

ДВИЖЕНИЕ КАК ИСКУССТВО: ОБУЧЕНИЕ СТРАХОВКАМ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА КАК РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОГО АЙКИДО

*Торская Елена Александровна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г. о. Самара*

Когда говорят «творческие объединения и студии», чаще всего представляют изостудию, театр или музыкальный кружок. Но творчество – это не только кисть и холст. Это любая деятельность, где ребёнок может выразить себя, создать что-то новое, получить обратную связь и ощутить свою ценность. Для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) самым мощным и доступным инструментом самовыражения становится тело.

Однако дети с РАС в большинстве случаев испытывают выраженные трудности в двигательной сфере. Они проявляются в виде моторной неловкости, нарушений координации, несформированности схемы тела. Наблюдаются специфические нарушения мышечного тонуса: гипотонус проявляется как вялость, «ватность» мышц, трудность удержания позы; гипертонус – как излишняя скованность и резкость движений.

Особую проблему представляет страх падения и движений, связанных с отрывом от опоры. Такие дети боятся наклонов, вращений, изменения положения тела в пространстве, что напрямую связано с нарушениями вестибулярной и проприоцептивной чувствительности. В результате ребёнок избегает активных движений, у него снижается физическая активность, формируется неуверенность в своих физических возможностях, а каждое непредвиденное падение в быту становится потенциально травмоопасным.

Педагогическая проблема заключается в том, что традиционные методики обучения двигательным навыкам (падениям, перекатам, кувырмам) разработаны для нейротипичных детей и не учитывают сенсорные, регуляторные и коммуникативные особенности детей с РАС.

Предлагаемое решение интегрирует традиционные техники айкидо с подходами сенсорной интеграции, поливагальной теории и адаптивной физической культуры. Айкидо – японское боевое искусство, философия которого заключается в гармонии с партнёром, использовании его энергии и движений для нейтрализации конфликта без причинения вреда. Это определяет уникальность айкидо как системы, подходящей для работы с детьми с РАС: здесь нет соревнований и жёсткого противостояния, есть уважение к партнёру, плавность движений и контроль над ситуацией.

Ключевым элементом безопасности в айкидо является укеми – искусство страховки, умение правильно падать, группироваться и гасить инерцию падения, не травмируя себя. В традиционном обучении укеми – это первое и самое важное, чему учится ученик. Освоение страховок – обязательное условие для дальнейшего обучения, поскольку обеспечивает безопасность ребёнка при изучении более сложных техник айкидо.

Психофизиологическое обоснование

Обучение детей с РАС падениям, перекатам и страховкам имеет глубокое психофизиологическое обоснование, выходящее далеко за пределы двигательной тренировки. Каждое из этих движений воздействует на ключевые механизмы, лежащие в основе трудностей, характерных для данной категории детей.

При вестибулярной дисфункции (страхе вращений и наклонов) контролируемые перекаты в безопасной среде тренируют вестибулярную систему без перегрузки, постепенно снижая страх. При нарушениях проприоцепции (плохом ощущении положения тела в пространстве) перекаты и кувырки дают интенсивную проприоцептивную обратную связь от мышц, суставов и связок, формируя более точную схему тела. При нарушениях мышечного тонуса цикл «напряжение – расслабление» в перекатах тренирует произвольную регуляцию тонуса. При страхе падения поэтапное освоение – от перекатов с поддержкой до самостоятельного кувырка – позволяет пережить опыт безопасного падения: каждый успешный опыт снижает тревожность и формирует уверенность. При трудностях моторного планирования сложные движения разбиваются на микрошаги

и отрабатываются поэтапно, а многократное повторение тренирует способность планировать и выполнять последовательные двигательные акты.

Принципы выполнения упражнений

Обучение страховкам строится на нескольких ключевых принципах, которые обеспечивают доступность и безопасность освоения движений для детей с РАС.

От простого к сложному. Все упражнения осваиваются в строгой последовательности: сначала из положения лёжа, затем из положения сидя, затем из положения на коленях и только потом из положения стоя. Перекаты сначала выполняются на спине (самый простой и безопасный вариант), затем осваиваются перекаты вбок, и лишь после этого вводится кувырок вперёд.

Разбивка на микрошаги. Каждое сложное движение разбивается на множество простых, чётко обозначенных этапов. Каждый шаг отрабатывается отдельно, и только после уверенного освоения всех этапов они объединяются в целостное движение.

От помощи к самостоятельности. На начальном этапе освоения каждого упражнения ребёнок выполняет его с полным физическим сопровождением тренера или родителя (принцип «рука в руке»). Взрослый бережно направляет тело ребёнка, задавая правильную траекторию и обеспечивая полную безопасность. После того как ребёнок освоил движение на уровне ощущений, степень помощи постепенно уменьшается: сначала поддержка только в ключевых точках, затем вербальная подсказка, затем выполнение по визуальному алгоритму и, наконец, самостоятельное выполнение.

Визуальная поддержка. Детям с РАС часто легче воспринимать информацию через зрительный канал. Поэтому на занятиях используются цветные маркеры, обозначающие, куда поставить руки или ноги. Визуальные опоры помогают ребёнку запоминать алгоритм упражнения и снижают потребность в постоянных вербальных инструкциях.

Ритмизация и речевое сопровождение. Движения выполняются под счёт («раз-два-три») или сопровождаются простыми речевыми формулами («сел – уперся – покатился – встал»). Ритм помогает ребёнку удерживать последовательность действий, а также оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему.

Использование подводящих упражнений. Прежде чем приступить к освоению страховок, ребёнок должен получить базовые телесные ощущения, необходимые для правильного выполнения движений. Подводящие упражнения не являются элементами страховок, но создают фундамент для их освоения.

Эти принципы реализуются в каждом занятии и позволяют детям с РАС, имеющим разные стартовые возможности, постепенно осваивать навыки безопасного падения в комфортном для них темпе.

Этапы обучения

Годовой цикл обучения айкидо разделён на три этапа, каждый из которых включает примерно 24 занятия. В рамках общей программы изучение страховок включено в каждое занятие как обязательный структурный элемент. Разминка, закрепляющие упражнения и технические приёмы содержат элементы страховок, что позволяет поддерживать и совершенствовать освоенный навык на протяжении всего курса обучения.

Оценка результатов

Оценка результатов в данной методике носит наблюдательный характер. Главная цель – отследить индивидуальную динамику каждого ребёнка, зафиксировать даже минимальные изменения, а не сравнивать детей друг с другом или оценивать по жёстким нормативам. Наблюдение ведётся на каждом занятии. Фиксируется, какой уровень помощи требуется ребёнку для выполнения каждого упражнения: полное физическое сопровождение, частичная поддержка, вербальная подсказка или самостоятельное выполнение. Отмечается также эмоциональное состояние ребёнка (спокоен, тревожен, радостен, проявляет сопротивление), устойчивость внимания и реакции на инструкции.

Успехом считается любое продвижение: от полного отказа к пассивному участию, от выполнения с полной поддержкой к выполнению с частичной. В работе с детьми с РАС ценен сам процесс развития, а не достижение заданного норматива.

Движение как путь к социализации и творчеству

О социализации детей с ограниченными возможностями здоровья часто говорят как о научении правилам и нормам. Но забывают, что социализация начинается с тела. Если ребёнок не чувствует себя в теле, он не сможет чувствовать другого.

Программа «Адаптивное айкидо» – это мост между внутренним миром ребёнка с РАС и внешним миром. Мост, построенный из движений, падений, подъёмов, поворотов. Каждое занятие становится маленьким спектаклем, где ребёнок – главный герой. В адаптивном айкидо мы создаём не спортсменов-чемпионов, а авторов собственного движения. Почему это творчество? Потому что на каждом занятии ребёнок импровизирует: как именно повернуться, как мягче упасть, как взаимодействовать с партнёром. Каждый ребёнок ищет свой способ двигаться, свой ритм, свою линию безопасности и защиты.

Именно здесь дети перестают быть «пациентами» в глазах родителей и общества. Они – спортсмены, партнёры, авторы. Творческое объединение для детей с ОВЗ – это путь, где каждый шаг становится маленькой победой, каждое движение – способом сказать «я есть», а каждое занятие – мостом между внутренним миром ребёнка и обществом.

Практическая ценность и область применения

Данная методическая разработка может быть использована в различных учреждениях и специалистами, работающими с детьми с ограниченными возможностями здоровья:

- Педагогами дополнительного образования в учреждениях дополнительного образования детей при реализации программ физкультурно-спортивной направленности, в том числе адаптированных программ по единоборствам, гимнастике или общей физической подготовке.

- Инструкторами по адаптивной физической культуре в коррекционных школах, школах-интернатах, реабилитационных центрах и центрах психолого-педагогической поддержки. Разработка может быть интегрирована в уроки адаптивной физкультуры, индивидуальные коррекционные занятия или в программы летних оздоровительных смен.

- Педагогами-психологами и дефектологами в рамках сенсомоторной коррекции и психолого-педагогического сопровождения детей с РАС. Перекаты и ритмичные движения, описанные в методике, могут использоваться как элементы сенсорной интеграции, направленные на регуляцию нервной системы, снижение тревожности и развитие телесного осознания.

Методика не требует сложного или дорогостоящего оборудования – достаточно наличия мягкого покрытия (маты или татами) и простых визуальных маркеров. Разработка также может применяться в работе с другими категориями детей с ОВЗ, имеющих сходные двигательные трудности.

Представленная методика обучения страховкам детей с РАС через адаптированную систему перекатов и кувырков решает не только задачу профилактики травматизма, но и создаёт фундамент для общего физического, психологического и социального развития. Снижение страха падения, формирование уверенности в теле, умение принимать поддержку взрослого – эти навыки выходят за пределы спортивного зала и повышают качество жизни ребёнка и его семьи. Вместе мы делаем дополнительное образование инклюзивным и творческим.

Литература

1. Айрес Э. Дж. Ребёнок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.: Теревинф, 2021.

2. Банди А. Сенсорная интеграция: теория и практика / А. Банди, Ш. Мюррей, С. Лейн. – М.: Теревинф, 2018.

3. Морозов С. А. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра / С. А. Морозов, Т. И. Морозова. – М.: Владос, 2021.

4. Никольская О. С. Аутичный ребёнок. Пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – М.: Теревинф, 2020.