

Корепанова Варвара Александровна, студентка 4 курса
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

ПОТЕНЦИАЛ АДАПТИВНОГО ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РАЗВИТИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. В статье рассматриваются возможности адаптивного горнолыжного спорта как средства развития самостоятельности детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Проведен анализ научной литературы по вопросам адаптивной физической культуры, лыжной подготовки и социализации детей с РАС. Установлено, что занятия, основанные на освоении двигательных навыков в условиях изменяющейся среды, способствуют развитию способности к самостоятельному выполнению действий, соблюдению инструкций, принятию решений и повышению уверенности в собственных возможностях. Адаптивный горнолыжный спорт может рассматриваться как одно из средств формирования навыков самостоятельного поведения у детей с РАС.

Ключевые слова: Расстройства аутистического спектра, адаптивный спорт, адаптивный горнолыжный спорт, самостоятельность, социализация, адаптивная физическая культура.

Расстройства аутистического спектра характеризуются нарушениями социального взаимодействия, коммуникации и особенностями поведения. Одной из актуальных проблем детей с РАС являются трудности выполнения повседневных действий, принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям среды.

Адаптивная физическая культура рассматривается как средство не только физического развития, но и социальной адаптации обучающихся. В данном контексте представляет интерес адаптивный горнолыжный спорт, сочетающий двигательную активность, соблюдение правил безопасности и выполнение действий в изменяющихся условиях среды [5].

Самостоятельность понимается как способность человека действовать без постоянной внешней помощи, принимать решения и контролировать собственное поведение. Для детей с РАС данный аспект имеет важное значение, поскольку связан с успешностью социальной адаптации и качеством жизни.

Двигательная деятельность в адаптивной физической культуре рассматривается как средство развития не только физических качеств, но и навыков самоконтроля, организованности и волевой регуляции [1]. Освоение новых двигательных действий требует соблюдения определенной последовательности операций и контроля поведения, что способствует повышению уровня поведенческой автономии.

Исследования Л. В. Харченко и Е. Ф. Шамшуалеевой показывают, что использование средств лыжной подготовки в работе с детьми с РАС способствует улучшению координации движений, равновесия и пространственной ориентировки [4]. Полученные данные позволяют рассматривать освоение лыжных навыков не только как средство двигательного развития, но и как способ формирования навыков выполнения инструкций, соблюдения правил и контроля собственных действий.

Адаптивный горнолыжный спорт предполагает освоение навыков подготовки экипировки, соблюдения правил безопасности, контроля движения и оценки окружающей обстановки [3]. Выполнение этих действий требует от ребенка принятия решений и корректировки поведения в зависимости от условий склона.

Постоянное взаимодействие с изменяющейся средой способствует развитию уверенности в собственных возможностях и поведенческой автономии [1]. Дополнительное значение имеет высокая мотивационная привлекательность горнолыжного спорта: освоение новых элементов и достижение результатов формируют положительный эмоциональный опыт и закрепляют приобретенные навыки. Становление самостоятельного поведения тесно



связано с процессами социализации. В исследовании С. Н. Панцыря и Ю. В. Володиной отмечается успешное включение участников в деятельность группы сверстников, освоение различных способов взаимодействия и формирование новых видов досуговой активности [2]. Полученные данные свидетельствуют о том, что участие в организованных формах двигательной активности способствует накоплению социального опыта, который является важным компонентом повышения степени самостоятельности детей с РАС.

Самостоятельность является одним из важнейших направлений развития детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Занятия адаптивным горнолыжным спортом создают условия для формирования навыков самообслуживания, принятия решений и контроля собственного поведения. Основные направления влияния адаптивного горнолыжного спорта на развитие самостоятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Потенциал адаптивного горнолыжного спорта
в развитии самостоятельности детей с РАС

Компонент самостоятельности	Особенности детей с РАС	Возможности адаптивного горнолыжного спорта	Ожидаемый результат
Самообслуживание	Трудности выполнения последовательных действий	Подготовка экипировки, уход за снаряжением	Развитие бытовой самостоятельности
Организованность	Зависимость от помощи взрослых	Соблюдение порядка подготовки к занятию и правил безопасности	Формирование навыков самоконтроля
Принятие решений	Неуверенность в новых ситуациях	Выбор траектории движения и способов преодоления участка склона	Повышение уверенности и инициативности
Ответственность	Недостаточное понимание последствий собственных действий	Необходимость соблюдения правил поведения на склоне	Развитие ответственности за свои действия
Самоконтроль	Трудности регуляции поведения и эмоций	Контроль скорости, направления движения и техники выполнения упражнений	Улучшение произвольной регуляции поведения
Социальная самостоятельность	Сложности взаимодействия с окружающими	Выполнение инструкций тренера и участие в совместной деятельности	Повышение уровня социальной адаптации

Согласно систематическому обзору S. Suárez-Manzano и соавт., включившему 19 интервенционных исследований детей и подростков с расстройствами аутистического спектра, положительное влияние физической активности на когнитивные функции было выявлено в 57,9 % исследований. Улучшение поведенческих показателей и двигательных навыков отмечалось в 45,5 % работ. Авторы также установили, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности продолжительностью 15–30 минут способствует улучшению когнитивных функций, общего поведения и снижению выраженности стереотипных форм поведения у детей с РАС. Кроме того, в 9 из 14 исследований были зафиксированы долгосрочные положительные изменения в поведении и снижении стереотипий после систематических занятий физической активностью [6].



Заключение. Проведенный анализ научной литературы показывает, что адаптивный горнолыжный спорт может использоваться как средство формирования самостоятельности у детей с расстройствами аутистического спектра. Освоение горнолыжных навыков требует соблюдения последовательности действий, выполнения инструкций, контроля движений и принятия решений в изменяющихся условиях, что способствует развитию навыков, необходимых в повседневной жизни.

Кроме того, участие в тренировках и групповых мероприятиях расширяет социальный опыт детей и помогает увереннее действовать в новых ситуациях. Вместе с тем количество исследований, посвященных непосредственно влиянию адаптивного горнолыжного спорта на автономность поведения детей с РАС, остается ограниченным, что определяет необходимость дальнейшего изучения данного направления

Список литературы:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – 2-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2004. – 239 с.
2. Панцырь, С. Н. Адаптивный туризм как форма социализации детей и подростков с расстройствами аутистического спектра / С. Н. Панцырь, Ю. В. Володина // Аутизм и нарушения развития. – 2022. – Т. 20, № 2. – С. 43–52. – DOI: 10.17759/autdd.2022200206.
3. Соловьева, М. В. Технология организации занятий адаптивной физкультурой для детей с РАС «Аут Фитнес» / М. В. Соловьева, Д. В. Давыдов // Аутизм и нарушения развития. – 2022. – Т. 20, № 4. – С. 17–25. – DOI: 10.17759/autdd.2022200402.
4. Харченко, Л. В. Формирование двигательных действий у детей с расстройствами аутистического спектра на занятиях адаптивной физической культурой / Л. В. Харченко, Е. Ф. Шамшуалеева // Аутизм и нарушения развития. – 2024. – Т. 22, № 3. – С. 40–46. – DOI: 10.17759/autdd.2024220305.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с.
6. Suárez-Manzano S., Ruiz-Ariza A., Loureiro N. E. M., Martínez-López E. J. Effects of Physical Activity on Cognition, Behavior, and Motor Skills in Youth with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review of Intervention Studies // Behavioral Sciences. – 2024. – Vol. 14, No. 4. – Art. 330. – DOI: 10.3390/bs14040330

