

*На правах рукописи*



**НАУМОВА Екатерина Викторовна**

**МЕТОДИКА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ  
ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Чайковский – 2020

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры»

- Научный руководитель:** Фендель Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе и международной деятельности Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Чайковский государственный институт физической культуры»
- Официальные оппоненты:** Правдов Михаил Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет»
- Федорова Наталья Игоревна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма»
- Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Защита состоится 24 февраля 2021 года в 10.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.196.02 на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по адресу: г. Волгоград, пр. им. В.И. Ленина, д. 78, ауд. 52.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Волгоградской государственной академии физической культуры: <http://www.vgafk.ru>.

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук,  
доцент



Стеценко Наталья Викторовна

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** В последнее время в Российской Федерации увеличивается число детей инвалидов – об этом свидетельствуют данные Федеральной службы государственной статистики.

Одна из наиболее многочисленных категорий детей-инвалидов, имеющих отклонения в своем развитии, – дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (А.Дж. Айтиева, 2016; Ю.В. Борисова, 2013; В.В. Воронкова, 2012; А.И. Долженко, 2015; Д.А. Калмыков, 2019; Н.Л. Литош, 1998; И.Н. Мамкина, 2017; А.Р. Сафина, 2007; Л.Е. Шакурова, 2009).

Обучающиеся с умственной отсталостью имеют особенности формирования двигательной и психической сфер. Их отличает от здоровых сверстников и уровень сформированности физических качеств, и возможность освоения двигательных действий (Н.А. Антипанова, 2016; Н.В. Астафьев, 1997; Д.Д. Березкин, 2012; С.И. Веневцев, 2000; И.Ю. Горская, 1999; А.А. Дмитриев, 1989; В.М. Мозговой, 2005; А.А. Сахоненко, 1999).

Обучающиеся с умственной отсталостью имеют крайне низкий уровень социальной и школьной адаптации. Эта проблема имеет важное государственное значение и требует поиска путей её решения (А.Дж. Айтиева, 2016; О.И. Акимова, 2017; А.И. Долженко, 2015; Д.О. Ермолаев, 2013; И.И. Мартынова, 2012).

В то же время есть точка зрения, согласно которой уровень освоения обучающихся с интеллектуальными нарушениями двигательных умений и навыков, а также уровень их физической подготовленности детерминируют процесс их социализации (П.Ю. Королев, 2009).

На фоне умственной отсталости часто встречаются различные сопутствующие заболевания разных систем организма (И.И. Васянина, 2016). Кроме соматических заболеваний у обучающихся с умственной отсталостью встречаются и различные психиатрические и психологические проблемы. Для детей данного контингента характерным является нарушение саморегуляции и поведения, что отражается в их повседневной и двигательной активности (Л.А. Евдокимова, 2014; К.Ю. Крохалев, 2012; И.Н. Мамкина, 2017). Достаточно распространенным состоянием при интеллектуальных нарушениях является гиперактивность, которая характеризуется двигательной расторможенностью, излишне импульсивным поведением. Кроме того, гиперактивные школьники имеют сложности с адаптацией в образовательном учреждении и в обществе в целом (Е.С. Иванов, 2009; О.Д. Плахотина, 2009). В то же время ряд авторов поясняет, что часть детей с умственной отсталостью имеет низкую двигательную активность, что оказывает негативное влияние на состояние их здоровья и уровень физической подготовленности.

**Степень научной разработанности проблемы.** Интерес к изучению вопросов физического воспитания обучающихся с интеллектуальными нарушениями нашел своё отражение в исследованиях Д.Д. Березкина, 2012; И.И. Васяниной, 2016; С.И. Веневцева, 2000; С.А. Загузовой, 2007; А.В. Корнева, 2007; И.Н. Тимошиной, 2007; С.Е. Уромовой, 2014 и др.

Достаточно большой диапазон мнений относительно форм организации процесса адаптивного физического воспитания обучающихся с интеллектуальными нарушениями представлен в работах В.Б. Болдыревой, 2009; И.В. Еремина, 2014; Д.В. Ивинского, 2007; А.В. Ильина, 2012; Е.Н. Каленик, 2010; Н.И. Федоровой, 2020 и др.).

Исследования В.А. Воронова (2018), В.А. Галкиной (2015), М.М. Горбунова (2018), А.И. Долженко (2015), Д.О. Ермолаева (2013), Е.С. Карасева (2013), П.Ю. Королева (2009), М.А. Правдова (2017), М.И. Салимова (2016) посвящены не менее дискуссионным вопросам определения эффективности различных средств адаптивной физической культуры при преодолении проявлений школьной и социальной дезадаптации обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

В работах Э.Ф. Абшилавы (2017), М. Пассольта (2011), Л.М. Дмитриенко (2016), И.О. Ефимова (2011), Н.В. Ковалевой (2014), Е.В. Чухланцевой (2009) и др. изучена коррекционная работа с детьми, имеющими гиперактивность.

В работах Л.А. Баклановой (2018), Г.Н. Голубевой (2006), М.А. Руновой (2002) изучены и представлены уровни, виды и типы двигательной активности.

Имеются исследования, в которых представлены результаты о влиянии двигательной активности на психофизическое состояние детей с умственной отсталостью (Л.А. Бакланова, 2018; А.А. Рязанов, 2007; А.Р. Сафина, 2007; А.А. Шелехов, 2017). В данных работах рассмотрены особенности суточной и недельной двигательной активности детей данного контингента.

В приведенных выше работах, однако, остаются не до конца раскрытыми вопросы учёта особенностей двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью на занятиях по адаптивному физическому воспитанию.

Таким образом, актуальность исследования позволяет выделить ряд **противоречий**, требующих своего разрешения в практике адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью:

- между потребностью общества и государства в высоком уровне физической подготовленности и социальной адаптации, как составляющей личностного развития обучающихся с нарушением интеллекта, и недостаточным уровнем развития физических качеств и социальной адаптации у обучающихся данного контингента;

- между необходимостью повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью за счёт дифференцирования двигательной активности и недостаточной разработанностью научно-методических основ решения этой проблемы в теории и методике адаптивного физического воспитания.

Указанные противоречия порождают **проблему**, суть которой заключается в поиске ответа на вопрос: каковы содержательные и организационно-педагогические основы адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности?

**Объект исследования** – процесс адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью.

**Предмет исследования** – методика внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности.

**Цель исследования** – теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить эффективность методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности.

**Гипотеза исследования** – эффективность методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью существенно повысится, если она будет основана на дифференцировании двигательной активности.

**Задачи исследования:**

1. Установить значимость дифференцирования двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью в процессе адаптивного физического воспитания.

2. Выявить взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и двигательной активностью младших школьников с умственной отсталостью.

3. Теоретически обосновать и разработать методику внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности.

4. Экспериментально апробировать и оценить эффективность методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности.

Для решения представленных выше задач использовали как теоретические (метод анализа и обобщения данных научно-методической литературы, метод анализа и обобщения данных документальных источников), так и практические (метод экспертных оценок, педагогическое наблюдение, метод опроса (анкетирование), педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики) методы исследования.

**Научная новизна исследования:**

– разработана экспериментальная методика внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности;

– определена высокая положительная взаимосвязь быстроты с гиперактивностью школьников; высокая отрицательная связь статического равновесия, умения дифференцировать мышечные усилия и выносливости с гиперактивностью школьников; высокая положительная связь реагирующей способности с малоподвижной двигательной активностью младших школьников с умственной отсталостью;

- уточнены особенности двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью;

- получены новые данные об изменении показателей психофизического состояния младших школьников с умственной отсталостью в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием по экспериментальной методике.

**Теоретическая значимость исследования.** Положения теории и методики адаптивного физического воспитания были дополнены:

- определением взаимосвязи физической подготовленности и уровня двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью;

- разработкой и описанием содержания методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности;

- новыми данными о двигательной активности и психофизическом состоянии младших школьников с умственной отсталостью.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что его положения и выводы, разработанная автором методика, конспекты уроков, материалы и сценарии внеурочных форм организации адаптивного физического воспитания, диагностический инструментарий создают основу для повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью.

Результаты исследования целесообразно использовать:

- в деятельности специальных коррекционных образовательных учреждений, осуществляющих процесс адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью;

- в учебном процессе профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования, осуществляющих подготовку специалистов в области адаптивного физического воспитания;

- на курсах повышения квалификации и переподготовки.

**Теоретико-методологические основы исследования:**

- теория и методика адаптивного физического воспитания (С.П. Евсеев, Н.В. Астафьев, В.М. Мозговой, Г.Б. Сарыглар);

- теория коррекционной работы с обучающимися, имеющими интеллектуальные нарушения (Н.О. Бадалян, Л.С. Выгодский, Н.Н. Заваденко, Н.В. Ковалева, Н.И. Федорова);

- теоретико-методические основы социальной и школьной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями (П.Ю. Королев, И.И. Мартынова, А.С. Мещеряков, М.А. Правдов, М.И. Салимов);

- теория влияния двигательной активности на организм (Л.А. Бакланова, Г.Н. Голубева, М.А. Рунова);

- положения дифференцированного подхода, позволяющие группировать младших школьников с умственной отсталостью на основании каких-либо признаков для разделения форм, методов и методических приёмов адаптивного физического воспитания (В.В. Воронкова, А.А. Дмитриев, Н.А. Козленко, К.Ю. Крохалев, В.М. Мозговой, М.А. Рунова);

– положения деятельностного подхода, определяющие младших школьников с умственной отсталостью в качестве субъектов учебной, речевой, познавательной и предметно-практической деятельности, обеспечивающей возможность их успешной социализации и социальной адаптации (С.А. Галкина, Э. Кипхард);

– положения личностно-ориентированного подхода, детерминирующие необходимость учёта индивидуальных особенностей младших школьников с умственной отсталостью, необходимых для организации процесса адаптивного физического воспитания (И.И. Васянина, Ю.Г. Воронина, Г.А. Гришина).

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Уровень двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью является детерминирующим фактором (выявлена сильная статистическая взаимосвязь) в проявлениях выносливости (гиперактивность), скоростных (гиперактивность) и координационных способностей (гиперактивность, малоподвижность).

2. Процесс адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью необходимо осуществлять дифференцированно, в зависимости от уровня их двигательной активности. Дифференцировать необходимо задачи, средства, методы и методические приемы адаптивного физического воспитания.

3. Применение экспериментальной методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности способствует повышению показателей физической подготовленности, уровня сформированности двигательных действий, психоэмоционального состояния и социальной адаптации.

**Степень достоверности результатов научного исследования** обеспечена обоснованностью методологических подходов к решению проблемы исследования, его логикой; применением методов исследования (теоретических и практических), соответствующих поставленным задачам; обоснованным и корректным использованием статистических методов при обработке полученных результатов исследования.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и результаты диссертационного исследования представлены в 14 публикациях, в том числе, 1 статья опубликована в издании, включенном в международную базу цитирования Scopus и 3 статьи – в рецензируемых научных изданиях. Результаты исследований обсуждены на межрегиональных (Пермь, 2018; Ижевск, 2020) и Всероссийских (Уфа, 2011, 2016; Чайковский, 2011, 2013) конференциях, на научно-методических семинарах и заседаниях кафедры адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры». Результаты диссертационного исследования внедрены в образовательный процесс МБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями

здоровья Чайковского городского округа» (г. Чайковский), МАОУ «Школа № 18 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (г. Пермь), МКОУ «Ножовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья VIII вида» (г. Чайковский), МБОУ «Полозовская средняя общеобразовательная школа», МБОУ «Тойкинская средняя общеобразовательная школа» (г. Чайковский), МБОУ «Черновская средняя общеобразовательная школа им. А.С. Пушкина» (г. Чайковский), ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», о чем свидетельствуют акты внедрения.

**Структура диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа изложена на 155 страницах, содержит 11 таблиц, 18 рисунков и 8 приложений. Список представленной литературы включает 228 источников, из них 16 – зарубежные.

## **II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** теоретически обоснована актуальность темы исследования, определен объект и предмет исследования, сформулированы цель, задачи, гипотеза исследования, определены научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертации, указаны основные положения, выносимые на защиту.

**В первой главе** диссертации «Современное состояние проблемы повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания младших школьников с умственной отсталостью» представлен анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме. Рассмотрены особенности физического и психического развития младших школьников с умственной отсталостью. Проанализирована двигательная активность младших школьников с умственной отсталостью. А также рассмотрено применение дифференцированного подхода в адаптивном физическом воспитании младших школьников с умственной отсталостью.

**Во второй главе** подробно описаны методы и организация исследования.

**В третьей главе** «Теоретическое обоснование методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности» рассмотрены предпосылки разработки методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности, а также представлена структура и логика построения экспериментальной методики. Обоснована необходимость дифференцирования двигательной активности на внеурочных занятиях по адаптивному физическому воспитанию.

Было проведено исследование двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью на занятиях по адаптивному физическому воспитанию с помощью метода шагометрии (Таблица 1).



Таблица 1 – Результаты оценки двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью на занятиях по адаптивному физическому воспитанию (средние значения)

Характеристика двигательной активности	Диапазон количества шагов за занятие	Среднее количество шагов за занятие	Количество обучающихся	
			человек	%
Малоподвижные	меньше 1014	806	59	29,8
Уравновешенные	1015-1431	1223	102	51,5
Гиперактивные	больше 1432	1640	35	17,7
Итого:			198	100

Анализ корреляционных связей между уровнями двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью и показателями их физической подготовленности представлен в Таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционные связи между уровнями двигательной активности младших школьников с умственной отсталостью и показателями их физической подготовленности

Контрольные испытания	Характеристика двигательной активности		
	гиперактивные	уравновешенные	малоподвижные
1. Бег на 30 м (с)	<b>0,82</b>	0,6	0,64
2. Наклон вперед из положения сидя (см)	0,41	0,44	0,52
3. Бег на 1 км (мин, с)	<b>-0,72</b>	0,4	0,61
4. Прыжок в длину с места (см)	0,71	0,41	0,68
5. Прохождение гимнастической скамьи (с)	0,64	0,42	0,70
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0,32	0,39	0,27
7. Проба Ромберга (с)	<b>-0,84</b>	0,51	0,56
8. Ловля линейки (см)	0,64	0,51	<b>-0,82</b>
9. Прыжок на точность приземления (см)	<b>-0,75</b>	0,34	0,6
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0,41	0,52	0,36
11. Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)	0,44	0,68	0,26
12. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (кол-во раз)	0,28	0,47	0,24
13. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	0,54	0,61	0,40

Результаты проведенного исследования дают основание заключить, что уровень двигательной активности обязательно следует учитывать в процессе адаптивного физического воспитания при осуществлении работы по формированию у обучающихся с умственной отсталостью выносливости, скоростных и координационных способностей. Педагогу на занятиях по адаптивному физическому воспитанию необходимо использовать методы, методические приемы, которые позволили бы нормализовать двигательную активность младших школьников с умственной отсталостью.

На основании полученных результатов разработана методика

внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности (Рисунок 1).

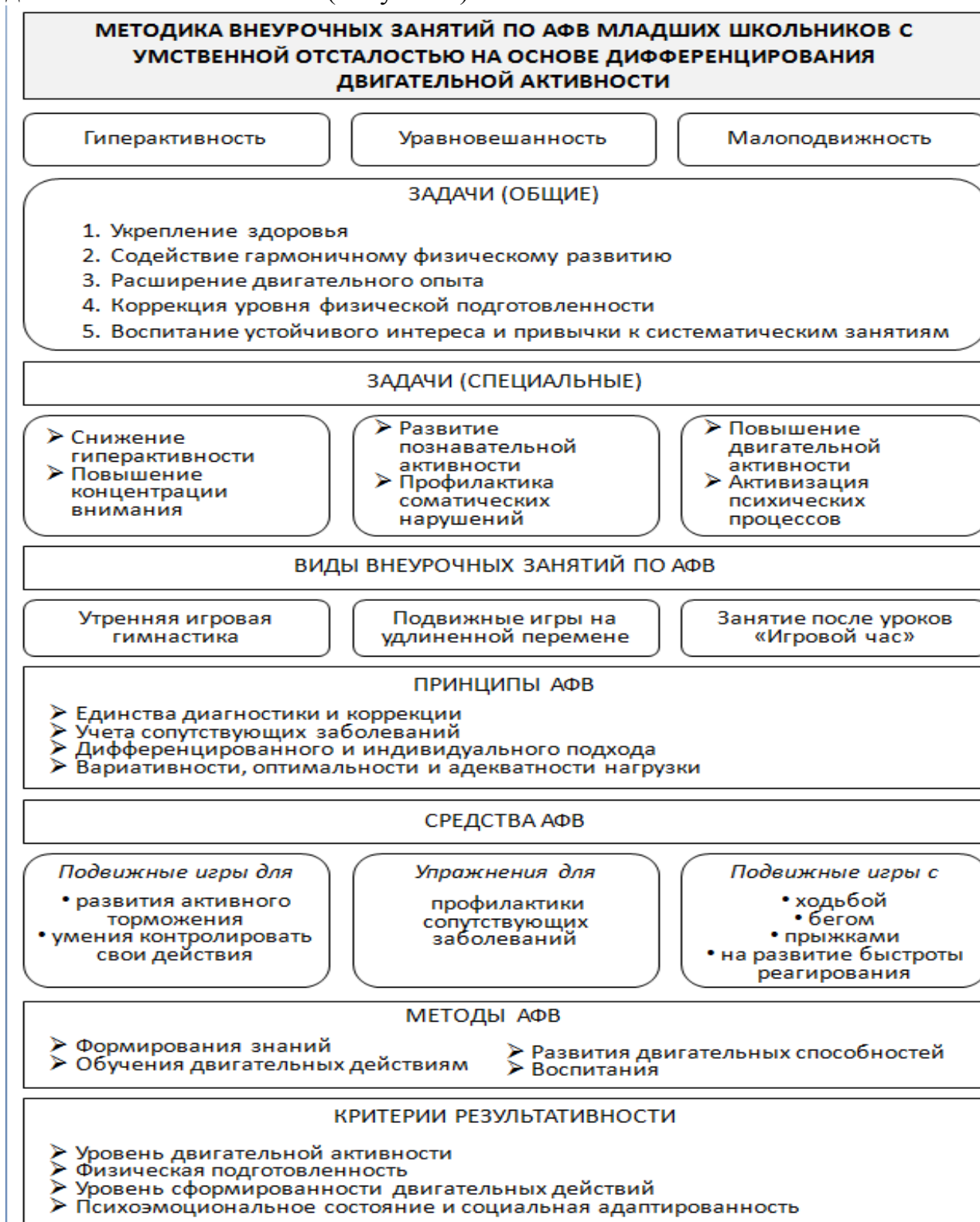


Рисунок 1 – Методика внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности

Анализ литературы позволил выявить важность применения подвижных игр, дыхательных упражнений, упражнений на релаксацию и мелкую моторику для младших школьников с умственной отсталостью. Именно эти средства составили основу экспериментальной методики (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Средства экспериментальной методики

Суть методики внеурочных занятий заключается в подборе средств и методов педагогического воздействия для младших школьников в зависимости от выявленного уровня двигательной активности.

Специальные задачи методики дифференцировали в зависимости от характеристики двигательной активности младших школьников:

- для гиперактивных детей, имеющих чрезмерно высокий уровень двигательной активности, это – снижение гиперактивности, повышение концентрации внимания, формирование умений управлять своими действиями;
- для уравновешенных младших школьников со средним уровнем двигательной активности – развитие познавательной активности и профилактика соматических нарушений;
- для малоподвижных младших школьников с низким уровнем двигательной активности – повышение двигательной активности и активизация психических процессов.

Задачи адаптивного физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью решали комплексно, одновременно воздействуя и на их двигательную, и на психическую сферу.

Для проведения внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию мы предложили следующие формы: утренняя игровая гимнастика (до уроков), подвижные игры на удлиненных переменах, занятия после уроков «Игровой час».

В зависимости от наличия сопутствующих заболеваний детям были противопоказаны различные виды упражнений, которые представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Противопоказания к выполнению физических упражнений в зависимости от наличия сопутствующих заболеваний

Болезни органов и систем органов	Противопоказания
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе, упражнения на задержку дыхания.
Заболевания дыхательной системы	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе, упражнения на задержку дыхания.
Заболевания пищеварительной системы	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе, упражнения с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.
Заболевания мочевыделительной системы	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе, упражнения с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.
Заболевания органов зрения	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе, упражнения с резким изменением тела.
Нарушения опорно-двигательного аппарата	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе
Эпилепсия	Упражнения высокой интенсивности, бег и прыжки в быстром темпе, упражнения на задержку дыхания, на повышенной опоре.

Игровая деятельность является основным видом деятельности для ребенка с умственной отсталостью в младшем школьном возрасте в отличие от здоровых сверстников, у которых уже происходит замещение на учебную деятельность. Поэтому основную долю средств в экспериментальной методике занимают подвижные игры и различные игровые задания (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Подвижные игры и игровые упражнения, применяемые в экспериментальной методике

Для обучающихся с чрезмерно высоким уровнем двигательной активности с проявлениями гиперактивного поведения на занятиях

использовали подвижные игры, направленные на снижение импульсивности и повышенной активности.

Уменьшению двигательной расторможенности способствует то, что обучающимся предоставляется возможность реализовать потребность в движении.

Использовали игры-соревнования, в которых правила отличаются не только четкостью, понятностью, но и открытостью. Игры-соревнования оказываются наиболее трудными для импульсивного, нетерпеливого ребенка. Постепенно, в процессе коррекционно-развивающей работы, нетерпеливость и импульсивность, проявляющиеся в тенденции выиграть любой ценой, ослабевают. В основе этих изменений лежат факторы осознания и усвоения правил игры, а также приобретенные обучающимся навыки выдержки и самообладания.

Также применяли подвижные игры и игровые упражнения для развития активного торможения. Длительные совместные игры со сверстниками благоприятно сказываются на обучающихся с гиперактивным поведением потому, что в групповой заинтересованной деятельности традиционно доминирующие у них личные устремления и индивидуальные особенности (торопливость, необдуманность, поспешность) со временем уступают место формирующимся представлениям о ценности коллективных достижений. Вхождение в роль на длительное время способствует становлению у обучающегося целеустремленности, а необходимость постоянно согласовывать свои действия с общим замыслом и с действиями других играющих помогает избавиться от излишней торопливости, суетливости, стать более сосредоточенным и внимательным.

Проводили следующие групповые и индивидуальные игры: «Замри», «Утро, день, вечер, ночь», «Море волнуется ...». После подвижной игры высокой и средней интенсивности обязательно проводили игру низкой интенсивности, способствующую переходу от состояния возбуждения к отдыху. Например, подвижная игра «Поезд». Состав из детей – «вагончиков» постепенно замедляет ход, подходит к большой станции и отправляется на отдых. Игры, направленные на выполнение правила с отсрочкой двигательной реакции на раздражитель: «Найди и промолчи», «Тише едешь – дальше будешь».

Для малоподвижных младших школьников с низким уровнем двигательной активности применяли подвижные игры на развитие быстроты реагирования, а также подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками для повышения общей выносливости. На занятиях использовали игры-соревнования, так как они успешно развивают быстроту реакции.

Для коррекции медлительности у таких обучающихся также использовали упражнения и игры со сменой темпа движений. Такие игры оказываются полезными и для гиперактивных обучающихся, так как учат произвольному торможению, переключению с одного темпа на другой. Примерами упражнений служат: ходьба – бег – ходьба медленная, хлопки в

ладоши с разной скоростью. Смена темпа может происходить по словесному сигналу педагога или при смене темпа музыкального сопровождения. Также использовали подвижные игры с максимально быстрыми движениями: «Горячий мяч», «Заморожу», «Волейбол воздушными шарами».

Обучение умению контролировать двигательную активность осуществляли в соответствии с фазами и рекомендациями Э. Кипхарда и М. Пассольта. Основное содержание фаз, их задачи, продолжительность представлены в Таблице 4.

Таблица 4 – Характеристика фаз обучения умению контролировать двигательную активность младших школьников с умственной отсталостью (по Э. Кипхарду и М. Пассольту)

Название фазы	Задачи	Содержание	Примеры игр и игровых заданий
1	2	3	4
<i>В течение всего эксперимента</i>			
Предоставление свободы (произвольная вестибулярно-моторная активность)	Сформировать умения произвольной двигательной активности, выполняя простейшие двигательные действия (в том числе под музыкальное сопровождение).	Свободная двигательная активность в подготовительной части занятия.	Игровые задания: свободные ходьба и бег. Знакомство с инвентарем. Свободный выбор активности.
<i>В течение 2 месяцев</i>			
Развитие умения управлять своими движениями	Обучать играм на выработку и упрочнение активного торможения; развивать умение управлять движением; обучать варьированию скорости.	Игры на развитие произвольного торможения, управление своим телом при передвижении в пространстве.	Подвижные игры «Лохматый пес», «Смелые мышки», «Кто раньше дойдет до флажка», «Воробушки и автомобили», «Лети, голубок!», «Дикие лошади», Два сигнала», «Удочка». «У медведя во бору». Игровые задания: двигаться по разметке в зале; ударять ракеткой по воздушному шару.
<i>В течение 1 месяца</i>			
Упражнение для улучшения концентрации внимания	Научить концентрировать внимание; снижать зависимость гиперактивных детей от визуальных раздражителей	Игры и игровые упражнения с закрытыми глазами	Подвижные игры: «Попасть по воздушному шару ракеткой с возможно большим шумом», «Менялки», «Что изменилось?», «Морские волны», «Отгадай по голосу», «Слушай сигнал». Игровые задания: «Ощупывать предмет с закрытыми глазами», балансировать воздушным шариком
<i>В течение 1 месяца</i>			
Тренировка зрительного внимания	Наблюдать за предметами; узнать предметы, которые демонстрируются в течение нескольких секунд	Игры на тренировку зрительного внимания	Подвижные игры: «Разведчики», «Корректор», «Назови предмет», «Сколько чего?», «Исключение лишнего», «Запомни порядок», «Повторяй за мной»

1	2	3	4
<i>В течение 4 месяцев</i>			
Преодоление импульсивности	Обучать детей применять действия разной силы, улучшать контроль за своим поведением	Предварительное проговаривание плана действий, введение установки «Стоп! Посмотри! Послушай! Подумай!»	Игровые задания: «Создать воздушный вихрь над шариком», «Устроить воздушную бурю» Игровая установка: «Стоп! Посмотри! Послушай! Подумай!»

Методические приемы, применявшиеся в экспериментальной методике внеурочных занятий:

- при подборе игровых заданий и подвижных игр детям предлагали выполнять различные роли в зависимости от степени двигательной активности;
- использовали игры с четкими правилами;
- большие задания делили на маленькие этапы, контролировали выполнение каждого этапа;
- создавали ситуации успеха.

Методические приемы для формирования умения контролировать свои действия. К основным направлениям относится развитие психических функций, повышение внимания, двигательного контроля, выработка умения взаимодействовать со сверстниками. Самоконтроль формируется постепенно.

Методические приемы для гиперактивных младших школьников с чрезмерно высоким уровнем двигательной активности:

- чаще назначали на роль водящего, помощника педагога, «хранителя времени»;
- использовали систему наказаний и поощрений (выбывание из игры, лишение определенной роли в игре как наказание и выбор игры или роли как поощрение);
- не навязывали строгие правила на первых этапах;
- не подавляли двигательную активность;
- применяли четкие и понятные для младших школьников сигналы;
- выполняли игровые упражнения в парах со школьниками с низким или средним уровнем двигательной активности.

Методические приемы для малоподвижных школьников с низким уровнем двигательной активности:

- заранее предупреждали о выполнении действия;
- предусматривали отдельные задания на повышение двигательной активности;
- стимулировали игровую деятельность за счет предоставления выбора игры из предложенных либо введения новых правил в уже знакомую игру;
- использовали яркий инвентарь.

Группы были сформированы по 12 человек, однородных по возрасту, но имеющих разный уровень двигательной активности. На одном занятии

присутствовало не более 3 обучающихся с высоким уровнем двигательной активности.

«Игровой час» проводили 3 раза в неделю по 40 минут.

Занятия включали в себя вводную, подготовительную, основную и заключительную части (Таблица 5). Подготовительную и заключительную части занятия всегда проводили групповым способом. В основной части занятия чередовали групповую, индивидуальную работу и работу в малых группах.

Таблица 5 – Распределение средств по частям занятия

Часть занятия	Основное содержание	Продолжительность
Вводная часть	Приветствие Самостоятельная двигательная активность	3 – 5 минут
Подготовительная часть	Общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения	6 – 7 минут
Основная часть	Подвижные игры	20 – 23 минут
Заключительная часть	Игровые задания на расслабление Подведение итогов занятия	3 – 5 минут

Дифференциацию заданий в зависимости от характеристики двигательной активности младших школьников осуществляли следующими способами:

– совместное выполнение заданий в парах детьми с разным уровнем двигательной активности;

– индивидуальные задания в подгруппах на регулировку темпа выполнения: подгруппа малоподвижных младших школьников с низким уровнем и подгруппа гиперактивных младших школьников с чрезмерно высоким уровнем, при этом уравновешенные обучающиеся со средним уровнем двигательной активности входят в обе группы и выступают как образец выполнения задания;

– увеличение или уменьшение расстояния между обучающимися: для малоподвижных и уравновешенных младших школьников с низким или средним уровнем расстояние больше, для побуждения к выполнению задания; для гиперактивных младших школьников с чрезмерно высоким уровнем двигательной активности расстояние меньше, для развития умения дифференцировать усилия;

– изменение размера площадки при выполнении упражнений в подгруппах: для малоподвижных и уравновешенных младших школьников с низким и средним уровнем площадь больше, для гиперактивных младших школьников с высоким уровнем – меньше;

– при эстафетных играх команды должны быть одинаковы по количеству обучающихся с разным уровнем двигательной активности, первыми выполняют задание гиперактивные обучающиеся с чрезмерно высоким уровнем двигательной активности;



– во время подвижных игр, эстафет предлагали выполнять задания с разным темпом: высоким – для обучающихся с низким и средним уровнем, с низким – для младших школьников с чрезмерно высоким уровнем двигательной активности;

– при выполнении индивидуальных игровых заданий обучающимся с разным уровнем двигательной активности давали одинаковое задание, но изменяли условия его выполнения: по темпу, количеству повторений, размеру площадки.

При выполнении индивидуальных заданий при обучении умению регулировать двигательную активность нагрузку подбирали в зависимости от характеристики двигательной активности (Таблица 6).

Таблица 6 – Регулирование физической нагрузки при выполнении индивидуальных заданий и заданий в подгруппах при обучении самоконтролю двигательной активности

Характеристика двигательной активности	Темп выполнения	Количество повторов	Исходное положение	Амплитуда
Гиперактивные	средний и низкий	индивидуально, в зависимости от вида упражнения	усложненное	максимальная
Уравновешенные	высокий, средний, низкий		усложненное	средняя и максимальная
Малоподвижные	средний, высокий		упрощенное	средняя

**В четвертой главе** «Экспериментальное обоснование методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности» приводятся результаты педагогического эксперимента.

Результаты проведенной экспериментальной работы позволили зафиксировать, что у школьников обеих групп, участвующих в эксперименте, произошло улучшение показателей двигательной активности и физической подготовленности, но в экспериментальной группе эти изменения носили более существенный и статистически значимый характер (Таблицы 7, 8).

Таблица 7 – Количество младших школьников с умственной отсталостью в контрольной и экспериментальной группах и их распределение по уровням двигательной активности в период эксперимента (число обучающихся)

Характеристика двигательной активности	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Гиперактивные	7	6	7	3
Уравновешенные	10	11	11	17
Малоподвижные	7	7	6	4

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что в обеих группах произошли положительные изменения: увеличилось количество

«уравновешенных» школьников, что является оптимальным вариантом для детей данной нозологической группы.

Таблица 8 – Динамика показателей физической подготовленности младших школьников с умственной отсталостью,  $\bar{x} \pm \sigma$

Педагогический тест	Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Челночный бег 3x10 м (с)	ЭГ	11,8±1,3	9,7±0,5*
	КГ	11,6±1,5	11,1±1,5*
Наклон вперед из положения сидя (см)	ЭГ	2,0±1,5	3,8±1,8*
	КГ	2,2±1,9	3,0±2,5
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см)	ЭГ	156±32	185±17*
	КГ	155±21	166±25
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	128±40	144±25*
	КГ	123±25	127±25
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	4,0±2,0	10,0±2,0*
	КГ	4,0±1,5	7,0±2,0*
Проба Ромберга (с)	ЭГ	10±5	19±5*
	КГ	8±4	12±4*
Бег на 30 м (с)	ЭГ	7,3±0,3	6,6±0,3*
	КГ	7,2±0,4	7,0±0,3*
Бег на 1 км (мин, с)	ЭГ	7,03±0,47	6,28±0,41*
	КГ	7,08±0,40	6,55±0,41*
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	ЭГ	22±4	30±4*
	КГ	23±4	25±4
Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)	ЭГ	2±1	3±1*
	КГ	2±1	2±1
Прыжок на точность приземления (см)	ЭГ	17,5±5,8	9,3±3,8*
	КГ	17±6,8	14±3,4*
Прохождение по гимнастической скамье (с)	ЭГ	5,2±0,9	4,6±0,8*
	КГ	5,5±0,9	5,4±0,8
Ловля линейки (см)	ЭГ	22±5	17±4*
	КГ	22±9	19±7

Примечание: \* – внутригрупповая достоверность различий ( $p \leq 0,05$ ); ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Среднегрупповой показатель в экспериментальной группе по тесту «Челночный бег 3\*10» улучшился на 17,8%, в контрольной группе – на 4,3 % ( $p < 0,05$ ). Статистическая обработка полученных результатов по окончании эксперимента свидетельствует о превосходстве младших школьников экспериментальной группы над школьниками контрольной. Аналогичные результаты получены и при оценке других тестов.

Среднегрупповой показатель в экспериментальной группе по тесту «Бросок набивного мяча» улучшился на 19,2%, в контрольной группе – на 7,1 % ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Прыжок в длину с места» прирост результата в ЭГ составил 12,5%, в КГ 3,2% ( $p > 0,05$ ). В пробе Ромберга прирост в ЭГ составил 90%, в КГ 50% ( $p < 0,05$ ); по тесту «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» прирост в ЭГ

составил 150%, а в КГ 75% ( $p < 0,05$ ). Среднегрупповой показатель в экспериментальной группе по тесту «Бег на 30 м.» в ЭГ улучшился на 9,6%, в КГ 2,8% ( $p < 0,05$ ). По показателям выносливости (тест «Бег на 1 км.») прирост в ЭГ составил 10,6%, а в КГ 7,5% ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» среднегрупповой показатель улучшился на 36,4%, а в КГ 8,7% ( $p < 0,05$ ); в тесте «Метание теннисного мяча в цель» прирост на конец эксперимента в ЭГ составил 50%, в КГ изменений не зафиксировано ( $p > 0,05$ ).

Среднегрупповой показатель в экспериментальной группе по тесту «Наклон вперед из положения сидя» улучшился на 90%, а в контрольной группе на 36,4% ( $p > 0,05$ ). В тесте «Прохождение по гимнастической скамье» прирост в ЭГ составил 11,5%, а в КГ 1,8% ( $p < 0,05$ ); в тесте «Ловля линейки» прирост среднегруппового результата в ЭГ составил 22,7%, а в КГ 13,6% ( $p > 0,05$ ).

В тесте «Прыжок на точность приземления» прирост в ЭГ составил 46,8%, а в КГ 17,6% ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, анализ показателей физической подготовленности показывает статистически достоверное преимущество младших школьников экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента над школьниками контрольной группы в развитии скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей, статического и динамического равновесия, силовых способностей, быстроты, выносливости, умения дифференцировать мышечные усилия.

Для оценки уровня сформированности двигательных умений обучающихся с умственной отсталостью проведена экспертная оценка выполнения ими комплекса общеразвивающих упражнений. Результаты оценки представлены в Таблице 9.

Таблица 9 – Результаты экспертной оценки выполнения комплекса общеразвивающих упражнений младшими школьниками контрольной и экспериментальной групп,  $\bar{x} \pm \sigma$

Показатель	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа
Оценка выполнения комплекса ОРУ	2,4±1,0	2,5±1,1	3,1±0,7*	2,6±0,8

Примечание: \* – достоверность различий,  $p < 0,05$ .

В ходе анализа результатов экспертной оценки определили, что статистически значимые изменения произошли только в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ). Прирост составил 29,1%.

В ходе педагогического эксперимента проводили измерение показателей, характеризующих психологическое состояние и социально-психологическую адаптацию к школе младших школьников с умственной отсталостью контрольной и экспериментальной групп. Использовали следующие опросники

для родителей и учителей: «Оценка адаптированности ребенка к школе» (В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина), «Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе» (Э.М. Александровская), «Опросник для диагностики эмоционального неблагополучия детей (ОДЭН)» (Ю.М. Миланич). Изменения показателей представлены в Таблице 10.

Таблица 10 – Показатели уровня социальной адаптации младших школьников с интеллектуальными нарушениями,  $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели	Группы	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Адаптированность ребенка к школе, баллы	ЭГ	14,0±4,0	18,0±3,0*
	КГ	14,0±4,0	15,0±3,0*
Социально-психологическая адаптация ребенка в школе, баллы	ЭГ	16,0±4,0	22,0±3,0*
	КГ	15,0±4,0	19,0±3,0*

Примечание: \* – достоверность различий, ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

За период эксперимента у младших школьников экспериментальной группы улучшились показатели адаптированности к школе: по методике В.И. Чиркова полностью адаптированными оказались 10 младших школьников, по методике Э.М. Александровской – 13 человек. В контрольной группе – 4 и 5 младших школьников соответственно. Неполная адаптация сохраняется у 14 младших школьников ЭГ по методике В.И. Чиркова, у 11 обучающихся – по методике Э.М. Александровской. В КГ – по 16 младших школьников по обоим методикам.

В неблагоприятной зоне дезадаптации на конец эксперимента находятся 4 обучающихся КГ по методике В.И. Чиркова, 1 обучающийся ЭГ и 3 обучающихся КГ по методике Э.М. Александровской.

Для оценки психоэмоционального состояния младших школьников с интеллектуальными нарушениями проводили анкетирование родителей по методике Ю.М. Миланич. Данные представлены в Таблице 11.

Таблица 11 – Результаты диагностики эмоционального неблагополучия детей (ОДЭН) по методике Ю.М. Миланича,  $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа
Фактор соматовегетативных нарушений, балл	6,0±2,0	7,0±2,0	5,0±2,0*	6,0±2,0*
Фактор преневротических нарушений, балл	16,0±3,0	16,0±3,0	13,0±4,0*	13,0±3,0*
Фактор поведенческих нарушений, балл	3,0±2,0	4,0±1,0	2,0±1,0***	3,0±1,0
Общий показатель степени эмоционального неблагополучия, балл	25,0±4,0	26,0±4,0	20,0±5,0***	23,0±4,0*

\* – достоверность различий; \*\* - межгрупповая достоверность различий.

За период проведения эксперимента наблюдается уменьшение степени эмоционального неблагополучия у младших школьников обеих групп.

По общему показателю степени эмоционального неблагополучия в обеих группах произошли достоверные изменения ( $p < 0,05$ ), но в экспериментальной группе улучшение произошло в большей степени, чем в контрольной ( $p < 0,05$ ).

## **ВЫВОДЫ**

1. На сегодняшний день число младших школьников с умственной отсталостью постоянно увеличивается. Для младших школьников с интеллектуальными нарушениями характерно наличие особенностей двигательной активности. Большое количество обучающихся коррекционных общеобразовательных учреждений имеют гиперактивность (17,7 %) или, наоборот, малоподвижную активность (29,8 %), что следует учитывать в процессе адаптивного физического воспитания.

2. Анализ результатов корреляционных связей уровня двигательной активности и физической подготовленности младших школьников с умственной отсталостью позволил выявить: высокую положительную взаимосвязь быстроты с гиперактивностью, высокую отрицательную связь статического равновесия, дифференцировки мышечных усилий и выносливости с гиперактивностью, высокую положительную связь реагирующей способности с малой подвижностью младших школьников с умственной отсталостью.

3. В ходе педагогического эксперимента разработана методика внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности. В зависимости от уровня двигательной активности в методике представлены особенности содержания задач, средств, методов и методических приемов. Занятия по экспериментальной методике направлены на повышение физической подготовленности, улучшение уровня сформированности двигательных навыков, психоэмоционального состояния и социальной адаптации.

4. Эффективность методики внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с умственной отсталостью на основе дифференцирования двигательной активности подтверждена экспериментально и выражена в более значительных положительных изменениях результатов младших школьников экспериментальной группы по сравнению с результатами младших школьников контрольной группы по показателям:

- координации и скоростных качеств прирост в ЭГ составил 17,8 %, в КГ – 4,3 % ( $p < 0,05$ );
- скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей прирост в ЭГ составил 19,2 %, в КГ – 7,1% ( $p < 0,05$ );
- скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей прирост в ЭГ составил 12,5 %, в КГ – 3,2 % ( $p > 0,05$ );

- статического равновесия прирост в ЭГ составил 90 %, в КГ – 50 % ( $p < 0,05$ );
  - силовых способностей прирост в ЭГ составил 150 %, в КГ – 75 % ( $p < 0,05$ ); по показателям быстроты прирост в ЭГ составил 9,6 %, в КГ – 2,8 % ( $p < 0,05$ );
  - выносливости прирост в ЭГ составил 10,6 %, в КГ – 7,5 % ( $p < 0,05$ );
  - скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса прирост в ЭГ составил 36,4 %, а в КГ – 8,7 % ( $p < 0,05$ );
  - точности движений прирост в ЭГ составил 50 %, в КГ изменений не зафиксировано ( $p > 0,05$ );
  - гибкости прирост в ЭГ составил 90 %, в КГ – 36,4 % ( $p > 0,05$ ); по показателям динамического равновесия прирост в ЭГ составил 11,5 %, в КГ – 1,8 % ( $p < 0,05$ );
  - реагирующей способности прирост в ЭГ составил 22,7 %, в КГ – 13,6 % ( $p > 0,05$ );
  - умения дифференцировать мышечные усилия прирост в ЭГ составил 46,8 %, а в КГ – 17,6 % ( $p < 0,05$ );
  - сформированности двигательных действий прирост значений в ЭГ составил 29,1 %, в КГ статистически значимых изменений не произошло ( $p < 0,05$ );
  - социальной адаптации (по опроснику В.И. Чиркова) прирост адаптированности ребенка к школе в ЭГ составил 28,6 %, в КГ – 7,1 % ( $p < 0,05$ ); прирост социально-психологической адаптации ребенка в школе (по опроснику Э.М. Александровской) в ЭГ составил 37,5 %, в КГ – 26,7 % ( $p < 0,05$ ).
- психоэмоционального состояния: в ЭГ прирост составил 20 %, в КГ – 11,5 % ( $p < 0,05$ ).

## **СПИСОК НАУЧНЫХ ТРУДОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

*Статьи в ведущих научных журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий*

1. Наумова, Е.В. Оценка эффективности методики физического воспитания детей с нарушением интеллекта и синдромом дефицита внимания с гиперактивностью / Е.В. Наумова, Т.В. Фендель // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 2. – С. 48-52 (авт. – 0,25 п.л.).
2. Наумова, Е.В. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность обучающихся с нарушением интеллекта / Е.В. Наумова, Т.В. Фендель // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №3. – С. 72-74 (авт. – 0,20 п.л.).
3. Наумова, Е.В. Изменение показателей физической подготовленности младших школьников с интеллектуальными нарушениями в процессе

адаптивного физического воспитания / Е.В. Наумова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 218-221 (авт. – 0,25 п.л.).

4. Наумова, Е.В. Методика адаптивного физического воспитания младших школьников с интеллектуальными нарушениями с учетом уровня двигательной активности / Е.В. Наумова // Физическая культура. – 2020. – №2. – С.54-56 (авт. – 0,2 п.л.).

*Статьи в сборниках международных и всероссийских конференций,  
другие научные труды:*

5. Наумова, Е.В. Содержание и методика внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с нарушением интеллекта / Е.В. Наумова // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, Часть II. / ответственный за выпуск Э.Р. Румянцева; Уфа: РИЦ БашИФК, 2011. – С. 9-12.

6. Наумова, Е.В. Коррекция психомоторного состояния детей с нарушением интеллекта в сочетании с гипердинамическим синдромом / Е.В. Наумова, Л.М. Калакаускене // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (24-25 марта 2011 г.). – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – С. 169-170.

7. Наумова, Е.В. Народные подвижные игры в процессе адаптивной двигательной рекреации детей с нарушением интеллекта / Э.С. Паутов, Е.В. Наумова, Т.С. Зорина // Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (24-25 марта 2011 г.). – Чайковский: ЧГИФК, 2011. – С. 176-177.

8. Наумова, Е.В. Коррекция и развитие функционального состояния дыхательной системы у детей с нарушением интеллекта, имеющих заболевания дыхательной системы / Е.В. Наумова // Адаптивная физическая культура и спорт – образование, наука, практика: материалы Всероссийской научно-практической конференции (19-20 ноября 2013 года, город Чайковский) / научный редактор Э.С. Паутов; ФГБОУ ВПО ЧГИФК. – Чайковский, 2013. – С. 146-148.

9. Наумова, Е.В. Развитие координационных способностей у детей с нарушением интеллекта на занятиях народными подвижными играми / Е.В. Наумова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции – Омск: СибГУФК, 2016. – С. 385-390.

10. Наумова, Е.В. Улучшение социально-психологической адаптации к школе детей с нарушением интеллекта средствами адаптивного физического воспитания / Е.В. Наумова, Т.В. Фендель // Социальная адаптация и когнитивное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры: сборник материалов

Региональной научно-практической конференции с Всероссийским участием / под общей ред. Финогеновой Н. В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 13-16.

11. Наумова, Е.В. Методика урочных занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением интеллекта и синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Л.Ю. Кольца, Е.В. Наумова // Педагогические инновации: от теории к практике: Международная онлайн-конференция / Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»: сайт. – Режим доступа: [https://interactive-plus.ru/ru/article/529722/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/529722/discussion_platform). – Дата публикации: 23.12.2019.

12. Наумова, Е.В. Подвижные игры как средство коррекции физической подготовленности младших школьников с интеллектуальными нарушениями / Е.В. Наумова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 21 февраля 2020 г., Омск / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2020. – С. 183-185. – ISBN 978-5-91930-142-4: сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44053469> (дата обращения: 30.10.2020)

13. Наумова, Е.В. Морфологические и функциональные особенности детей с нарушением интеллекта / А.А. Вахрина, Е.В. Наумова // Современные аспекты медицины и биологии: материалы IX Межрегиональной межвузовской научно-практической конференции молодых ученых и студентов, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. 20-23 апреля 2020 года, г. Ижевск / ред. коллегия. Ижевск, 2020. – С. 183-184.

14. Наумова, Е.В. Методика Э. Кипхарда в адаптивном физическом воспитании детей 7-8 лет с нарушением интеллекта / Е.В. Наумова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / ред.коллегия: Л.Н. Эйдельман (ответственный и технический редактор). – в 2 т. – Т. 1. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – С. 370-373.