физических занятий. Данные факты должны обязательно учитываться при проведении мер по сбережению и улучшению здоровья подростков.

1. Полякова И.В., Внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс профессионально-педагогической подготовки специалистов по физической культуре// Наука-2020. 2015 года № 2 (6), стр. 78-80.
2. Звягинцева Е. Н., Шишкина Т. И., Формирование здоровьесберегающего поведения среди курсантов Кузбасского Института ФСИН России и студентов Новокузнецкого Филиала Института КемГУ// Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика – 2019 - № 64-4, стр. 193-196.
3. Акинина Н.В., Агарков Н.М., Реализация здоровьесберегающих технологий в вузах// Вестник новых медицинских технологий – 2011– Т. XVIII, № 1– С. 176
4. Янчук Т. В., Сойников А. А., Духовно-нравственное воспитание как основа других видов воспитания: экологического, трудового, эстетического, физического в аспекте здоровьесберегающих технологий в школе // Евразийский научный журнал. Педагогические науки 2017 - № 12, стр. 224-227
5. Зинкевич Е. Р., Здоровьесберегающие технологии в обучении студентов-медиков// Материалы конгресса «Здоровые дети — будущее страны». Педиатр 2017 том 8 Спецвыпуск – стр. 124-126.
6. Виниченко, М.А. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / М.А. Виниченко ; НИУ БелГУ // Модернизация российского образования: тренды и перспективы : моногр. Ч.1 / М.А. Виниченко, В.А. Волгунов, Л.Н. Глебова и др. ; отв. ред. А.А. Киселев. - Краснодар, 2011. - Гл.5.-С. 95-118.
7. Зотова М.О. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в формировании культуры здоровья школьников // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1171> (дата обращения: 23.04.2021).
8. Седова Н.В. «Здоровьесберегающие технологии в школе» [Электронный ресурс] / Седова Н. В. – режим доступа: <https://murzim.ru/nauka/pedagogika/29039-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-shkole.html>
9. Розанов В. А., Уханова А. И., Волканова А. С., Рахимкулова А. С., Пизарро А., Бирон Б. В., Стресс и суицидальные мысли у подростков// Суицидология - 2016 -№3(24)
10. Сиденко Е. А., Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков//Муниципальное образование: инновации и эксперимент - 2013 - №1 стр. 29-31.
11. Молодцова Т. Д., Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума /Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова - 2017- №2 стр. 106-115.
12. Сетко Н. П., Садчикова Г. В., Современные подходы к охране психического здоровья детей и подростков (обзор литературы) //Оренбургский медицинский вестник – 2017, Том V, №2(18) стр. 4-8.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Воробьева А.Е.

Влияние адаптивной физической культуры на развитие двигательной активности детей с расстройствами аутистического спектра

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-317

Аннотация

В данной статье поднимается проблема использования средств адаптивной физической культуры на развитие двигательной активности у детей с расстройствами аутистического спектра. В исследовании выявлены признаки расстройств аутистического спектра. Выстроены рекомендации для занятий адаптивной физической культурой с детьми с РАС, обоснованы средства, методы и принципы обучения, которые необходимо применять на занятиях.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, аутизм, адаптивная физическая культура, моторное развитие, двигательная активность, мышечная регуляция.

Abstract

The article raises the problem of using the means of adaptive physical culture for the development of physical activity in children with autism spectrum disorders. The study identified signs of autism spectrum disorders. Recommendations for adaptive physical education of children with ASD have been developed, the means, methods and principles of teaching that must be applied in the classroom have been substantiated.

Keywords: autism spectrum disorder, autism, adaptive physical culture, motor development, motor activity, muscle regulation.

В современном мире большое значение имеет вопрос обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В настоящее время наблюдается усиление внимания к изучению развития детей с проблемами в развитии, которое определяется тенденциями формирования социума и интегративными процессами, происходящими в системе образования. На данный период общество имеет перед собой цель формирование активной, самостоятельной и целостно-ориентированной личности. Одним из критериев успешности развитие двигательной сферы ребенка. Ребенок с расстройством аутистического спектра имеет некоторые затруднения в формировании произвольной двигательной активности. [1]

Ранний детский аутизм является одним из всеохватывающих расстройств, затрагивающих развитие психики: когнитивной, эмоциональной и личностной сфер. Проблема аутизма в настоящее время становится все более актуальной для современной психопатологии, специальной педагогики. Детский аутизм в своем проявлении ведет к нарушению моторного развития ребенка. Детям с расстройствами аутистического спектра характерны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений, избыточное движение конечностями, неправильное расположение рук, которые не принимают участие в процессе двигательной деятельности. У таких детей отмечаются проблемы формирования моторных функций, которые, в свою очередь, отражаются на дальнейшем развитии двигательных качеств ребенка. [4]

Такое нарушение двигательной сферы обусловлено тем, что у детей с расстройствами аутистического спектра недостаточно развита мышечная система, тонус мышц у таких детей слабо развит, что характеризует низкий уровень двигательной активности. Вследствие нарушений осуществления и регуляции мышечной деятельности, у детей наблюдаются онтогенетические отклонения процесса становления контроля двигательных актов и сложности в формировании координированных целенаправленных и произвольных движений. [2]

Ведущие специалисты, которые занимаются проблемами развития аутичного ребенка, говорят о том, что физическая культура, адаптированная под детей с расстройствами аутистического спектра, является необходимым средством коррекции двигательных нарушений, а также стимуляции физического и моторного развития.

Адаптированная физическая программа для детей с РАС построена на формировании следующих классов действий:

- ориентировка в пространстве тела;
- различные виды перемещений ребенка во внешнем пространственном поле — ползание, ходьба, бег, прыжки;
- перемещения в пространственном поле без предметов и с ними.

Одной из важных целей физической культуры является обучения аутичного ребенка выполнять действия без помощи взрослых. [3]

Следует отметить, что в данной схеме необходимо выполнять правило «от взрослого к ребенку», т.е. взрослый выполняет движение вместе с ребенком, при этом комментируя каждое движение ребенка. [6]

На первых занятиях ребенка следует применять сенсорное стимулирование, использовать постоянную помощь, использовать метод пассивных действий. Указанные способы необходимо включать в деятельность для привлечения ребенка к занятиям физической культуры. На стадии формирования двигательной активности следует осторожно включать новые игры и упражнения в силу неравномерности внимания и эмоционального состояния ребенка. Задания на занятиях следует начинать с упражнений, которые будут получаться у ребенка и доставлять ему удовольствие. Если же у ребенка появляется интерес к какому-либо виду игры или упражнения, необходимо начинать дальнейшие занятия именно с него для повышения заинтересованности ребенка к двигательной активности. [2]

При дальнейшей организации деятельности ребенка следует ее разнообразить, постепенно включать простые элементы, при возможности комбинируя и усложняя их. Каждое следующее занятие должно быть усовершенствовано. Рекомендуется начинать с простых движений в исследовании пространства тела и постепенно переходить к движениям внешнего пространственного поля. При планировании занятий следует придерживаться структурированного поэтапного порядка.

Для ребенка с расстройствами аутистического спектра должна быть четко распланирована программа проведения физической культуры. Для развития ориентировки собственного тела следует использовать следующие приемы:

- выполнение простых движений, повторяя их неоднократно на следующих занятиях, пока ребенок не сможет выполнять их по подражанию или самостоятельно. Постепенно следует переходить к более сложным формам; [6]
- каждое упражнение должно быть проговорено и показано;
- гимнастика должна идти в сопровождении с поговорками, речевками или музыкальным сопровождением;
- необходимая частота смены форм деятельности;
- эмоциональное поощрение ребенка с целью закрепления на положительных действиях и проработки неправильных;
- проговаривание ребенком выполняемых им заданий для закрепления речевого значения, а также беседа о цели и последовательности выполняемых заданий.

Для дальнейшего успешного формирования различным видам перемещений во внешнем пространственном поле нужно следовать некоторым указаниям:

- перемещение с начала по коротким линиям предварительно разметить их хорошо видными полосами или другими ориентирами, с дальнейшим усложнением;
- формулировать задания точно и понятно для ребенка;
- сопровождать выполняемые задания специфическими ритмичными словами или иными звуками с целью помощи ориентировки ребенка в пространстве;
- четко дозировать нагрузку;
- стараться сопровождать ребенка, двигать рядом или с ним. [5]

Указанные правила положительно повлияют на позитивное развитие двигательной активности ребенка с расстройством аутистического спектра. Однако, следует отметить, что у таких детей иногда наблюдается страх перед телесным контактом, который может проявляться непроизвольной агрессией на всевозможные попытки. В таком случае можно помогать ребенку сидя или стоя за спиной ребенка, а также для облегчения проведения занятия можно использовать спортивный инвентарь, выполняющий функции помощи ребенку в выполнении заданий.

Успешное закрепление ребенком перемещения во внешнем пространстве, можно перейти к обучению точных действий в пространстве с предметами используя несколько установок:

- использование материала, соответствующего индивидуальным типологическим характеристикам ребенка;
- соблюдение правила «от простого к сложному»;
- обеспечение последовательного усвоения ребенком различных уровней пространства – нижнего (лежа на спине, на животе), среднего (сидя), верхнего (стоя);
- помощь в соответствии с уровнем развития ребенка на данный период.

[5]

Данные занятия имеют в своей характеристике обучение ребенка с расстройством аутистического спектра выполнению движений без помощи взрослых, координирование двигательной активности в различных ситуациях, формирование способности ребенка к произвольной организации движений и действий, а также развитие способности к длительному удержанию внимания в процессе совместной деятельности.

Таким образом, гармонизация физического тонуса ребенка, психофизического состояния, последовательность в выполнении заданий с последующим усложнением являются хорошими агентами развития двигательной сферы ребенка с расстройством аутистического спектра. Физические упражнения способствуют расширению возможностей для социализации детей с расстройством аутистического спектра, особенно в совместной деятельности со сверстниками.

1. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие. – М.:Академия, 2002. – С. 117
2. Коцман Д. П. Физическая культура для детей с расстройством аутистического спектра / Д. П. Коцман // Здоровье и образование: Материалы XVI региональной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23 октября 2019 года. – Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Ленинградский областной институт развития образования", 2019. – С. 162-166.
3. Малинина Е.А. Адаптивная физическая культура в развитии детей с расстройствами аутистического спектра / Е. А. Малинина // Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра: Сборник материалов и всероссийской научно-практической конференции, Москва, 14–16 декабря 2016 года. – МОСКВА: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2016. – С. 375-379.
4. Мартынова О.Г. Графическое обоснование адаптивной физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра // Молодой ученый. – 2017. – № 4 (138). – С. 337-342.
5. Плаксунова Э.В. Адаптивное физическое воспитание детей с аутизмом. Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии. - 2011. - № 3. - С. 27–31.
6. Сорвачева В.И. Средства адаптивной физической культуры как фактор формирования произвольного поведения у детей с расстройствами аутистического спектра (рас) // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-6. – С. 883-885.

Соловьева Н.В.

Оптимальная стратегия для уменьшения процента подкожного жира

*Петрозаводский Государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-318

Аннотация

Проблема лишнего веса в наши дни актуальна среди людей разного возраста, в том числе и для студенческой молодёжи. Красота, привлекательность, социальная