

Нестеров Игорь Геннадьевич

учитель

БОУ «Образовательный центр для детей с ОВЗ»

Минобразования Чувашии

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

***Аннотация:** актуальность темы обусловлена ростом числа детей с расстройствами аутистического спектра и заметными сенсомоторными трудностями, с которыми они сталкиваются. В этих условиях адаптивная физическая культура приобретает ключевое значение в коррекционной работе и социальной адаптации детей. Вместе с тем нехватка стандартизированных программ АФК, основанных на научных данных, делает необходимой более чёткую разработку её теоретических и методологических оснований. В работе обосновывается значимость такого подхода и обозначаются направления дальнейшего совершенствования адаптивной физической культуры для детей с РАС.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, дети с ограниченными возможностями здоровья, сенсорная интеграция, сенсомоторное развитие, коррекционно-развивающая работа, индивидуализация обучения, структурированная среда, саморегуляция, социальная адаптация.*

Адаптивная физическая культура (АФК) для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), не ограничивается выполнением физических упражнений. Она представляет собой комплексную систему коррекционно-развивающей работы, основанную на взаимодействии разных научных и практических подходов. Наряду с двигательными навыками, такая работа направлена на развитие саморегуляции, сенсорной интеграции, общения и социальной

адаптации ребёнка. В статье рассматриваются основные теоретические положения и методологические принципы организации АФК для детей с РАС, а также варианты их применения на практике.

Теоретические принципы АФК для детей с РАС.

Нейропсихологический и сенсомоторный подходы.

У детей с РАС могут отмечаться особенности сенсорной интеграции, в том числе повышенная или сниженная чувствительность к звукам, прикосновениям и зрительным стимулам. Также возможны трудности с проприоцептивной и вестибулярной регуляцией. Эти особенности способны затруднять освоение двигательных действий и координацию движения. В рамках теории сенсорной интеграции Э. Дж. Айрес: целенаправленная физическая активность рассматривается как один из элементов «сенсорной диеты», который может способствовать более упорядоченной обработке сенсорной информации и уменьшению тревожности [1]. На занятиях АФК данный подход может реализовываться с помощью мячей, балансиров, батутов и тактильных дорожек. Такие упражнения задействуют проприоцептивную и вестибулярную системы и помогают развивать общую двигательную организацию.

На практике этому способствуют: последовательная организация занятия, наглядное расписание, понятные правила и совместные подвижные игры. Педагог или родитель при этом не только руководит деятельностью, но и участвует в ней, демонстрируя ребёнку возможные модели поведения [2].

Клинико-психолого-педагогическая модель РАС (О. С. Никольская): В данной модели выделяются четыре группы детей с аутизмом, различающиеся особенностями аффективной регуляции. Эти различия важно учитывать при выборе способов взаимодействия на занятиях АФК. Так, детям с выраженной тревожностью и стереотипными движениями может быть особенно полезна стабильная, предсказуемая обстановка и привычные ритуалы начала и завершения занятия. При полевом поведении, напротив, большое значение имеют ясно обозначенные границы пространства и короткие инструкции, содержащие одно

действие. Подбор приёмов с учётом данной типологии помогает снизить риск перегрузки и поддержать участие ребёнка в занятии [3].

Методологические принципы организации АФК.

1. Принцип индивидуализации и дифференциации. Помимо физической подготовленности, необходимо учитывать сенсорные особенности, факторы, вызывающие тревогу, доступные способы общения – вербальные или невербальные, – а также личные интересы ребенка. Например, в занятие можно включить любимую игрушку или игру, предмет или любимого персонажа ребёнка из сказок или мультфильмов [4].

2. Принцип структурированности и предсказуемости. Занятие целесообразно организовывать по постоянной и понятной последовательности: приветствие, выполнение запланированных упражнений по визуальному расписанию и завершение занятия. Само помещение следует разделить на функциональные участки – для активных игр, отдыха и упражнений на равновесие. Такая организация помогает ребёнку лучше ориентироваться и может снизить у него тревожность [5].

3. Принцип сенсорной регуляции. Интенсивность и характер физических нагрузок подбираются с учётом индивидуального сенсорного профиля ребёнка. Если чувствительность повышена, рекомендуется по возможности исключать резкие звуки и чрезмерно яркие цвета; в отдельных случаях могут применяться утяжелители или компрессионная одежда. При сниженной чувствительности могут использоваться более интенсивные проприоцептивные упражнения, например, прыжки или толкание тяжёлых предметов.

4. Принцип коммуникативно-социального развития. Взаимодействие важно поддерживать и на индивидуальных занятиях. В зависимости от возможностей ребёнка это может включать зрительный контакт, обмен предметами, выполнение инструкций и совместное прохождение препятствий.

5. Принцип поэтапного освоения навыков. Новые двигательные умения рекомендуется осваивать постепенно: разбивать действие на небольшие этапы, многократно повторять их в привычных условиях, а затем понемногу усложнять

задачу. Например, сначала ребёнок учится перешагивать через линию, нарисованную на полу, затем – через небольшие бруски и после этого – через невысокие барьеры в помещении (спортзале).

Практическое применение: методы и приёмы.

Визуальная поддержка. Для объяснения заданий применяются карточки с инструкциями, пиктограммы и видеозаписи выполнения упражнений. Наглядные материалы помогают ребёнку понять порядок действий и уменьшают необходимость удерживать всю инструкцию выполнения задания в голове.

Сенсорно-моторные комплексы. В заданиях такого типа движение сочетается с дополнительными сенсорными стимулами. Например, ребёнок может идти по тактильной дорожке и одновременно сжимать эспандер. Подобные упражнения направлены на согласование поступающей сенсорной информации и развитие координации движения.

Ритмические и координационные упражнения. Можно использовать хлопки, шаги под счёт и игры с мячом по принципу «я – ты», в которых ребёнок повторяет за взрослым ритм или движение. Такие задания помогают развивать произвольность движения, внимание и способность к подражанию.

Элементы сенсорной интеграции. Для стимуляции вестибулярной системы в занятии можно использовать: качели, гамаки и балансиры. Предполагается, что правильно подобранные упражнения такого типа могут поддерживать регуляцию поведения и готовность ребёнка к обучению.

Игровые сценарии с социальной составляющей. Двигательные задания можно включать в простые сюжетно-ролевые игры, например «почтальон» или «спасатель». Игровой сюжет повышает вовлеченность ребёнка в занятие и позволяет ему осваивать социальные роли и навыки в понятной и безопасной для него обстановке.

В статье отмечается, что результаты исследований связывают регулярные занятия АФК у детей с РАС со снижением стереотипного поведения, улучшением концентрации внимания и ростом самостоятельности [6].

Заключение.

Таким образом, теоретико-методологическая основа адаптивной физической культуры для детей с расстройствами артистического спектра включает нейропсихологические, психолого-педагогические и клинико-дефектологические подходы. Для реализации этих принципов необходимо сотрудничество специалистов разных профилей – учителей физкультуры, психологов и дефектологов, – а также внимательное отношение к индивидуальным особенностям каждого ребёнка.

Список литературы

1. Дж, Э. Ребёнок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Дж. – Москва : Теревинф, 2017. – 507 с.
2. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – 5-е изд., испр. – Москва : Лабиринт, 1999. – 352 с.
3. Никольская, О. С. Аутичный ребенок: пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – Москва : Теревинф, 1997. – 342 с.
4. Геслак, Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Д. Геслак ; пер. с англ. У. Жарниковой ; предисл. С. Шора. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2019. – 192 с.
5. Дж, М. Визуальная поддержка: система действенных методов для развития навыков самостоятельности у детей с аутизмом / М. Дж. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2018.
6. Гринспен, С. На ты с аутизмом. Использование методики Floortime для развития отношений, общения и мышления : метод. пособие / С. Гринспен, С. Уидер. – 8-е изд. – Москва : Теревинф, 2025. – 513 с.