

тренировочной нагрузки является резистентность к гипоксическому состоянию организма. Об этом свидетельствует корреляция показателей работоспособности (PWC170), максимального потребления кислорода (МПК), индекса восстановления (ИВ) с ИЭК.

Таблица 2 – Взаимосвязь тестов с ИЭК (мужчины)

Показатели	АД сис.	АД дис.	ПД	ЧСС	ИЭК	PWC170 абс.	PWC170 отн.
АД сис.	1						
АД дис.	0,8	1					
ПД	0,9	0,4	1				
ЧСС	-0,2	-0,2	-0,1	1			
ИЭК	0,7	0,4	0,8	-0,7	1		
PWC 170 абс.	0,3	0,1	0,3	-0,4	0,5	1	
PWC 170 отн.	-0,2	-0,2	-0,2	-0,3	0,1	0,6	1
ИВ	-0,1	-0,2	-0,1	-0,6	0,4	0,3	0,4

Следует обратить внимание, что ИЭК тесно коррелирует со следующими показателями: АДсис.: $r = 0,7$, АДдис.: $r = 0,4$, ПД: $r = 0,8$. Сердечно-сосудистая система функционирует более экономно за счёт урежения пульса $-0,7$

ВЫВОДЫ

1. Последовательный акцент в формировании физических качеств по микроциклам повышают показатели работоспособности спортсмена.
2. ИЭК является эффективным обобщающим показателем толерантности к гипоксии организма.
3. Планирование стратегии и тактики подготовки атлета к соревнованиям – перспективное направление тренировочного процесса под контролем ИЭК.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Тяпин, А.Н.. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, В.П. Щербakov. – Москва : Школьная книга, 2003. – 208 с.
3. Хомяков, Г.К. Индекс эффективности кровообращения как критерий толерантности к физической нагрузке студентов с бронхолегочной патологией / Г.К. Хомяков, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 25–257.

REFERENCES

1. Karpman V.L., Belotserkovsky, Z.B. and Gudkov, I.A. (1988), *Testing in sports medicine*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Tyapin, A.N., Puzir, Yu. P. and Shcherbakov, V.P. (2003), *Physical health of students and ways to improve it*, "School book", Moscow.
3. Khomyakov, G.K. and Kuzmina, O I. (2018), "Index of blood circulation efficiency as a criterion of tolerance to physical activity of students with bronchopulmonary pathology", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 253-257.

Контактная информация: girya-irk60@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.08.2020

УДК 796.012.6:159.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРЕКЦИОННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ С АУТИЗМОМ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

Наталья Игоревна Федорова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Аннотация

В данной статье представлено содержание занятий адаптивным физическим воспитанием с детьми 3-4 лет проводимых родителями в условиях семьи. В результате исследования установлено, что участие родителей в адаптивном физическом воспитании ребенка с аутизмом отражает повышение его двигательной активности, а также развитие у него основных психических и двигательных способностей.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, физические упражнения, дети 3-4 лет, аутизм, родители.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p287-291

**FEATURES OF CONDUCTING CORRECTIVE PHYSICAL CULTURE EXERCISES
WITH 3-4 YEARS OLD CHILDREN WITH AUTISM AT HOME**

Natalya Igorevna Fedorova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract

This article presents the content of adaptive physical culture trainings with 3-4 years old children conducted by parents at home. As the result of the research it was found that the participation of parents in the adaptive physical education of a child with autism reflects the increasing of the child's motor activity, as well as the development of his basic mental and motor abilities.

Keywords: adaptive physical education, physical culture exercise, 3-4 years old children, autism, parents.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тенденция ухудшения здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости и инвалидности [1].

В структуре заболеваемости подрастающего поколения в различных регионах Российской Федерации психические заболевания занимают одно из ведущих мест. По данным ряда авторов [2] распространенность аутизма выросла более чем вдвое за последние несколько лет, начальные признаки выявляются уже в дошкольном возрасте.

Данные представленные в специальной литературе о возникновении и развитии раннего детского аутизма неоднозначны, ряд исследователей предполагают, что это самостоятельное заболевание, часто сопровождающееся олигофренией, другие – как проявление детской шизофрении. Существует также предположение ряда исследователей [3], что данное заболевание сочетано с другими нарушениями: умственной отсталостью, нарушением речи и др.

У детей 3-4 лет с аутизмом моторное развитие имеет ряд особенностей: неловкость, повышенная утомляемость, наличие лишних движений, нарушение основных двигательных действий [4].

Адаптивная физическая культура необходима для детей с аутизмом, ее рассматривают как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность [5]. При помощи средств и методов адаптивной физической культуры возможна коррекция имеющегося у ребенка дефекта.

Адаптивное физическое воспитание имеет ярко выраженную коррекционно-развивающую направленность и чем раньше начата абилитация, тем более она эффективна. Организованные в условиях семьи занятия адаптивной физической культурой детей 3-4 лет с аутизмом, способствуют эффективной коррекции психомоторного развития ребенка, его социализации в общество.

Цель исследования – обосновать эффективность комплексного применения средств и методических приемов адаптивного физического воспитания детей 3-4 лет с аутизмом используемых родителями в условиях семьи.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В рамках нашей экспериментально-опытной работы для повышения эффективности адаптивного физического воспитания детей 3-4 лет с аутизмом в условиях семьи были подобраны физические упражнения, направленные на улучшение показателей психосоматического статуса ребенка. В таблице 1 представлены основные физические упражнения и методические рекомендации по их выполнению, предназначенные для использования родителями на занятиях коррекционными физическими упражнениями.

Таблица 1 – Основные физические упражнения и методические рекомендации по их выполнению

Упражнения:	Методические указания
– связанные с перемещением тела в пространстве (ходьба, прыжки, ползание)	Использовать смену направления движений; кратко излагать инструкцию по выполнению двигательного задания, чтобы они побуждали ребенка к действию, постепенно вводить в занятие неизвестные предметы или движения.
– на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости	При выполнении движений, сопровождать их ритмичными словами, хлопками в ладоши; хвалить ребенка за выполнение упражнений. На занятиях применять различный инвентарь: мяч; обруч; кегли и т.д.
– на коррекцию координационных способностей	Начинать занятия с движений в пространстве тела и постепенно переходить к движениям с различными видами перемещений; следить за утомляемостью ребенка; дозировать нагрузку; двигаться вместе с ребенком, рядом с ним. Развитию синхронности движений рук и моторной координации способствуют игры с мыльными пузырями, броски и ловля мяча, игры с воздушными шарами. Варианты упражнений для развития равновесия - кувырки, упражнения на наклонных досках, ходьба по ориентиру на полу, занятия с мячами-фитболами.
– на коррекцию телосложения	Сопровождать двигательное задание коротким, но образным объяснением; выполнять движение вместе с ребенком, сопровождая выполнение движения инструкцией, в том числе пошаговой.
– на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук	Первоначально выполнять двигательное задание с помощью взрослого, а затем стимулировать ребенка самостоятельно выполнять движения.

С учетом психомоторного развития детей с аутизмом, рекомендовано, родителям использовать следующие формы двигательной активности: занятия коррекционными физическими упражнениями, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, прогулки. Во всех формах двигательной активности важно использовать различные предметы (мячи, кубики, флажки и др.), так как они способствуют развитию перцептивной сферы ребенка.

Эффективность использования родителями предложенного комплекса коррекционных физических упражнений в условиях семьи оценивалась нами по динамике показателей психосоматического статуса.

Показатели психосоматического статуса ребенка с аутизмом оценивались с помощью разработанных нами тестовых заданий, направленных на оценку уровня развития практической ориентации на величину, внимания, памяти, восприятия; оценку двигательного умения, связанного с перемещением тела в пространстве, скоростных показателей, а также ловкости, вестибулярной устойчивости, зрительно-моторной координации, координации движений, пространственной ориентировки.

Как следует из данных представленных на рисунке 1 результат, в нанизывании бус разного объема на леску (оценка практической ориентации на величину предмета), достоверно улучшился к концу эксперимента у детей 3-4 лет на 62,89% ($p < 0,05$). При оценке развития внимания и памяти выявлена положительная динамика, так результат в тестовом задании «рисование по точкам» улучшился на 22,78% ($p < 0,01$); при выполнении теста «найди отличия» к концу эксперимента результат улучшился на 30,57% ($p < 0,05$).

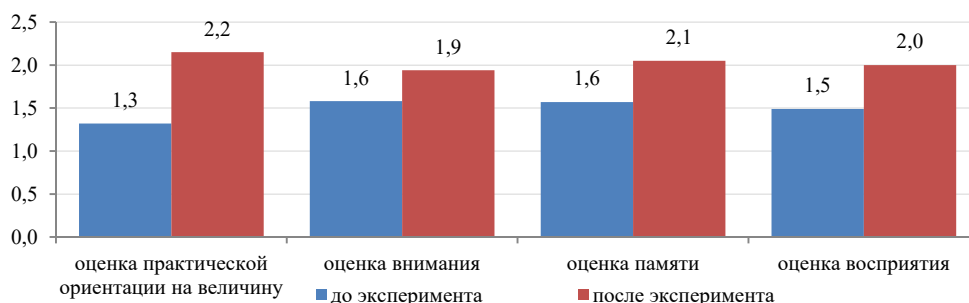
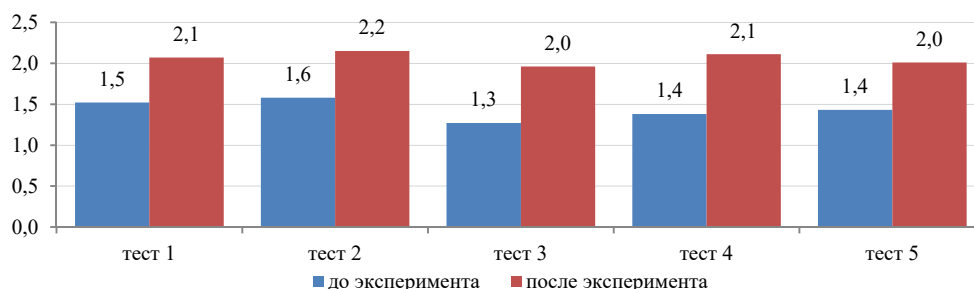


Рисунок 1 – Динамика оценки психических способностей детей 3-4 лет с аутизмом

Главной особенностью памяти у детей с аутизмом является тот факт, что они запоминают только значимые для себя действия, а если они не вызывают эмоций, дети их не помнят. Развитие восприятие в дошкольном возрасте помогает ребенку выполнять сложные, знакомые по характеру задачи, предъявляемые взрослым. При оценке развития восприятия результат, в собирании пазлов, улучшился на 34,23% ($p < 0,01$).

Результаты выполнения тестовых заданий, оценивающих развитие двигательных навыков у детей, тоже показали положительную динамику по окончании формирующего педагогического эксперимента.



Примечания: тест 1 – передвижение приставными шагами, тест 2 – бег, со сменой направления, тест 3 – удержание равновесия, тест 4 – поймать и бросить мяч двумя руками, тест 5 – перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.

Рисунок 2 – Динамика оценки двигательных способностей детей 3-4 лет с аутизмом

Как следует из данных представленных на рисунке 2, результат тестового задания «передвижение приставными шагами», который оценивал двигательные умения, связанные с перемещением тела в пространстве, улучшился у детей 3-4 лет за период педагогического эксперимента на 36,18% ($p < 0,05$). При выполнении тестового задания «бег, со сменой направления» результат улучшился на 36,08% ($p < 0,05$). При выполнении тестового задания «удержание равновесия», оценка вестибулярной устойчивости, результат увеличился в процессе эксперимента на 54,33% ($p < 0,05$). В результате выполнения теста «поймать и бросить мяч двумя руками» показатель улучшился на 52,90% ($p < 0,05$). Данный тест при выполнении вызвал затруднения у детей с аутизмом, они не смогли выполнить его без помощи взрослого, лишь незначительная часть детей выполнила его самостоятельно. При выполнении теста «перебрасывание мяча двумя руками из-за головы», результат по окончании эксперимента выше на 40,56% ($p < 0,05$).

Таким образом, полученные данные о положительной динамике показателей психосоматического статуса детей 3-4 лет с аутизмом, подтверждают эффективное участие родителей в адаптивном физическом воспитании детей с аутизмом в условиях семьи. Предложенный комплекс коррекционных физических упражнений для применения родителями в домашних условиях способствует увеличению двигательной активности ребенка, а также развитию у него основных психических и двигательных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьев, Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников : учебное пособие / Н. В. Астафьев, В. И. Михалев. – Омск : [б. и.], 1996. – 159 с.
2. Проблемы детской инвалидности в современной России / А.А. Баранов, Л.С. Намазова-Баранова, Р.Н. Терлецкая, Е.В. Антонова // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2017. – № 72 (4). – С. 305–312.
3. Тиганов, А.С. Современные подходы к пониманию аутизма в детстве / А.С. Тиганов, В.М. Башина // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2005. – № 8. – С. 4–13.
4. Исаев, Д.Н. Психопатология детского возраста : учебник для вузов / Д.Н. Исаев. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2001. – 462 с.
5. Алоин, А.В. Методика абилитации подростков и молодежи с расстройствами аутистического спектра средствами адаптивной физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алоин Алексей Владимирович. – Краснодар, 2017. – 25 с.

REFERENCES

1. Astafiev, N.V. and Mikhalev, V.I. (1996), *Physical state of mentally retarded schoolchildren: textbook*, Omsk.
2. Baranov, A.A., Namazova-Baranova, L.S., Terletskaia, R.N. and Antonova, E. V. (2017), “Problems of children’s disability in modern Russia”, *Bulletin of the Russian Academy of Medical Sciences*, No. 72 (4), pp. 305-312.
3. Tiganov, A.S. and Bashina, V.M. (2005), “Modern approaches for understanding autism in childhood”, *Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov*, No. 8, pp. 4-13.
4. Isaev, D.N. (2001), *Psychopathology of childhood: a textbook for universities*, SpetsLit, St. Petersburg.
5. Aloin, A.V. (2017), *Methodology for habilitation of adolescents and youth with autism spectrum disorders by means of adaptive physical culture*, dissertation, Krasnodar.

Контактная информация: doc_fni777@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.08.2020

УДК 378

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ ПЛАНИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ САМООРГАНИЗАЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Светлана Николаевна Фортыгина, кандидат педагогических наук, **Наталья Александровна Козлова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Инга Викторовна Забродина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Екатерина Александровна Стерлигова**, преподаватель, **Евгения Владимировна Андреева**, преподаватель, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск

Аннотация

В статье раскрываются особенности развития функции планирования в процессе самоорганизации будущих педагогов. Целью исследования является выявление уровня сформированности у будущих педагогов умения планировать собственную деятельность. С целью определения уровня развития умения планировать свою собственную деятельность будущими учителями начальных классов была подобрана диагностическая методика А. Д. Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации». Проведенное исследование позволяет утверждать о низком уровне сформированности у будущих учителей начальных классов умения планировать деятельность.

Ключевые слова: самоорганизация, планирование, подготовка будущего педагога.