

## УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

СКРИПНИК Тетяна Вікторівна,  
зав. лаб. корекції розвитку дітей  
з аутизмом Інституту спеціальної  
педагогіки НАПН України,  
доктор психологічних наук

КОВБАСЮК Олександр Вікторович,  
провідний фахівець Інклюзивного  
ресурсного центру ГО „Маленький принц”

В статті обґрунтовується необхідність впровадження цілеспрямованих занять з аутичними дітьми у напрямі розвитку психомоторики. Розкрито зміст системної рухової діяльності для дітей з аутизмом та умови організації такої роботи.

*Ключові слова:* аутизм, психомоторика, тонус, ресурс.

## УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ

В статье обосновывается необходимость внедрения целенаправленных занятий с аутичными детьми в направлении развития психомоторики. Раскрыто содержание системной двигательной деятельности для детей с аутизмом и условия организации такой работы.

*Ключевые слова:* аутизм, психомоторика, тонус, ресурс.

## PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR CHILDREN WITH AUTISM

This article examines the need to develop psychomotor skills in children with autism through structured activities aimed at improving these skills. We present a methodology to work on the physical development of children with autism and how to organize these activities.

*Keywords:* autism, psychomotor, tone, resource.

Останніми роками в освітній простір навчальних закладів все більше потрапляє дітей з розладами аутичного спектра (РАС). Пов'язано це із загальною тенденцією до зростання кількості таких дітей в усьому світі, і в нашій країні зокрема. Окрім цього, відкриттю шкільних дверей для них сприяв інклюзивний рух, який набирає обертів в Україні.

Незважаючи на значний прогрес у нашій країні щодо визначення фахівцями діагнозу „розлади аутичного спектра”, на низькому рівні й досі лишається як корекційно-розвивальна, так і навчальна робота з дітьми цієї категорії, через що не розкриваються їхня можливості і вони лишаються позбавленими перспектив повноцінної життєдіяльності.

Слід зазначити, що традиційно фахівці убачають такі очевидні прояви дітей з РАС, як дефіцит соціальної взаємодії, комунікації та поведінкові проблеми. Стан психомоторики цієї категорії дітей частіше за все лишається поза увагою діагностів (медиків, психологів та педагогів) і не складає змісту корекційно-розвивальних програм.

Водночас, висновки деяких зарубіжних і вітчизняних дослідників аутизму, а також наші дослідження доводять, що патологічний стан мозку осіб з аутизмом деструктивно впливає не тільки на соціально-емоційну та пізнавальну, але й на їхню рухову діяльність [2]. Практично всі діти з аутизмом мають базові порушення тону, що зумовлює неякісні загальні автоматизми (що виявляються, наприклад, під час стрибків, бігу, присіданні). Окрім цього можна казати про такі типові для аутистів психомоторні прояви, як: легка збудливість, одноманітність, хаотичність рухів, виснажливість, низька саморегуляція, неадекватна енергозатратність, несформоване відчуття рівноваги (брак відчуття опори на власне тіло) та координації на рівні правої-лівої частин тіла.

При цьому начебто парадоксальним є те, що аутичні діти не мають обмежень стосовно фізичного розвитку, мало того, вони люблять рухатися фізично, навіть бігати за кимсь з інших дітей, стрибати, лазити, балансувати. Проблема полягає у тому, що все це вони роблять некеровано, свавільно, з

характерним для них браком цілеспрямованості. Саме тому, якими б не були фізичні рухи аутичної дитини, вони мають ознаки хаотичності та стереотипії, а отже не сприяють її розвитку.

На уроках фізкультури, де присутні діти з аутизмом, педагог має вирішувати як загально педагогічні (необхідні для всіх вчителів, які опікуються навчанням аутичних дітей), так і спеціальні завдання (які стоять безпосередньо перед вчителями фізкультури, у контексті нашої статті).

Причиною складнощів долучення дітей з аутизмом до занять (з будь-якої дисципліни) є їхнє невміння поводити себе соціально прийнятним чином: слухати і виконувати те, що говорить вчитель, давати відповідь на його запитання, робити щось разом з однокласниками, засвоювати нові знання і навички тощо. Ці діти у крайньому ступені самодостатні, свавільні: вони бажають робити тільки те, що вони хочуть, без огляду на інших людей, а їхні бажання не відповідають очікуванням, які висувають до школярів. Позитивна мотивація у дітей з аутизмом вкрай крихка і нестійка: коли в передбаченому завданні з`являються дії, де дитині треба зробити серйозні вольові зусилля, вона миттєво ховається за прояви інфантильності (істерики, демонстративна поведінка, маніпуляції), або займається аутостимуляцією, фокусуючись на певних сенсорних враженнях з довкілля.

*Загальні педагогічні завдання* пов'язані з такими дисциплінарними моментами шкільної реальності, як: активізація уваги дитини з аутизмом, спонукання її до виконання інструкцій дорослого, відповіді на звернення, виконання завдань разом з іншими дітьми, здатність до співробітництва і порозуміння.

Як допомагати учню з аутизмом виконувати завдання? Найтипівішими порадами тут можуть бути такі:

1) перед оголошенням інструкції для всього класу повторно звернутися до учня по імені й повторити інструкцію адресно (аутичні діти не розуміють узагальнених звернень);

2) для учня з аутизмом інструкцію давати чітко, ясно, однозначно, простими короткими фразами; ця інструкція має відповідати на питання: що дитина має робити, де, як саме і скільки часу;

3) наявні додаткові засоби привернення уваги дитини з аутизмом – використання певного звуку, що сигналізує момент звернення педагога (звернути увагу, щоб звук не лякав дитину); модуляція його голосу; використання для спілкування „труби” (предмет з м’яких модулів, скручений ватман, каремат тощо), яка ситуативно розташовується у напрямі від педагога до дитини, через яку можна спрямовувати погляд на неї і ловити її погляд (обличчя – в обличчя, через трубу), або звертатися до дитини, спрямувавши кінець ”труби” до вуха дитини (не голосно, щоб не налякати дитину);

4) для початку уроку, так само, як і для його кінця варто застосовувати певні ритуали (наприклад, рахувати до п’яти, додатково розгинаючи пальці, робити об’яву, що урок розпочався / закінчився (одни, два, три, чотири, п’ять, урок наш розпочато / закінчено), ударяти по бубну тощо);

5) якщо дитина ще не навчена виконувати завдання педагога, варто використовувати систему різних видів допомоги для неї: фізичну (кінетичну), слухову (аудіальну) та зорову (візуальну) допомогу. Найбільш типовою в усьому світі для аутистів є така допомога, як опора на зорові стимули, так звана „візуальна підтримка” (графіки, розклад, алгоритм певної діяльності представлені на картках з використанням малюнків, фотографій, піктограм тощо). Тут йдеться про таке: якщо у дитини з РАС буде перед очима візуалізований графік її занять протягом дня (розклад на тиждень, структура уроку тощо), то події, які відбуваються (або дії, які треба здійснити) будуть для неї передбачуваними. Це знизить її тривожність і дасть змогу зорієнтуватися в тому хаосі, яким є для неї зовнішній світ [4].

Тому надзвичайно важливою допомогою для дитини з аутизмом буде, коли план уроку, який вчитель фізкультури має в голові, буде подано цій дитині (а також й іншим дітям) у вигляді карток, що відтворюють

послідовність дій. Ці картки вчителю фізкультури можуть допомогти розробити асистент вчителя, корекційний педагог, психолог, або батьки дитини; це будуть зображення тих вправ, які вчитель збирається робити з учнями на уроках. Картки можуть чіплятися на липкій стрічці, або складатися у прозорі „кишені” в залежності від структури певного уроку. Наприклад: початок уроку (певний символ), шиккування, ходьба (звичайна, з високо піднятими колінами, спиною вперед), спеціальні бігові та стрибкові вправи, вправи на відновлення дихання, шиккування з розрахунком на перший-другий, рухливі ігри-естафета (деталізація, що саме треба робити під час естафети), шиккування, кінець уроку (певний символ). Для всіх цих, або інших елементів уроку можна знайти відповідні позначення, самим їх намалювати, або сфотографувати дітей (дитину), що виконує різні види фізичних дій, і використовувати ці фотографії для відтворення структури уроку. З самого початку, додатково до візуальної підтримки, можна допомагати і фізично, активізуючи рухові прояви дитини, „додаючи їй імпульс” до виконання дій (а не роблячи те чи інше замість неї). Для надання різних видів допомоги дитині з РАС на уроках фізкультури бажано, щоб її якийсь період часу супроводжував помічник (в цій ролі можуть виступати асистент учителя, а також по чергово психолог, корекційний педагог).

***Спеціальні завдання***, які стоять перед вчителями фізкультури безпосередньо пов’язані з розвитком психомоторики.

Передусім хотілося б наголосити на тому, що заняття на уроках фізичної культури можуть сприяти нормалізації базових структур психомоторної сфери, передусім, тонічної регуляції. Для цього вчитель має продумати вправи, які дитина має послідовно виконувати на уроках, а батьків навчити робити ці вправи регулярно вдома. Йдеться про вправи, які виконуються в умовах замкненого кінематичного ланцюга: „коромисло”, „кошик” тощо [3]. Зрозуміло, що вчитель має бути компетентним щодо правильного проведення таких вправ.

Важливо також розвивати у дітей з аутизмом відчуття статичної та динамічної рівноваги. Роблять це, тренуючи вестибулярний апарат за допомогою таких вправ, як: ходіння по брусу, ходіння спиною вперед, вправи на фітболі, прокручування на рухливому плато, „ластівка”, „перекид” (кувирок) тощо.

На уроках фізкультури для дитини з аутизмом (як і для дітей без ускладнень психофізичного розвитку) має впроваджуватися рухова загальнорозвивальна активність, яка прописана у відомих програмах з розвитку фізичної культури<sup>1</sup>. Така організована, структурована, якісна рухова діяльність має спрямовуватися на формування ключових компетентностей: *соціальних* (формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя); *мотиваційних* (здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах); *функціональних* (розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей).

Деякі з типових для становлення фізичної культури завдань є надзвичайно актуальними для дітей з РАС:

- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей. В цьому контексті важливими для аутичних дітей є: *нормалізація тону, розвиток координації рухів, суглобно-м'язового відчуття, вміння керувати своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів;*
- вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, (з подальшим використанням їх у повсякденній та ігровій діяльності). На наш погляд, *тут найдоречніше казати про становлення самостійних цілісних рухів, які М.О.Бернштейн згрупував за різними видами. Це, наприклад, різні локомоції (ходьба, біг, повзання, лазіння, плавання, на лижах, стрибки,*

---

<sup>1</sup> Наприклад, „Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи” (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011 р.).

перетягування канату тощо); нелокомоторні рухи: вправи на турніку, колоді, акробатичні рухи; рухи з речами та предметами: піймати м'яч, перенести щось, дістати, перекласти (під час естафети), намотувати, натягувати лук тощо; балістичні рухи, що розвивають влучність і зоровий контроль [1]. **Системна рухова діяльність сприяє набуттю дітьми з аутизмом таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, пластичність, здатність до планування рухів.**

- реалізація комунікативної функції фізичного виховання. У процесі фізичного виховання можна створювати умови для різних способів взаємодії дітей. Надзвичайно цінно, щоб вчитель, або асистент вчителя звертав увагу аутичної дитини на інших дітей, щоб вона **вчилася бачити, чути, відчувати їх, вміти робити щось разом, була здатна діяти почергово**. Для цього один з учнів має щось дати учню з аутизмом, або попросити у нього (а дорослі повинні відслідкувати, щоб взаємодія відбулася, допомогти аутичній дитині адекватно відреагувати на звернення). Учень з РАС має долучатися до вправ, які треба виконувати в парі, вчитися підтримувати інших (фізично і морально), правильно поводити себе, коли триває естафета, виконувати правила рухливої гри, зважати на інших дітей, орієнтуватися на них. Так поступово формується здатність дитини з аутизмом до комунікації як обміном інформацією та до діалогу на різних рівнях, фізичному, емоційному, мовленнєвому, жестовому тощо;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до навколишньої дійсності, що конструктивно впливає на становлення базових структур їхньої психомоторної сфери, а також на їхній психічний розвиток в цілому. Дуже важливо *привчити дитину з РАС виконувати команди*, такі як: „Шикуйсь”, „Струнко!”, „Віль-но!”, „Кроком руш!”, „Клас, стій!”, „У колону по одному — ставай!”, „В одну шеренгу...ставай!”, „У коло...ставай!”; „Повороти на місці”, „Праворуч!”, „Ліворуч!”, „Кругом!”. Виконання вправ, що вимагає певних вольових

- зусиль, спрямованих на подолання труднощів, багаторазове повторення тієї чи іншої вправи задля її вдосконалення, фізична напруга та цілеспрямованість безперечно **сприятиме вольовому аспекту розвитку особистості аутичної дитини та становленню її соціальної поведінки;**
- розширення рухового досвіду. Зважаючи на схильність аутичної дитини до стереотипій і консерватизму, важливо поширювати її руховий репертуар, навчати її виконувати ті чи інші вправи різними способами, поєднувати різнопланові завдання. У цьому сенсі дуже корисним для цілісного розвитку учня з РАС є активізація його на долавання смуг перешкод. Змістове наповнення цієї вправи може весь час урізноманітнюватися й ускладнюватися, що сприятиме тренуванню стійкості уваги, а також становленню здатності дитини до переключення діяльності та уміння орієнтуватися в довкіллі.

Таким чином, педагогічна позиція вчителя фізкультури відносно дітей з аутизмом має базуватися на розумінні, що фізичний розвиток є для них важливим ресурсом, що уможлиблює послідовне розкриття їх ресурсів в цілому. Працюючи у напрямі нормалізації тону дитини та становлення її життєво необхідних фізичних якостей, фахівець з фізичної культури сприяє набуттю аутичною дитиною відкритості щодо сприймання нової інформації, здатності продуктивно взаємодіяти з іншими людьми та ефективно навчатися.

## **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн . – М. : Наука, 1990. – 495 с.
2. Скрипник Т. В. Системно-феноменологічний підхід до діагностики та корекції розвитку дітей з аутизмом : дис...д-ра психол.наук : 19.00.08 /



Скрипник Тетяна Вікторівна; Ін-т спец. педагогіки НАПН України. – К., 2010. – 385 с.

3. Смолянинов А. Ванчова А. Рука – Мозг. – Братислава, 2011. – 109 с.

4. Visual Supports for People with Autism: A Guide for Parents and Professionals (Topics in Autism) by Marlene J. Cohen Paperback, Woodbine House Inc., 2005. – 226 p.