителей физической культуры в учебно-воспитательном процессе в зависимости от возраста и стажа работы / Л. Б. Мануковская, Л. Н. Акулова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 224–226.

52. Матвеев Л. П. Физкультурное образование: проблемы и перспективы развития / Л.П. Матвеев. – М., 1996. – 38 с.
53. Матвеев, А. П. Формирование креативности будущих учителей физической культуры / А. П. Матвеев, Г. Х. Наюф // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2021. – № 2. – С. 158–164.
54. Матвеева, Н. Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н. Ю. Матвеева, О. В. Ненарокова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Т. 20. – № 2. – С. 165–168.
55. Матушанский, Г. У. Методологические принципы компетентного подхода в профессиональном образовании / Г.У. Матушанский, О.Р. Кудаков // Казанский педагогический журнал. – 2009. – № 3. – С. 11–12.
56. Митрофанова, В. А. Особенности речевого обследования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития / В. А. Митрофанова // Стратегии развития школьного и начального образования в эпоху модернизации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Тагил: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. – С. 166–169
57. Немкова, С. А. Когнитивные нарушения у детей с церебральным параличом (структура, диагностика, лечение) / С. А Немкова, О. И. Маслова, Г. А. Каркашадзе, Н. Н. Заваденко, Ю. Н. Курбатов // Педагогика и психология. – 2012. – № 3. – С.77–84.
58. Нескреба, Т. А. Факторы, влияющие на развитие профессиональной компетентности учителя физической культуры в системе дополнительного профессионального образования / Т. А. Нескреба, Д. А. Чернышев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: Сборник научных статей II Международной научно-

практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Ритм», 2021. – С. 356–363.

59. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 24.04.2020г.)// Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598.

60. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р // Собрание законодательства РФ. – 2015. –№ 23. –Ст. 3357.

61. Орехова, Н. Н. Психолого-педагогическое сопровождение умственно-отсталых детей школьного возраста / Н. Н. Орехова // Цифровизация: теория и практика современного образования: сборник материалов Международного научно-практического форума. – Челябинск: Изд-во Библиотека А. Миллера, 2022. – С. 120-123

62. Осипова, Е. С. Использование логоритмических упражнений в качестве способа развития речи на коррекционных занятиях учителя-дефектолога с умственно отсталыми школьниками / Е. С. Осипова // Профессиональный рост педагогов специального и инклюзивного образования в условиях цифровой трансформации современного образования: сборник материалов I Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2022. – С. 144–149.

63. Панкова, М. Д. Адаптивная физическая культура в условиях специализированного интерната / М. Д. Панкова Ю.В. Гапоненок // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2020. – № 23. – С. 431–435.

64. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта



основного общего образования» СПС Гарант [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/?ysclid=lboxpwf75y458800672> (дата обращения 15.11.2022).

65. Прямицына, Ю. В. Логопедическая работа с детьми с тяжелой умственной отсталостью, имеющими тяжелые множественные нарушения / Ю. В. Прямицына // Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2020. – С. 319–322.

66. Раимбаев, Б. Б. Содержание компетентности учителей физической культуры в вопросе здоровьесбережения обучающихся / Б. Б. Раимбаев // Материалы XXII Международной научно-практической конференции. – Челябинск: Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, 2021. – С. 59–65.

67. Русяева, Ю. А. Мониторинг педагогических условий становления профессиональной компетентности педагога ДОУ / Ю. А. Русяева // Современное состояние и перспективы развития науки и образования: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 11–20.

68. Сборник психологических тестов. Часть III: пособие / сост. Е. Е. Миронова. – М.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.

69. Семенов, С. П. Педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры в процессе педагогической практики / С. П. Семенов, Ж. А. Турмаков // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы: Материалы III Международной научно-практической конференции. – Омск: ОГТУ, 2022. – С. 43–49.

70. Синявский, Н. И. Проблемы и перспективы развития физической культуры в инновационном формате деятельности региональной ассоциации

учителей физической культуры ХМАО-Югры «АУФК-Югры» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XX Международной научно-практической конференции. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. – С. 633-635

71. Токарева, С. В. Формирование коммуникативной компетенции будущих учителей физической культуры коррекционно-оздоровительной направленности / С. В. Токарева, В. В. Фоменко, Е. В. Начинова // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 373–377.

72. Усенко, Д. М. Особенности овладения школьниками с лёгкой умственной отсталостью чтением «про себя» / Д. М. Усенко // Логопедическое сопровождение лиц с ОВЗ в условиях инклюзивного образования: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. – Калуга: ФБГОУ ВПО «Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского», 2022. – С. 230–235.

73. Федосеева, О. А. Особенности развития мышления у детей с умеренной умственной отсталостью / О. А. Федосеева // Записки ученого. – 2021. – № 1. – С. 323–325.

74. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессионально-личностному саморазвитию / В. Н. Мезинов, М. А. Захарова, И. А. Карпачева, И. Б. Ларина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 70–72.

75. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высшего учебного заведения / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2000. – 480 с.

76. Шабалина О. Л. Общая педагогическая подготовка учителя физической культуры: монография / О. Л. Шабалина. – М., 2002. – 118 с.
77. Шамьянов, М. И. Уроки физической культуры как основа здоровьесберегающего пространства / М. И. Шамьянов, А. В. Точилина // Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – С. 226–232.
78. Шипицына, Л. М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью / Л. М. Шипицына. – СПб.: Изд-во Союз, 2004. – 336 с.
79. Щербоносова, Т. А. Легкая умственная отсталость: трудный путь к диагнозу (военно-врачебная экспертиза при легкой умственной отсталости) / Т. А. Щербоносова, К. Ю. Сливко, А. В. Литвинов // Здоровоохранение Дальнего Востока. – 2017. – № 2(72). – С. 85–91.
80. Ямбаева, Н. В. Педагогические условия реализации модели формирования готовности будущих учителей физической культуры к организации соревновательной деятельности обучающихся / Н. В. Ямбаева // Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 5(148). – С. 174–180.
81. Ярмиев, И. Д. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью / И.Д. Ярмиев, Г.И. Дерябина, Д.А. Калмыков // Гаудеамус. – 2018. – № 2. – С. 70–78.
82. Agnoli, S. The role of motivation in the prediction of creative achievement inside and outside of school environment / S Agnoli., M. A. Runco, C. Kirsch, G. E. Corazza. *Thinking Skills and Creativity*, 2018. –P. 167–176.
83. Kornosenko, O. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments / O. Kornosenko, T. Denysovets, O. Danysko, S. Synytsya, L. Voloshko, V. Zhamardiy // *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. – P. 33–41.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Методика К. Замфир в модификации А. Реана

#### «Мотивация профессиональной деятельности»

	1 в очень незначитель ной мере	2 в достаточно незначитель ной мере	3 в небольшой, но и в немаленько й мере	4 в достаточно большой мере	5 в очень большой мере
1. Денежный заработок					
2. Стремление к продвижению по работе					
3. Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег					
4. Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей					
5. Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других					
6. Удовлетворение от самого процесса и результата работы					
7. Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности					

Обработка

Подсчитываются показатели внутренней мотивации (ВМ), внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной (ВОМ) в соответствии со следующими ключами.

$$ВМ = (\text{оценка пункта 6} + \text{оценка пункта 7})/2$$

$$ВПМ = (\text{оценка п.1} + \text{оценка п.2} + \text{оценка п.5})/3$$

$$ВОМ = (\text{оценка п. 3} + \text{оценка п. 4})/2$$

Показателем выраженности каждого типа мотивации будет число, заключенное в пределах от 1 до 5 (в том числе возможно и дробное).

## Продолжение приложения А

Таблица А.1 – Результаты методики К. Замфир в модификации А. Реана  
«Мотивация профессиональной деятельности»

	ВМ	ВПМ	ВОМ	Уровень мотивации
1	4	2,6	2	Внутренняя мотивация
2	3,5	2,6	2	Внутренняя мотивация
3	4	3,3	3,5	Внутренняя мотивация
4	2,5	2,6	3	Внешняя отрицат. мотивация
5	4	3,3	3	Внутренняя мотивация
6	4	3	4,3	Внешняя отрицат. мотивация
7	3,5	3	2,5	Внутренняя мотивация
8	4	2	2,5	Внутренняя мотивация
9	4,5	2,6	4	Внутренняя мотивация
10	3,5	3,6	3	Внутренняя положит. мотивация

## Приложение Б

### Методика «Гармоничность образа жизни» (Н.С. Гаркуша)

**Цель:** наличие у педагогов понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

**2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

**3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу.

**4. Делаете ли утром следующее:**

а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

**5. Обедаете ли в школьной столовой?**

а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

**6. В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

**7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Продолжение приложения Б

### Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
<b>Сумма баллов:</b>							

### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

## Приложение В

### Перечень предлагаемых подвижных игр

№ п/п	Содержание	Направленность
1.	<p><b>«Рычи, лев, рычи»</b>  <i>Содержание игры.</i> Ведущий говорит играющим: «Мы все львы, целая львиная семья. Давайте узнаем, кто из львов рычит громче всех. Как толь-</p>	<p>Снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности, закрепление произношения звука «р», активизация</p>
	<p>ко я скажу: "Рычи, лев, рычи", — каждый из вас должен встать в угрожающую стойку льва с выпущенными когтями и как можно громче рычать "р-р-р-р". После игры все дети падают от усталости на маты и отдыхают в непринужденных позах</p>	<p>ция голосовых связок, имитация движений, воображение, развитие мелкой моторики рук, расслабление</p>
2.	<p><b>«Лохматый пес»</b>  <i>Содержание игры.</i> В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (руки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:          Вот сидит лохматый пес,          В лапы свой уткнувши нос,          Тихо, мирно он сидит,          Не то дремлет, не то спит          Подойдем к нему, разбудим..          И посмотрим: что же будет?          С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом».  <i>Варианты усложнения:</i>          — при большой группе играющих может быть увеличено количество «псов»;          — вместо ходьбы на носочках могут быть использованы другие упражнения</p>	<p>Развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увертывания, активизация речевой деятельности, ритмичность движений, заданная речитативом, развитие скоростных качеств, акцентированное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия</p>
3.	<p><b>«Фокусник»</b>  <i>Инвентарь:</i> ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих.  <i>Содержание игры</i> Дети стоят парами, одной рукой держа партнера за руку, другой — за уголок ленту. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и тд., стараясь как можно быстрее</p>	<p>Развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, кратковременной памяти, формирование осанки</p>



## Продолжение приложения В

спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру.

*Варианты усложнения:*

- увеличить длину ленты;
- вместо ленты взять лист бумаги размером в половину газетного листа

### 4. «Воробушки и кот»

*Инвентарь:* обручи.

*Содержание игры.* «Воробушки» ставят свои домики (обручи) в пределах игровой площадки, где они ходят на носочках, машут крылышками, клюют зернышки, пьют водичку и т.п. За игровой площадкой ходит «кот», который мяукает, показывает коготки, угрожая «воробушкам». По команде ведущего: «Воробушки, полетели!» — дети выбегают из своих домиков, резвятся, прыгают, купаются, чирикают. По команде ведущего: «Кот идет!» — воробушки прячутся в домики, а кот старается их поймать. Пойманный меняется местами с котом, и игра продолжается

### «Сиамские близнецы»

*Инвентарь:* цветные ленты, поролоновые кубы.

*Содержание игры.* Дети делятся на пары, встают плечом к плечу, обнимают одной рукой друг друга за пояс, «внутренние» ноги ставят вплотную одну к другой и обвязывают их выше коленей цветной лентой. Теперь они «сиамские близнецы». Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде от двух и более пар «сиамских близнецов». По команде первые пары каждой команды в позе «сиамских близнецов» добегают до ориентира

Совершенствование техники знакомых движений при отвлекающем отслеживании действий другого объекта, распределение внимания, развитие выразительности имитационных движений, быстроты двигательной реакции, периферического зрения

Развитие ловкости, согласованности действий с партнером при ограниченных двигательных возможностях, дифференцировка усилий при перемещении, быстроты реакции, точности движений мелкой моторики, воспитание ответственности, дисциплины, доверия к партнеру

## Продолжение приложения В

	<p>(стойка, стена, дерево), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.</p> <p><i>Варианты усложнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— пробежав до ориентира, «сиамские близнецы» строят дом из поролоновых кубов того же цвета, что и их ленточка;</li> <li>— пробежав до ориентира, «сиамские близнецы» устанавливают там кегли, вторая пара их забирает, третья снова устанавливает и т.д.</li> </ul>	
6.	<p><b>«Говорящий мяч»</b></p> <p><i>Инвентарь:</i> мяч (волейбольный, набивной, теннисный).</p> <p><i>Содержание игры.</i> Дети стоят в шеренге. Ведущий бросает мяч каждому игроку по порядку и называет любую букву. Ребенок, поймав мяч, приседает с ним, а поднимаясь и возвращая мяч ведущему, называет слово, начинающееся с этой буквы. Например, «А» — «Арбуз».</p> <p><i>Варианты усложнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ведущий бросает разные мячи;</li> <li>— ведущий, бросая мяч, говорит слово, а ребенок, возвращая мяч, называет другое слово на ту же букву;</li> <li>— ведущий называет слово, а ребенок — словосочетание или предложение. Например, «Ворона» — «Ворона сидит на дереве»;</li> <li>— ведущий называет цифру, а ребенок — цифры-соседи. Например, «3», нужно назвать «2» и «4»</li> </ul>	<p>Дифференцировка усилий при бросках и ловле мяча разного объема и веса, расширение активного словаря, развитие внимания при следящих движениях, активизация мышления</p>
7.	<p><b>«Дуем раз...»</b></p> <p><i>Инвентарь:</i> мячи для настольного тенниса по количеству участников.</p> <p><i>Содержание игры.</i> Дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на</p>	<p>Развитие дыхательной мускулатуры, активизация выдоха, расширение словаря и ритмичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыха-</p>

## Продолжение приложения В

четвереньках и, дуя на мяч стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6—8 м от линии старта). В это время остальные игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

*Вариант усложнения:*

— теннисный шарик нужно прокатить между ориентирами (кеглями, набивными мячами)

### 8. «Робот»

*Инвентарь:* повязка на глаза.

*Содержание игры:* На глаза ведущего надевается повязка — он робот, а дети заранее договариваются, в какое место он должен прийти и какие задания выполнить по пути (сесть на скамейку, взять обруч, найти и бросить мяч и т.п.). Дети, давая команды «Вперед», «Назад», «Вправо», «Влево», «Стой», «Наклонись, возьми мяч», «3 шага вперед» и т.д., должны привести робота к цели.

*Вариант усложнения:*

— то же задание, но выполняют его два «робота», взявшись за руки

### «Собери слово»

*Инвентарь:* наборы КарТО<sup>е</sup>К с буквами: 1) «д», «а», «ш», «а»; 2) «м», «а», «ш», «а»; два вертикальных стенда.

*Содержание игры.* Игра проводится в виде эстафеты. Каждая команда получает по равноценному набору букв, из которых сообща составляет слово; относит свой набор карточек к вертикальному стенду, где для каждой

тельных движений для перемещения шарика заданном направлении координация движения и дыхания

Внимание, ориентировка в пространстве без зрительного контроля знание основных направлений движения, способность дифференцировать команды и двигательные действия на слух

Навык совместных согласованных действий, взаимопонимание, взаимопомощь

Развитие сообразительности, быстроты реакции и движений, мелкой моторики пальцев рук, комбинаторики, приобретение навыков совместных действий, способность воспроизведения прямолинейных движений в беге

## Окончание приложения В

	буквы есть крючок. По сигналу первый игрок каждой команды бежит к стенду по начерченной линии, вывешивает первую букву слова на стенд и возвращается назад, второй игрок вывешивает вторую букву и т.д. Выигрывает команда, первой «написавшая» свое слово	
10.	<p><b>«Обгони»</b></p> <p><i>Инвентарь:</i> санки с веревкой, лыжные палки (по количеству команд).</p> <p><i>Содержание игры.</i> Дети делятся на команды по 3 человека в каждой. Один садится на санки, двое других по сигналу, взявшись за веревку, везут его вперед, огибают ориентир (лыжную палку) и возвращаются к линии старта. Команда, закончившая первой, получает одно очко, вторая — два, третья — три. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли сидящего в санках. Выигрывает команда, которая наберет за три «поездки» меньшее количество очков</p>	Развитие силы всех мышечных групп, быстроты реакции на стартовый сигнал, общая координация, равновесие и согласованность действий партнеров
11.	<p><b>«Снежная баба»</b></p> <p><i>Инвентарь:</i> ведро, морковка, угли</p> <p><i>Содержание игры.</i> Дети делятся на команды по 2—3 человека, включая одного взрослого, и получают задание, в течение 10 мин скатать снежный ком возможно большей величины. Команды сами выбирают место, где легче выполнить задание. Выигрывает команда, скатавшая самый большой снежный шар. Затем все вместе с помощью взрослых лепят снежную бабу, украшая ее шляпой (ведром), носом (морковкой), глазами (угольками) и т.п.</p> <p><i>Варианты усложнения:</i> — самостоятельное выполнение задания, без участия взрослых</p>	Развитие мелкой моторики, согласованности движений с действиями партнеров и коллективных действий, способность управлять усилием, направлением и амплитудой движений, развитие пространственной ориентации, фантазии и творчества