

# Основные параметры самоуправления

Панкова Виктория 1 курс АО

Для того чтобы определить, относится ли ребенок к группе риска, мы измеряем у него семь основных параметров самоуправления



- Время, в течение которого ребенок может удерживать равновесие, стоя на правой ноге.
- Время, в течение которого ребенок может удерживать равновесие, стоя на левой ноге.
- Время, в течение которого ребенок может задержать дыхание после вдоха.
- Время, в течение которого ребенок может задержать дыхание после выдоха.
- Время, в течение которого ребенок может тянуть гласную А.
- Время, в течение которого ребенок может тянуть гласную О.
- Время, в течение которого ребенок может тянуть гласную И.

Подробнее о том, как измерять  
эти параметры и как можно  
интерпретировать результаты  
измерений

Первый и второй параметры  
Ребенок должен встать на одну ногу, а вторую ногу согнуть и упереть пяткой в коленку. Согнутая нога должна при этом «смотреть» не вперед, а в бок. Затем ребенок расставляет руки в стороны и закрывает глаза. Вы должны в это время страховать его, придерживая за пояс. Когда ребенок уравновесится, попросите его сказать: «Я готов!» После этого вы должны ему: «Внимание, приготовились, начали!», отпустить его, засечь время с помощью секундомера. Как только ребенок откроет глаза или встанет на обе ноги, потеряв равновесие, вы останавливаете секундомер.



Во время тестирования отметьте для себя, стоит ли ваш ученик на одном месте или прыгает на одной ноге, стараясь не потерять равновесие. Обратите также внимание на выражение лица ребенка. Часто бывает так, что он сильно жмурится, у него могут дрожать ресницы. Это означает, что ребенок выполняет задание с большим трудом, затрачивая на него много усилий. Не важно, на какой ноге ребенок будет удерживать равновесие сначала - на правой или на левой. Оба теста (для правой и левой ноги) можно проводить последовательно друг за другом с минимальным временным интервалом. Если ребенок стоит в контрольной позе на каждой ноге не менее шестидесяти секунд, он скорее всего не попадает в группу риска. Минута - хороший результат. Чем дольше ребенок сможет удерживать



**ОБРАТИТЕ  
ВНИМАНИЕ**

# Умение удерживать равновесие говорит о следующем:

- О психологической устойчивости
- Об умении постоять за себя
- Об умении не терять самообладание
- Об умении не поддаваться чужому влиянию
- Об умении пользоваться интуитивной, чувственной, кинестетической информацией
- Об умении управлять своим состоянием, а не подчиняться посторонним желаниям, словесным приказам, зрительным сигналам, любым отвлекающим факторам, то есть об умении не быть зависимым или, еще короче и точнее, об умении быть независимым.

# Третий и четвертый параметры

Сначала измеряем время задержки дыхания ребенка после вдоха. Делается это следующим образом: ребенок должен вдохнуть в себя воздух, а затем закрыть рот и зажать нос двумя пальцами. Вы включаете секундомер и выключаете его после того, как ребенок откроет рот или нос, отметив тем самым время задержки дыхания. Задержка дыхания на выдохе измеряется почти так же: сначала ребенок должен выдохнуть воздух и, не вдыхая, закрыть рот и нос.





Время задержки дыхания на выдохе в течение 30 секунд также указывает на хороший результат. Чем меньше время задержки дыхания у человека, тем у него слабее здоровье. Хороший показатель задержки дыхания на вдохе - 60 секунд, причем ребенок должен не дышать без особенных усилий, не напрягаясь.



Таким образом, умение сознательно задерживать дыхание продолжительное время является важным показателем, который говорит о следующих способностях:

- Об умении концентрировать внимание
- Об умении «собираться в кучку», интегрироваться в целое, то есть приходить в состояние готовности
- Об умении наблюдать за собой о резервных возможностях организма, именно на них так часто ссылаются врачи

# Пятый, шестой и седьмой параметры – время протяжки гласных

Попросите ребенка протянуть как можно дольше гласную букву А. Обратите внимание на качество, делать это надо непрерывно без пауз и остановок, голос должен быть ровным и не дрожать. Засеките время с помощью секундомера и запишите результат. Точно так же измерьте протяжку гласной О, а затем И. Приемлемым результатом является среднее время, равное 25 секундам.



# Время протяжки гласных указывает на:

- Умение длительно и равномерно заниматься каким-либо делом, не прерываясь и не слишком уставая
- Умение выполнять и контролировать несколько действий одновременно
- Умение контролировать себя в процессе какой-либо деятельности. Величина этого параметра самоуправления для успешного обучения без напряжения должна быть как можно большей, что особенно значимо для учеников начальных классов, которые только начинают осваивать

# Основные параметры самоуправления:

На измерение описанных выше параметров уходит совсем немного времени. Вместе с тем, полученные с их помощью данные являются важными характеристиками, позволяющими ответить на вопрос, попадает ли ребенок в группу риска. Если значение параметров указывает именно на такую ситуацию, с ребенком обязательно надо заниматься специальными играми. Данные тесты нужно одновременно рассматривать и как эффективные упражнения. Чем дольше их повторять, тем они будут лучше получаться и тем лучше станут показатели самоуправления.

Спасибо за  
внимание!