

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ І ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Іванна БОДНАР, Алі ХАМАДЕ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна, e-mail: ivannabodnar@ukr.net*

Вступ. Останнім часом до закладів освіти щоразу потрапляє більше дітей з розладами аутичного спектра (РАС). Пов'язано це із загальною тенденцією до зростання кількості таких дітей в усьому світі, а також відкриттям шкільних дверей завдяки інклюзії, яка розвивається в Україні [1, 2].

Метою дослідження було з'ясувати можливості фізичних вправ у поліпшенні розвитку дітей з розладами аутичного спектра за даними літературних джерел.

Методика. Проаналізовано понад 100 англomовних наукових статей за останні 20 років. Дібрано статті, у яких вивчали вплив різних засобів фізичного виховання або програм занять на показники дітей з розладами аутичного спектра.

Результати. Діти-аутисти мають більші проблеми зі здоров'ям, ніж їхні однолітки з нормальним розвитком: вищий ризик супутніх захворювань, порушення обміну речовин, ожиріння. Вони більш хворобливі, часто страждають від алергічних захворювань, важче переносять навіть простий нежить або зміну погоди. Характерними для них є гіперактивність, порушення сну. Діти з аутизмом, зазвичай, мають субоптимальні обсяги фізичної активності, порушення фізичного розвитку, що часто призводить до дисгармонійного розвитку фізичних якостей.

Більшість проведених досліджень, що повідомляють про позитивний вплив фізичних вправ, стосуються здорових дітей [3, 4, 5]. Хоча є дані про те, що фізичні вправи можуть бути особливо корисними для осіб із розладами аутичного спектра. Найчастіше фахівці зосереджують свою увагу на вивченні впливу фізичних вправ на показники фізичної підготовленості та моторних навичок дітей з РАС, трохи рідше – на проблемну поведінку, навички соціальної взаємодії та соціальної комунікації, потім – когнітивні якості та академічну успішність дітей-аутистів.

Аналіз досліджень доводить, що заняття фізичними вправами із застосуванням ходьби та бігу (просто неба, на тред-милі, у снігоступах), кардіо- та силового фітнесу, йоги і танців, катання на конях, східних одноборств та східної гімнастики, плавання та аквафітнесу, рухливих ігор і ігрового методу, ігор у настільний теніс, дартс, пінбол, фрісбі, UNO та LEGO, крокет, боулінг, а також програм комплексного застосування вправ різних видів спорту чи рухової активності можуть зумовити розв'язання поведінкових проблем, поліпшити показники соціальної взаємодії та соціальної комунікації, пізнавальних процесів, підвищити фізичну підготовленість та формувати моторні навички та якості життя в цілому.

Проте дослідження часто нетривалі, вони не вивчають відставленого ефекту, неоднорідні з погляду учасників, методик обстеження та засобів втручання, проведені з дуже невеликою кількістю дітей (іноді трьома або навіть однією особою), без порівняння з контрольною групою.

Обговорення і висновки. Діти з РАС мають більші проблеми зі здоров'ям, ніж їхні однолітки з нормальним розвитком, нижчі обсяги рухової активності, відставання у рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Регулярні фізичні навантаження важливі для профілактики захворювань, поліпшення фізичної підготовленості, розвитку психомоторної, когнітивної та емоційної сфер здорових дітей. Також фізичні вправи мають великі перспективи у поліпшенні психофізичного розвитку дітей з розладами аутичного спектра. Об'єктами вивчення впливу фізичних вправ на дітей з РАС найчастіше стають показники фізичної підготовленості

та моторних навичок, а також частота проявів проблемної поведінки. У дослідженнях впливу різних засобів фізичного виховання на показники дітей з РАС є проблеми з доказовою базою.

Ключові слова: аутизм, фізична підготовленість, фізичний розвиток, психофізичний розвиток, фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Bodnar I. Efficiency of inclusive physical education lessons for schoolchildren with minor deviations in health / Bodnar Ivanna, Prystupa Eugene // *Postępy rehabilitacji.* – № 3. – 2014. – S. 13–19.

2. Health complaints and well-being complaints among secondary school children / Ivanna Bodnar, Yurii Petryshyn, Alla Solovei, Olga Rymar, Igor Lapuchak, Ulyana Shevtsiv, Mariana Ripak, Marta Yaroshyk, Natalya Sorokolit // *Journal of physical education and sport.* – 2016. – Vol. 16, is. 3. – P. 905–909.

3. Павлова Ю. Значення рухової активності в структурі якості життя молоді / Юлія Павлова // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи.* – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 4. – С. 75 – 80.

4. Сороколіт Н. Розвиток гнучкості учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми / Наталія Сороколіт, Ольга Римар, Алла Соловей // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи.* – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 320 – 324.

5. Шиян О.І. Здорова школа: рухова активність : [навч. посіб.] / О.І. Шиян, Н.С. Сороколіт, І.Х. Турчик – Львів : Кольорове небо, 2013. – 84 с.