

УДК 615.859:616.379-008.64

Пастушенко Н.В.¹, Ковальова О.В.²

¹студентка, НУ «Запорізька політехніка»

²канд. мед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС) ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ПІРСЬКИМИ ЛИЖАМИ

Стрімке зростання поширеності розладів спектру аутизму не може не викликати занепокоєння. За останні десятиліття кількість дітей у яких діагностовано порушення аутистичного спектру значно зросла. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), цей стан зустрічається з частотою 1 на 160 дітей, а згідно з останніми даними статистики, представленим Американським центром з контролю та профілактики захворювань, кожна 44-а дитина страждає на розлад аутистичного спектру (Centers for Disease Control and Prevention, 2021). В Україні, за офіційними даними на 2017 рік, зареєстровано понад 7 тисяч таких дітей [1]. І це рахувалися тільки діти, які стоять на обліку у психіатрів. Хоча за неофіційними даними частотність таких розладів набагато вище, і щороку неухильно зростає.

Причини, через які кількість таких дітей повсюдно збільшується зі страшною швидкістю, досі не вивчені.

Проблема аутизму в Україні посилюється тим, що є труднощі з діагностуванням, реабілітація та педагогічний супровід таких дітей недоступні належною мірою. Недостатня кількість спеціалізованих установ, брак фахівців, неефективна реалізація інклюзії - все це знижує шанси таких дітей на отримання ефективної, доступної реабілітації та якісної освіти.

Крім того, нових сучасних програм з реабілітації не так багато, найчастіше в роботі з цією категорією дітей використовуються уніфіковані протоколи, узагальнені методи, які не завжди підходять для роботи з дітьми з РАС. Аутизм - складне захворювання, що потребує комплексного підходу, а також певних методів корекції поведінки та психофізичного стану. У такій реабілітації потрібна постійна система, особливий підхід, що застосовується у всіх сферах цієї реабілітації: соціальній, фізичній, педагогічній, психологічній тощо.

У реабілітації дітей з РАС ефективними вважаються такі програми, які містять комплекс заходів, спрямованих на поведінкову корекцію, на запобігання небажаних поведінці дитини; методики, що розвивають вербальні навички комунікації, навчають соціальній взаємодії; методики, які дають змогу також розвинути фізичні здібності, особливо координацію та просторову орієнтацію.

Щоб програма реабілітації для дитини з РАС діяла ефективно, поряд з іншими проблемами цього діагнозу важливо також приділяти особливу увагу фізичному вихованню. Оскільки у дітей з РАС часто спостерігаються порушення моторики, координації та пропріоцепції, заняття фізкультурою та адаптивним спортом мають опрацьовувати ці проблеми з особливою увагою.

Важливість фізичних навантажень для аутичних дітей відмічають як вітчизняні (Ковбасюк О.В., Скрипник Т. В. 2014, Островська К.О., Породько М.І. 2018, Мусієнко О.В., Попович С.І., Чопик Р.В. 2022), так і зарубіжні дослідники аутизму (Ann Neumeyer, Sean Healy (USA)). Вони зазначають, що такі діти, як і будь-які інші, за допомогою активного проведення часу підтримують свій психофізичний тонус, знімають емоційне напруження, страхи, негативізм, агресію та самоагресію, вчаться встановлювати соціальні контакти. Також про це свідчать і відгуки батьків. Виходячи з цього, можна точно сказати, що дітям з аутизмом необхідно займатися додатково спортом. Для ефективних спортивних занять у цьому випадку я хочу запропонувати розглянути гірськолижний спорт.

Гірськолижний спорт є одним з видів фізичної активності, який може бути корисним для дітей та підлітків з РАС, оскільки він розвиває баланс та координацію рухів, збільшує витривалість, зміцнює м'язи та кістки, покращує дихальну та серцево-судинну систему. Також, пересування на лижах відноситься до спортивно-прикладних вправ, які є одним із засобів ЛФК у фізичній реабілітації при аутизмі [2].

Гірськолижний спорт - це вид спорту, який дозволяє дітям та підліткам з РАС розвивати не тільки свої фізичні та соціальні навички, а і покращує самопочуття.

Одним з головних завдань у фізичному вихованні дітей та підлітків з РАС є підвищення їхнього інтересу до фізичної активності. Гірськолижний спорт може бути привабливим для дітей та підлітків з РАС, оскільки він може бути сприйнятий як цікава гра з використанням ігрових елементів, наприклад, змагання, естафети, гонки на час тощо, що може заохочувати дітей та підлітків з РАС до більш активної участі в спорті. Крім того, гірськолижний спорт може бути доступним для цієї категорії дітей, оскільки він може бути адаптований до їхніх потреб та

можливостей.

Також, гірські лижі - гід в освоєнні нових умінь, у вивченні базових життєвих навичок (надягати шкарпетки, застібати блискавку), часто буває, що до приходу на заняття дитина ще не вміє цього робити. Для катання на лижах насамперед потрібно вміти переодягатися, носити свої лижі, встібати черевики в кріплення. Цим елементарним речам доводиться приділяти більше уваги, ніж хотілося б, але це якраз ті навички, які потрібні насамперед і без яких людина не зможе виконувати складніші завдання.

На перший погляд очевидний прогрес може бути невеликим як для звичайної дитини, але величезним як для дитини з РАС. Вона може не виконувати всі запропоновані активності, але поступово її вміння зростають.

Відмінність цього нестандартного методу фізичної реабілітації від звичайних занять фізкультурою у тому, що під час катання на лижах, діти з даним розладом можуть знайти для себе мотивацію в самому спорті, бо їм подобається швидкість, звук хрусткого снігу, підйом на бугельному підйомнику, в той час як звичайна зарядка або монотонні фізичні вправи можуть не так зацікавити дитину з РАС.

Одним з ключових аспектів успішного впровадження гірськолижного спорту як засобу реабілітації для дітей та підлітків з РАС є розробка індивідуальних планів тренувань та програм навчання. Це включає в себе врахування рівня фізичних та когнітивних можливостей кожної дитини, а також їхніх індивідуальних потреб, особливостей кожної дитини та інтересів, адаптування програми до їхніх можливостей та надання необхідної підтримки і допомоги під час занять.

Для успішного впровадження програми реабілітації за допомогою занять гірськими лижами для дітей та підлітків з РАС важливо мати кваліфікований тренерський персонал, який має досвід роботи з цією групою дітей. Також важливо при проведенні занять організувати зручний простір для тренувань.

Маючи п'ятирічний досвід організації у проведенні спортивних реабілітаційних програм для дітей та підлітків з РАС за допомогою занять гірськими лижами, до основних переваг гірськолижного спорту для цієї групи осіб хочу віднести:

1. Підвищення фізичної активності: Гірськолижний спорт є відмінним засобом для підвищення рівня фізичної активності дітей та підлітків з РАС, які часто мають схильність до сидячого способу життя. Регулярні тренування допомагають покращити загальний стан здоров'я та психічного благополуччя.

2. Розвиток координації та балансу: Гірськолижний спорт вимагає від спортсменів постійної зміни позицій тіла, збалансування на нерівному терені, що сприяє розвитку координації та балансу. Це може допомогти розвивати координацію та баланс у дітей та підлітків з РАС, які часто мають проблеми з цим.

3. Збільшення м'язової сили та витривалості: Гірськолижний спорт вимагає від спортсменів зберігати контроль над тілом на великих швидкостях, що може допомогти збільшити м'язову силу та витривалість.

4. Покращення кардіоваскулярної системи: Гірськолижний спорт може допомогти покращити роботу серцево-судинної системи, оскільки вимагає значної фізичної активності та збільшує частоту серцевих скорочень.

5. Розвиток гнучкості: Гірськолижний спорт може допомогти розвивати гнучкість у дітей та підлітків з РАС, оскільки вимагає від спортсменів різних рухів та позицій на лижах.

6. Збільшення рухової активності: Гірськолижний спорт є відмінним засобом підвищення рівня рухової активності дітей та підлітків з РАС, що може позитивно вплинути на їх загальний фізичний розвиток.

7. Соціальні взаємодії: Гірськолижний спорт може стати важливим засобом для підвищення соціальної взаємодії дітей та підлітків з РАС. Це сприяє розвитку комунікативних навичок. Участь у групових заняттях та змаганнях може допомогти навчитися співпрацювати з іншими дітьми, вчасно реагувати на зміну в окремих ситуаціях та навчитися ефективно комунікувати з іншими учасниками, що може бути корисним для їх подальшого життя.

8. Підвищення самооцінки: Гірськолижний спорт може підвищити самооцінку дітей та підлітків з РАС. Він дає можливість досягати нових результатів та досягнень, що може мати позитивний вплив на самооцінку та самопочуття. Успіхи в даному виді спорту можуть допомогти збільшити впевненість у собі та зменшити ступінь соціальної ізоляваності.

9. Розвиток стресостійкості та самоконтролю: Гірськолижний спорт є засобом для розвитку стресостійкості та самоконтролю у дітей та підлітків з РАС. Це важливо, оскільки ці діти часто мають проблеми зі стресом та емоційними реакціями.

10. Розвиток відповідальності та дисципліни: Гірськолижний спорт може допомогти розвивати в дітей та підлітків з РАС відповідальність та дисципліну. Він вимагає дотримання правил безпеки та розумних рішень на гірськолижних трасах, що може підвищити рівень

самодисципліни та самоконтролю.

Ці висновки були зроблені спираючись на педагогічне спостереження, анкетування батьків до і після проведення спортивної програми реабілітації за допомогою занять гірськими лижами. Користь занять підтверджує і практичний психолог, інструктор з альпінізму та гірських лиж Сіренька Ольга Леонтіївна, яка працювала із дітьми з цим діагнозом в рамках спортивної програми реабілітації «Новий крок». Вона зазначає, що навіть короткостроковий тренувальний курс (8-10 занять) протягом місяця дає змогу побачити значні поліпшення: збільшення рухової активності, поліпшення психологічного, емоційного та фізичного стану.

Звісно, гірськолижний спорт - вельми нестандартний спосіб реабілітації, але деколи саме нові та незвичні рішення здатні створити потрібний ефект і домогтися прогресу.

У підсумку, заняття гірськими лижами можуть бути ефективним засобом фізичної реабілітації дітей та підлітків з РАС. Вони сприяють розвитку рухових навичок, психомоторних функцій та фізичної підготовки цієї категорії дітей. Використання даного методу може стати одним з ефективних способів покращення фізичного та психічного здоров'я цієї категорії дітей.

Крім того, спостереження та відгуки батьків показали, що гірськолижний спорт може впливати на соціальну адаптацію дітей та підлітків з РАС. Участь у групових заняттях з гірськолижного спорту може сприяти зниженню соціальної ізоляції цієї категорії дітей, а також поліпшенню їхнього спілкування та взаємодії з оточуючими. Таким чином, гірськолижний спорт може відігравати важливу роль у покращенні як фізичного, так і соціального стану дітей та підлітків з РАС.

Список використаних джерел

1. Міністерство охорони здоров'я. 5 міфів про аутизм. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/5-mifiv-pro-autizm> (дата звернення: 26.02.2023).

2. Породько М.І. Фізична реабілітація і аутизм: навч. посіб. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 53 с. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/posibnyk-reabilitatsiia-i-autyzm.pdf> (дата звернення: 26.02.2023).