Отношение к детям с расстройством аутистического спектра во время занятий физической культурой

УДК 376

**Автор:** Сиянова Валерия Евгеньевна, студент

**Аннотация**. В статье представлена подборка оптимальных упражнений для работы с детьми с РАС, а также в данной работе поднимается проблема поведения педагогов по отношению к детям с расстройствами аутистического спектра, даются рекомендации.

**Ключевые слова**: расстройство аутистического спектра, дети с расстройством аутистического спектра, физическая культура, РАС

**Attitude towards children with autism spectrum disorder during physical education classes**

**Author:** Sianova Valeria Evgenievna, student

**Abstract.** The article presents a selection of optimal exercises for working with children with ASD, and also raises the problem of teachers' behavior towards children with autism spectrum disorders, and provides recommendations.

**Keywords:** autism spectrum disorder, children with autism spectrum disorders, physical culture, ASD

Детей с расстройством аутистического спектра в наше время становится всё больше и больше, в связи, с чем актуально обратить на них внимание. К особым детям важно относиться по-другому: не так, как привыкло большинство педагогов. Поскольку действительность такими детьми воспринимается по-иному, вся ответственность ложится на плечи педагогов, которым необходимо найти индивидуальный подход к каждому отдельному ребёнку и спроектировать индивидуальный образовательный маршрут, который окажется посильным для прохождения конкретным ребёнком.

Е. В. Волынская и Е. А. Велейцева, ссылаясь на Э. В. Пласкунову, подчёркивают, что дети с расстройством аутистического спектра нуждаются в специально организованных занятиях, направленных на развитие движений в пространстве своего тела, координации в окружающем пространственном поле, а также в специальных приёмах и методах обучения. Помимо этого, отмечают, что нарушения двигательной сферы усугубляются поведенческими особенностями таких детей: недостаточностью социального взаимодействия, взаимной коммуникации и недоразвитием воображения [1]. Новым коррекционным программам по адаптивной физической культуре необходимо целенаправленно влиять на развитие двигательных качеств, коррекцию и компенсацию двигательных и умственных нарушений детей с различными формами аутизма для их более гармоничного развития.

О. И. Лукашенко описывает поведение ребёнка с РАС, когда он оказывается в спортивном зале: «Попав в спортивный зал, он внимательно изучает предметы и оборудование, стоящее в стороне, ему нравится вращать диск тренажёра, хотя все дети заняты выполнением упражнений. Затем он начинает хаотично бегать, не замечает никого, не реагирует на речь педагога, не откликается на своё имя и не смотрит в глаза, его движения резкие и непредсказуемые» [2]. Это значит, что работа с детьми с РАС должна строиться не так, как с детьми без РАС. Им необходимо более тонкое внимание, с комплексом психолого-педагогической работы и активизации всех психофизических ресурсов. Такого рода нарушение затрагивают все сферы жизни ребёнка; особенно уязвима его адаптация к социальной среде, в связи, с чем особенно необходимо бережное отношение к ребёнку, без принуждения и насилия. Его важно слушать, слышать и вступать с ним в диалог. При формировании двигательных навыков у детей с РАС физическая нагрузка должна быть постепенно дозируемой и регулярной, что способствует стимуляции всех органов и основных функциональных систем организма ребёнка, что благоприятно влияет на функциональную адаптацию к нарастающим физическим и психическим нагрузкам. Занятия по физкультуре рекомендуется начинать с уже знакомого или облегчённого упражнения. Новый материал необходимо вводить постепенно, чтобы не вызвать негативных реакций или отказа от занятий. Важно учитывать особенности ребёнка, его интересы и уровень развития. На начальном этапе занятия с детьми с аутизмом желательно проводить индивидуально или в подгруппе. В занятия рекомендуется включать упражнения и игры по карточкам-схемам и пиктограммам с изображением действий (например, «бегать», «стоять», «прыгать»). Ещё можно использовать спортивный инвентарь (мячик, обруч, коврик, скакалку), подключая пальчиковые игры. Предлагаемые подвижные игровые упражнения для работы с детьми с РАС:

* Игровое упражнение «Лови-кати» (нужно катать мяч к себе, а потом от себя);
* Игровое упражнение «Подбрось-поймай» (нужно ловить мяч двумя руками после его подбрасывания вверх, потом можно упражнение усложнить, попросив ребёнка отбивать мяч от пола);
* Ходьба на месте, после чего предложить ходьбу с продвижением вперёд;
* Катание на велосипеде на свежем воздухе;
* Прыжки на месте на двух ногах, а потом с усложнением в виде прыжков на одной ноге;
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд-назад;
* Стоять с закрытыми глазами неподвижно;
* Игровое упражнение «Пожарные» (нужно лазать по лестнице);
* Игровое упражнение «Ловкие обезьянки» (предлагается перелезать через скамью).

Детям с РАС важно помогать, двигаясь вместе и рядом с ними. Значительную роль играет присутствие и участие педагога, доброжелательно настроенного по отношению к ребёнку.

Особенностью работы с детьми с РАС при проведении занятий по моторному развитию является необходимый предварительный показ ребёнку и одновременное объяснение, как проводится каждое отдельное упражнение. Для облегчённой работы рекомендуется использовать визуальные подсказки, как в виде отдельных карточек с определённым двигательным навыком, так и в виде визуального расписания. В. И. Дутчак считает их использование особо эффективным [3]. Если нужно попросить ребёнка подождать, ему можно показать карточку с изображением сидящего ребенка. Можно сделать медаль с надписью «Моя очередь», которую дети будут поочерёдно передавать друг другу, чтобы обозначить, чья подошла очередь, например, бросать мяч в обруч [3]. Упражнения, требующие хорошей координации движений, необходимо вводить постепенно, в виде элементов с параллельным использованием визуальной подсказки. После этого элементы движений объединяют в единое целое упражнение, а более сложные формы движений отрабатывают в игре [3]. Например, изначальная работа с мячом может быть в виде игры с воздушными шарами. Ребёнок с РАС может проследить за движением надувного шарика, за его плавным и медленным падением, спокойно успеть дотронуться до него руками. Такое упражнение будет развивать движение руками «вверх-вниз», а также будет давать возможность следить за шаром. От игры с шарами постепенно переходят к занятиям с лёгкими, объёмными мячами, а затем с обычными мячами. Также у детей с расстройством аутистического спектра есть трудности с планированием движений. Моторное планирование – это навык моторной координации высшего уровня: способность адаптировать свои действия под изменения вокруг. В. И. Дутчак предлагает следующие стратегии по развитию двигательного планирования: 1. Действия необходимо выполнять медленно, не торопясь, чтобы ребёнку было проще заметить элементы, включающие действие; 2. Приоритетно использовать метод показа (на собственном примере показывать, что ребёнку необходимо выполнить, так как у большинства детей с РАС возникают проблемы с пониманием устной речи); 3. При обучении новым навыкам использовать физические подсказки «рука на руке» (с помощью своих рук направлять руки ребёнка, чтобы у него была возможность «прочувствовать» необходимое действие); 4. Использовать большое количество повторений. Детям с РАС необходимо многократно выполнять повторения упражнений. Если ребёнок чем-то расстроен или у него нет желания выполнять упражнение, необходимо предложить ему свою помощь; 5. Перед выполнением действий важно установить контакт с ребёнком (можно встать рядом, опуститься на один уровень с ним или протянуть ему навстречу руку) [3].

Н. Н. Мелентьева указывает на частое выявление детей с расстройствами аутистического спектра на современном этапе развития общества [4]. Через рациональную и оптимальную двигательную активность дети с РАС познают мир, лучше адаптируются к нему. С помощью средств адаптивной физической культуры происходит развитие речи, овладение счётом, формируются знания о частях тела, о направлениях движения. Педагог по адаптивной физической культуре должен уметь грамотно вести занятие, регулировать и корректировать нагрузку, правильно формулировать и решать цели и задачи занятия. Он должен знать и понимать теорию адаптивной физической культуры, в своей работе основываясь на знаниях коррекционной педагогики, психологии, анатомии, физиологии, для того чтобы занятия приносили пользу, не нанося вред здоровью занимающихся. Специалист должен знать не только, как организовать занятие, как правильно подобрать физические упражнения, но и знать характеристику и специфику основного заболевания, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, особенности психического и физического развития занимающихся, показания и противопоказания к физической нагрузке, возможные трудности и осложнения, которые могут возникнуть во время проведения занятий. Нужно стремиться к созданию атмосферы занятий, которая была бы приближена к естественной среде жизни занимающегося, что особенно важно на первых занятиях, когда уровень доверия к специалисту очень низок. Педагог не входит в привычный круг общения, поэтому на занятия можно приглашать близких и друзей детей с РАС [4]. Специалист по адаптивной физической культуре должен уметь находить слова и действия, которые помогут в создании дружелюбной атмосферы, не просто показав, что педагог не представляет опасности, но и в действительности не представлять опасности, будучи способным, понимать ребёнка и действовать в его благо. Во время занятий должна исходить та атмосфера, при которой ребёнок начнёт включаться в работу. Занятия должны проводиться в основном индивидуально, так как на занимающихся очень остро действуют любые раздражители (громкий, резкий звук, изменения освещения, наличие посторонних в помещении). Желательно, чтобы педагог был один, говорил негромко, четко, в одном темпе, устанавливая длительность занятия не более 30 минут. Инструктору по адаптивной физической культуре важно применять различные способы регулирования нагрузки: сокращать время выполнения задания, вводить перерывы для отдыха, подбирать более спокойные упражнения. Занятия адаптивной физической культурой для лиц с РАС играют значительную роль в гармоничном физическом развитии, освоении движений, формировании двигательных умений, необходимых в жизни, позволяют сформировать навыки социального взаимодействия, развивают речь. Во время занятий необходимо оценивать реакцию детей на физическую нагрузку, контролировать состояние занимающихся, так как переутомление может вызвать ситуацию отказа от выполнения заданий [4]. От педагога важна наблюдательность и заинтересованность в качественном и комфортном занятии, после которого у детей останутся положительные впечатления.

Дети с расстройством аутистического спектра могут успешно заниматься различными видами адаптивного спорта, однако для них больше подходят индивидуальные, а не командные виды спорта, потому что они не могут понять, зачем необходимо отдавать пас в хоккее и футболе, с трудом взаимодействуют в команде, как отмечает С. В. Белоедов [5]. Лёгкая атлетика очень подходит для занятий с детьми с аутизмом, потому что она имеет индивидуальную форму. Бег, прыжки, ходьба помогают ребенку стать сильнее и выносливее.

Детям с РАС свойственно уходить от социальных контактов, предпочитая социальную изоляцию, что часто приводит к эмоциональной уязвимости ребёнка, депрессии, стрессу и недостатку внимания. М. В. Соловьева и Н. Ю. Мельникова выделяют наиболее эффективные средства, используемые в ходе физического воспитания детей с РАС: физические упражнения в воде (гидротерапия, плавание), бег и ходьбу, иппотерапию, упражнения из арсенала восточных единоборств, эксергейминг [6]. Во время проведения занятий с детьми с расстройствами аутистического спектра педагогу важно помнить о том, что занятие нужно выстраивать в игровой форме, предполагая активное участие каждого ребёнка в ходе занятия. Предлагаемые упражнения должны основываться на добровольности и внутренней мотивации, на отсутствии жёстких правил и на активизации богатого воображения детей. Можно подключать подсказки со стороны педагога и всех детей в подгруппе, чтобы улучшить социальное взаимодействие (терапию социальной среды). М.В. Соловьева и Н. Ю. Мельникова ссылаются на результаты исследования, проведённого Т.В. Волковым, согласно которым снижение уровня стереотипности движений возможно посредством введения перед основной частью урока бега трусцой и растяжки (стереотипное поведение снижается на 17,5%) [6]. Предлагают с целью повышения осознанной «включённости» в физическую активность вводить частую смену видов деятельности (каждые 2–3 мин), игровые станции и организовывать переходы, что в целом позволяет существенно увеличить временной интервал концентрации внимания. После первоначального вовлечения ребенка в организованную физическую активность с целью преодоления неадекватного поведения можно вводить элементы художественной деятельности (через картинки или словесные реплики из художественных произведений) и спортивных игр (броски, ловля, ведение мяча).

Таким образом, при организации занятий физической культурой с учётом доброжелательного отношения педагога и его заинтересованности в развитии детей можно достичь эффективных результатов в процессе и в результате занятий. Учитывая приведённые рекомендации и применение облегчающих карточек со специальными упражнениями (в комплекс к которым необходимо добавить личность самого педагога, настроенного на действительное оказание поддержки ребёнку, а не только на видимое), можно достичь прогресса в развитии детей с РАС.

Библиографический список:

1. Волынская, Е. В. Методика коррекции нарушений двигательного развития у детей 8-10 лет с расстройством аутистического спектра / Е. В. Волынская, Е. А. Велейцева // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях . – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – С. 74-76;
2. Лукашенко, О. И. Физическое развитие детей дошкольного возраста с РАС / О. И. Лукашенко // Логопед. – 2020. – № 4. – С. 104-107;
3. Дутчак, В. И. Развитие сенсомоторных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра с помощью игр на занятиях спортивно-оздоровительной направленности / В. И. Дутчак // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Типография "Ариал", 2019. – С. 155-158;
4. Мелентьева, Н. Н. Специфика занятий адаптивной физической культурой для детей с расстройствами аутистического спектра / Н. Н. Мелентьева // Актуальные проблемы коррекционной педагогики и специальной психологии. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2020. – С. 97-101;
5. Белоедов, С. В. Организация физического воспитания детей с РАС / С. В. Белоедов // Образовательные технологии в современном учебно-воспитательном пространстве . – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства "Новая Наука", 2021. – С. 155-160;
6. Соловьева, М. В. Организация физического воспитания младших школьников с расстройствами аутистического спектра / М. В. Соловьева, Н. Ю. Мельникова // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 51-54.