

Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с расстройством аутистического спектра

Щербак Александр Павлович,

кандидат педагогических наук, доцент, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»,
г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–8.

Аннотация. В статье раскрыты особенности занятий адаптивной физической культурой детьми с расстройством аутистического спектра. Представлены основные группы деления детей с аутизмом. Перечислены направления, задачи и средства адаптивной физической культуры. Описаны возможные методики занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, расстройство аутистического спектра, примерная адаптированная основная образовательная программа, задачи, средства, методики.

Образовательная деятельность для детей с расстройством аутистического спектра (далее – РАС) предполагает использование средств **адаптивной физической культуры** (далее – АФК) [1].

Задачи и содержание АФК определяются примерной адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования детей с задержкой психического развития. Эта программа была одобрена 07 декабря 2017 г. решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Трудности физической реабилитации детей с РАС обусловлены искажением развития всех психических функций: сочетания в их патологической структуре признаков недоразвития и акселерации.

Основные группы детей с аутизмом [10]

I группа – дети с аутистической *отрешенностью* от окружающего характеризуются наиболее глубокой агрессивной патологией, тяжелыми нарушениями психического тонуса и произвольной деятельности:

- поведение носит полевой характер и проявляется в постоянной миграции от одного предмета к другому;
- нет потребности в контактах, не осуществляется даже самое элементарное общение с окружающими, отсутствуют навыки социального поведения;
- нет активных форм аффективной защиты от окружающего, стереотипных действий, заглушающих неприятные впечатления извне, стремления к привычному постоянству окружающей среды;
- полная беспомощность, почти или совсем отсутствуют навыки самообслуживания.

II группа – дети с аутистическим *отвержением* окружающего характеризуются определенной возможностью активной борьбы с тревогой и многочисленными страхами за счет самостимуляции положительных ощущений, повышая психологический тонус и заглушая неприятные воздействия извне при помощи повторяющихся действий:

- двигательных (прыжки, взмахи рук, перебежки и др.);
- сенсорных (самораздражение зрения, слуха, осязания и др.).

III группа – дети с аутистическим *замещением* окружающего мира характеризуются большей произвольностью в противостоянии своей аффективной патологии, прежде всего страхам, выражающейся в формировании:

- патологических влечений;
- компенсаторных фантазий, часто с агрессивной фабулой, спонтанно разыгрываемых ребенком как стихийная психодрама, снимающая пугающие его переживания и страхи.

IV группа – дети с аутистической *сверхтормозимостью* имеют неврозоподобные расстройства:

- чрезвычайную тормозимость, робость, пугливость, особенно в контактах (при плохом контакте со сверстниками они активно ищут защиты у близких);
- чувство собственной несостоятельности, усиливающее социальную дезадаптацию;
- необходимость сохранения постоянства среды за счет активного усвоения поведенческих штампов, формирующих образцы правильного социального поведения.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется [10]

- наличием стереотипных движений;
- трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков;
- нарушениями мелкой и крупной моторики;
- нарушениями в технике основных видов движений: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с искаженным ритмом; лишние движения руками или

нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног;

- вялыми или напряженными скованными движениями с отсутствием пластичности;
- трудностью действий с мячом и другим спортивным инвентарем, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения.

Поэтому АФК детей с аутизмом направлена на [10]:

- своевременное формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств, а также стимуляцию интеллектуального и речевого развития;
- коррекцию нарушений двигательной активности;
- формирование навыков здорового стиля жизни;
- формирование личности для последующей социальной адаптации в общество.

Задачи АФК [10]

- развитие имитационных способностей (умения подражать);
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе.

Средства АФК

1. Строевые упражнения [8].

- Построения и перестроения в шеренгу и в колонну с изменением места построения;
- выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- размыкание в шеренге и в колонне на вытянутые руки;
- повороты направо, налево, кругом с указанием направления.

2. Общеразвивающие упражнения [5].

- Стойки: ноги на ширине стопы (основная стойка) и на ширине плеч;
- отдельные движения головы, рук, туловища, ног, а также их сочетание, выполняемое на месте;
- упражнения без предметов на месте и со спортивным инвентарем (гимнастической палкой, мячами разного диаметра и веса, обручами и др.);
- наклоны, повороты;
- приседания, выпады, многоскоки;
- упражнения с преодолением веса собственного тела (например, подъем ног из положения сидя), с отягощениями (набивные мячи, гантели или мешочки с песком до 150 г).

3. Основные виды движений.

3.1. Ходьба [9]

- широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой;
- с преодолением простых препятствий (перешагиванием через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи);
- по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с различными положениями рук, выполнением заданий, предметами;
- на носках, пятках;
- между различными ориентирами;
- в различном темпе (медленно, быстро).

3.2. Бег [2]

- в колонне по одному в равномерном темпе в чередовании с ходьбой;
- с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью из разных исходных положений;
- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);
- бег на дистанцию до 400 м;
- равномерный шестиминутный бег;
- челночный бег 3×10 м.

3.3. Прыжки [7]

- на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°;
- на одной ноге с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- в длину с места толчком двух ног;
- в глубину с высоты 50 см;
- в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров и с разбега;
- боком через скамейку с опорой на руки;
- через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

3.4. Ползание [6]

- на четвереньках по наклонной скамейке с переходом на стенку;
- под препятствиями разной высоты (мягкими модулями, скамейками, стойками);
- в тоннеле;

3.5. Лазанье [3]

- по стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой;
- переходя с одного пролета на другой.

3.6. Метательные движения [4]

- метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;
- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель;

- подбрасывание мяча перед собой и ловля его, так же после отскока от пола;
- броски большого мяча, включая набивной (0,5–1 кг) друг другу в парах различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы;
- броски в стенку и ловля мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами;
- удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя.

4. Подвижные игры.

- Основанные на выполнении одного или нескольких видов движения;
- сюжетные и бессюжетные;
- на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя).

5. Коррекционные упражнения.

- Для укрепления мышечного корсета;
- на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;
- на расслабление отдельных мышечных групп;
- на дыхание из различных исходных положений («сидя», «стоя», «лежа»); во время ходьбы с произношением звуков на выдохе; выполнение вдоха и выдоха через нос, имитацией («понюхать цветок», «подуть на кашу»);
- на формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки; на фитболах; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;
- на профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами по гимнастической палке, обручу, канату; ходьба на внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке;
- на переключение внимания.

6. Лыжная подготовка.

- Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);
- скольжение на правой (левой) ноге после двух–трех шагов;
- передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков с ускорениями;
- спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Для коррекции двигательной сферы аутичных детей применяют различные

методики АФК [10]:

1. Физическая терапия и эрготерапия, массаж, кинезотерапия, активно-пассивная гимнастика, фитбол-гимнастика, гидрореабилитация используются для содействия оптимальному физическому развитию детей с учетом индивидуальных особенностей и требований социализации.

2. Игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия, песочная терапия, бодидарттерапия, психогимнастика используются для организации общего позитивного фона в процессе коррекции, развития эмоциональной сферы, коррекции негативизма, трансформации страхов, агрессий и самоагрессий.

3. Музыкальная коммуникативная терапия применяется для развития коммуникативных навыков, мотивации к взаимодействию, творческих навыков и потребности в самовыражении, улучшения памяти и концентрации. Музыкальная коммуникативная терапия пригодна для любого ребенка с аутизмом вне зависимости от тяжести нарушения или уровня развития интеллекта.

4. Методика TEACCH (Teaching children with Autism to Mind-Read) – терапия и обучение аутистичных и имеющих коммуникационные нарушения детей – основана на том, что взрослые должны создать ребенку особую среду для комфортабельного личного развития, изъяв из нее все раздражающие факторы. Весь день ребенка подчинен строгому расписанию, которое благодаря карточкам-подсказкам он усваивает. Всем вещам присуждается определенное место. Положение вещей в комнате не меняется. Коррекционные занятия включают длительный этап адаптации ребенка и установления контакта с педагогом.

5. Методика ABA (Applied Behavioral Analysis) – прикладной анализ поведения. Каждое действие разучивают с ребенком отдельно, затем их соединяют в цепь, образуя сложное действие. Взрослый жестко управляет деятельностью ребенка, не давая ему инициативы. Правильные действия закрепляются до автоматизма, неправильные – строго пресекаются. Ребенок может осваивать одновременно два–три не связанных между собой навыка. Педагогом выстраивается четкая система усложнения и поэтапного освоения все новых и новых навыков. Конечная цель ABA – дать ребенку средства осваивать окружающий мир самостоятельно.

6. Программа Son-Rise опирается на собственную мотивацию ребенка. Взрослый, не разбивая аутичный мир ребенка, присоединяется к нему – к повторяющимся (аутостимуляция) и ритуальным действиям, давая аутичным действиям новое понимание и осмысленность.

7. Методика Floortime («игровое время») основана на использовании интересов ребенка, даже патологических, для установления с ним контакта. Выделяется шесть стадий развития ребенка: интерес к миру (достигается к трем месяцам), привязанность (к пяти месяцам), двухсторонняя коммуникация (к девяти месяцам), осознание себя (к полутора годам), эмоциональные идеи (к двум с половиной годам), эмоциональное мышление (к четырем годам). Задача «игрового времени» – помочь ребенку пройти через все стадии.

8. Методика RDI (Relationship Development Intervention) – развитие межличностных отношений. Она включает в себя диагностические критерии для определения, на каком уровне находится ребенок. Для каждого уровня психологи предлагают упражнения, где акцент сделан на добровольности действия.

Таким образом, адаптивная физическая культура обеспечивает восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма ребенка с аутизмом, его способностей к общественной дея-

тельности с использованием специфических средств и методов, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Адаптивная физическая культура // Дошкольное воспитание. 2022. № 2.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег // Дошкольное воспитание. 2020. № 8.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Лазанье // Дошкольное воспитание. 2020. № 11.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Метание // Дошкольное воспитание. 2020. № 12.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеразвивающие упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 6.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание // Дошкольное воспитание. 2020. № 10.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. 2020. № 9.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 5.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба // Дошкольное воспитание. 2020. № 7.
10. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. Учебное пособие / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2014.

Encyclopedia of physical culture of the child. Children with autism spectrum disorder

Alexander P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article reveals the features of adaptive physical education classes by children with autism spectrum disorder. The main groups of division of children with autism are presented. The directions, tasks and means of adaptive physical culture are listed. Possible methods of physical exercises are described.

Keywords: adaptive physical culture, autism spectrum disorder, approximate adapted basic educational program, tasks, means, techniques.

