

УДК 37

Рубан А.К.¹, Стрішкова Ю.С.²

¹доц., Ізмаїльський державний гуманітарний університет

²студентка, Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ВПЛИВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА (РАС)

Аутизм – це неврологічний розлад, який впливає на розвиток соціальних і комунікативних навичок. Діти з аутизмом мають підвищені рівні тривожності, проблеми з концентрацією уваги, обмежений набір інтересів і патернів поведінки. Порушення координації призводить до того, що фізична активність цих дітей може бути обмежена, що погіршує їхню фізичну форму і благополуччя загалом.

Термін «аутизм» походить від лат. *autos* («сам») і означає відгородженість від світу, відрив від реальності. На сьогоднішній день ми маємо уявлення про два основні типи аутизму – про аутизм Каннера (класичний аутизм) і про варіант аутизму, що включає аутистичні стани різного генезу. [1, с. 28]

Проблема розвитку, підтримки дітей з аутизмом актуальна в наш час, оскільки останніми роками відбуваються якісні зміни в структурах соціальних інститутів, покликаних сприяти підтримці людей з РАС як на державному рівні, так і в цивільно–громадській сфері.

Сучасні фізична культура і спорт є важливою складовою державної ідеї, що пропагує здоровий спосіб життя і формує особисті якості людини. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою і спортом. [2, с. 37]

Нині адаптивна фізична культура – сфера соціальної практики, що активно розвивається, елементи якої проникають у різні царини суспільного життя і виступають у вигляді адаптивного фізичного виховання, адаптивної рухової рекреації, адаптивного спорту, фізичної реабілітації, креативних (художньо–музичних) та екстремальних видів рухової активності людей, які мають відхилення у стані здоров'я.

Адаптивна фізична культура (далі – АФК) є важливою складовою програми реабілітації для дітей з обмеженими можливостями здоров'я (далі – ОМЗ). У дітей із порушеннями здоров'я часто спостерігаються труднощі із соціалізацією через небажану поведінку, а також з адаптацією, за яких виникає виснаження компенсаторних механізмів, що під впливом тригерів провокує напад аутодеструкції. Патогенез пов'язаний із підвищенням рівня агресії в суспільстві, станом невизначеності, особистими потрясіннями. Регулярні заняття АФК допомагають поліпшити фізичну підготовку, розвинути рухові навички, підвищити рівень самостійності та соціалізації у дітей з аутизмом.

Адаптивна фізична культура – спосіб, що використовує можливості фізіологічної культури з лікувально–профілактичною метою для більш швидкого та повного відновлення самопочуття та попередження ускладнень хвороби. АФК, як правило, застосовують у поєднанні з іншими терапевтичними способами на тлі регламентованого режиму і в узгодженні з терапевтичними завданнями.

Фізична культура – органічна частина (галузь) культури суспільства і самої людини, основу її специфічного змісту становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану та розвитку.

Однією з основних цілей АФК є поліпшення функціональних можливостей організму, адаптація до фізичних навантажень і підвищення рівня фізичної активності у дітей з ОМЗ. Заняття АФК проводяться під керівництвом спеціалістів – фізіотерапевтів, педагогів та дефектологів, які обирають та адаптують комплекс вправ, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини.

Одним із позитивних аспектів впливу АФК на дітей з ОМЗ є поліпшення стану та функціональності опорно–рухового апарату. Регулярні вправи сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню координації рухів, розвитку рівноваги та гнучкості. Це особливо важливо для дітей із розладами аутистичного спектра.

Діти з РДА також мають проблеми з дихальною системою. Заняття АФК сприяють зміцненню дихальних м'язів, поліпшенню легеневої вентиляції та загальної витривалості організму. У результаті цього, у дітей підвищується фізична активність, зменшується відчуття стомлюваності та підвищується якість життя.

Вплив АФК на серцево–судинну систему також є значущим. Заняття сприяють зміцненню серцевого м'яза, поліпшенню функції кровообігу, нормалізації артеріального тиску та зменшенню ризику розвитку серцево–судинних захворювань. У дітей з ОМЗ, таких як діти з вадами серця або захворюваннями судин, АФК стає невід'ємною частиною комплексної реабілітаційної програми.

Поряд із фізичними перевагами, АФК позитивно впливає на психоемоційний стан дітей з ОМЗ. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів – гормонів щастя, які сприяють поліпшенню настрою та зниженню рівня стресу.

У дітей із розладами аутистичного спектра нерідко є проблема з агресією, спрямованою як на себе, так і на оточуючих. З одного боку, це може бути проявом страху виходу на контакт з іншими людьми, а з іншого, розладнаність поведінки дитини. ЛФК, або адаптивна фізична

культура, для таких дітей є чудовим способом корекції цієї проблеми. Фізична активність допомагає зрівноважити психофізичний тонус дитини. Педагоги підбирають ігри та вправи, які можуть бути спрямовані на корекцію гіпер– або гіпотонусу, недостатню координацію рухів, а також на корекцію рівноваги.

В адаптивній фізичній культурі під фізичними вправами слід розуміти рухові дії, за допомогою яких педагоги розв'язують корекційні, компенсаторні, профілактичні задачі в процесі розв'язання освітніх, виховних завдань і завдань фізичного розвитку осіб з відхиленнями у стані здоров'я, включаючи інвалідів [3, с. 30]

Однією з основних цілей лікувальної фізичної культури є поліпшення фізичної форми та загального самопочуття дітей з аутизмом. Регулярні вправи дають змогу зміцнити м'язи та поліпшити координацію рухів, що важливо для розвитку мовлення, дрібної та великої моторики в цих дітей. До того ж, фізична активність допомагає знизити рівень тривожності та стресу, що покращує їхній загальний психологічний стан.

Адаптивна фізична культура також сприяє розвитку соціальних навичок у дітей з аутизмом. Групові заняття спортом або фізичними вправами допомагають їм навчитися взаємодіяти з однолітками, розвивати комунікативні навички. Діти з аутизмом, які займаються фізичною культурою разом з іншими дітьми, можуть поліпшити свої соціальні навички та навчитися працювати в команді.

Вплив адаптивної фізичної культури на когнітивні навички дітей з аутизмом також значний. Фізична активність сприяє поліпшенню концентрації та уваги, що може допомогти їм у повсякденному житті, включно із заняттями в школі або виконанням домашніх завдань. Крім того, фізичні вправи можуть стимулювати мислення та уяву, що сприяє розвитку творчого потенціалу в дітей з аутизмом.

Не варто забувати, що кожна дитина з аутизмом унікальна, і що ефективність лікувальної фізичної культури може відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей. Тому важливо знаходити індивідуальний підхід і розробляти програми фізичної активності з урахуванням потреб і можливостей кожної дитини. Для проведення фізкультурних занять з особами, які мають відхилення у стані здоров'я, фахівцві необхідно мати додаткові знання про характер та особливості основних захворювань. [2, с. 44]

Правила проведення лікувальних занять із дитиною з РАС [4, с. 30]:

1. Створити робочу обстановку для занять, щоб дитина з аутизмом могла передбачити і зрозуміти кожне заняття.
2. Встановити певний час, тривалість і місце для тренування.

3. Використовувати візуальні підказки, як–от картинки, діаграми або графіки, щоб допомогти дитині слідувати інструкціям і приймати рішення на тренуванні.

4. Розкрити важливі деталі занять заздалегідь. Перед кожним заняттям пояснити дитині, що очікується від неї, які ігри або вправи проводитимуться і які можуть бути правила поведінки.

5. Скоротити складні та неточні інструкції. Постаратися давати ясні, прості та чіткі вказівки. Наприклад, замість «Біжи швидше», сказати «Біжи».

6. Створити безпечне середовище для тренувань. Переконалися, що майданчик для занять спортом не містить непотрібних предметів або відволікаючих елементів.

7. Підтримувати чітку комунікацію. Використовувати просту та зрозумілу мову, звертатися до дитини на ім'я та дайте їй достатньо часу для опрацювання інформації та відповіді.

8. Спостерігати за станом дитини та дайте їй час на відпочинок.

9. Заохочувати та підтримувати зусилля дитини. Враховуйте індивідуальні потреби та інтереси дитини.

Адаптивна фізична культура для дітей із розладами спектра аутизму – це комплексний підхід до занять спортом, пристосований (адаптований) під особливості кожної дитини. Основна мета такої програми – корекція та допомога дітям із розладами в розвитку фізичних навичок, координації рухів, зміцненні м'язів і поліпшенні загального самопочуття та здоров'я.

Важливими компонентами адаптивної фізичної культури є індивідуалізований підхід до кожної дитини, який враховує її потреби та здібності, а також використання спеціальних методів та обладнання для занять. Заняття проводяться досвідченими інструкторами, педагогами, які спеціалізуються на роботі з дітьми з аутизмом.

Крім фізичних показників, адаптивна фізична культура сприяє соціальній інтеграції дітей, допомагає їм навчитися працювати в групі, дотримуватися правил і розвивати комунікативні навички. Ці заняття також сприяють підвищенню самооцінки і самоповаги у дітей з аутизмом.

У висновку, адаптивна фізична культура для дітей із розладами спектра аутизму відіграє важливу роль у їхньому житті, допомагаючи їм повноцінно розвиватися, покращувати фізичне та психічне здоров'я, а також набувати впевненості в собі, ставити цілі та досягати їх.

Список використаних джерел

1. Колишкін О. В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. Одеса. Видав. дім «Гельветика». 2023. Вип. 1. С. 28–32.
2. Попович Д.В., Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура. Тернопіль. ТНМУ. 2023. 108 с.
3. Тараб К. Х. Організація занять фізичної культури для дітей з розладами аутистичного спектру у позашкільній освіті. *Використання ресурсів позашкільної освіти у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами*. Зб. наук. пр. Харків. 2021. С. 171–173.
4. Федик О.В. Адаптивна фізична культура у психологічній реабілітації інвалідів. *Журнал «Scientific discussion» (Praha, Czech Republic)*. 2020. VOL 1. No 45. Р. 30–33