

УДК 796.01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7413489>

Гладких А.С.

*Спортивный физкультурно-оздоровительный комплекс «Пантеон»  
г. Мегион, Россия*

## ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА УПРАЖНЕНИЯМ ЙОГИ

**Аннотация.** Для обучения кинестетической чувствительности и умению координационно оценивать параметрические показатели выполнения асан йоги у детей с расстройствами аутистического спектра в условиях гимнастического зала осуществлялся процесс обучения начальным навыкам концентрации и сосредоточенности с применением специальных упражнений. Использовалось 12 специально-подготовительных упражнений, из которых шесть упражнений выполнялись в положении стоя и шесть – лёжа. Все упражнения соответствовали аспектам выполнения асан йоги, учитывали состояние детей по принципу динамического соответствия. Проведенное исследование показало, что построение обучающего процесса с постепенным освоением навыков концентрации внимания повышает качество обучения детей с расстройствами аутистического спектра овладению стабильных положений тела.

**Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра; сосредоточение; показатели временной шкалы; йога

Gladkikh A.S.

*Sports and fitness complex “Pantheon”  
Megeion, Russia*

## FEATURES OF TEACHING YOGA EXERCISES TO CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

**Abstract.** In order to teach kinesthetic sensitivity and the ability to coordinate the parametric performance of yoga asanas in children with autism spectrum disorders in the gym, the process of teaching the initial skills of concentration and concentration with the use of special exercises was carried out. 12 special preparatory exercises were used, of which six exercises were performed in a standing position and six in a lying position. All exercises corresponded to aspects of performing yoga asanas, took into account the condition of children according to the principle of dynamic correspondence. The study showed that the construction of a learning process with the gradual development of concentration skills improves the quality of teaching children with autism spectrum disorders to master stable body positions.

**Keywords:** autism spectrum disorders; concentration; timeline indicators; yoga

*Актуальность.* Аутизм – расстройство, возникающее вследствие нарушения развития мозга и характеризующееся отклонениями в социальном взаимодействии и общении, а также ограниченным, повторяющимся поведением. Все указанные признаки появляются в возрасте до трех лет. Родственные состояния, при которых отмечаются более мягкие признаки и симптомы, относят к расстройствам аутистического спектра [2]. Обучение йоге, как одного из вариантов сложной телесно-ориентированной развивающей методике, способно оказать помощь детям с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС). В процессе занятий,

характеризующихся положительной практической направленностью и предполагающей щадящую физическую, многофункциональную и интеллектуальную нагрузку у детей формируются различные варианты восприятия, активизируется физиологическая моторика, мышление, абстракция и остальные базовые функции сложного психофизиологического комплекса, каким представляется организм ребенка [7]. В настоящее время активно реализуются следующие научные направления при организации образовательной и оздоровительной работы с детьми с РАС:

1) Современная концепция и утилитарный терапевтический подход, называемый «сенсорной интеграцией», который стремительно набирает известность по всему миру. Для всех людей с РАС отличительны сформулированные своеобразные сенсорные нарушения, какие заключаются в специализированных композициях гипо- и гиперчувствительности и в выраженных сложностях многофункционального связывания многообразных сенсорных потоков. Первоочередная значимость в этой терапии отдаётся собственно кинестетическим и вестибулярным потокам ощущений.

2) Нейропсихологический расклад и концепция изменяющегося онтогенеза, где употребляется понятие о трёх многофункциональных блоках мозга. Специфическая гимнастика дает возможность скомпенсировать дефицитарные ингредиенты данных блоков путем использования механизмов активации разнообразных зон мозга, обрабатывания свежесозданных нейронных связей и т.д.

3) Диатез-стрессовая модификация состояний. Подтверждена результативность антистрессовых спецэффектов от практики йоги – она помогает реабилитировать психику и организм не разрушая элементов от предшествовавшего дистресса и увеличивает возможность выработать больший уровень стрессоустойчивости, создавая постоянные паттерны парасимпатической активации (есть доказательства симпатикотонии при аутизме). Групповые результаты йогатерапии обнаруживают основательное воздействие и на всевозможные «диатезы» при аутизме – такие, как особенности работы иммунной системы, нарушения пищеварительной деятельности и обмена веществ, а также сложности функционирования периферической нервной системы.

4) Адекватная преподавательская подача информации, делающая акцент на формирование положительных поведенческих стандартов, а также на поочередное их развитие. Фокус внимания педагога ориентирован на внимание ребёнка и его контактах на всех этапах – телесном, вербальном, когнитивном [2].

Следовательно, главное превосходство асан йоги для детей с РАС, наряду со специальными технологиями коррекции, заключается в том, что она даёт сложное балансирующее действие на всю психику и организм не усложняя текущее состояние. Совокупный подход считается наиболее оптимальным при сложных полиэтиологических нарушениях.

*Задачей исследования* явилось изучение особенностей обучения детей с расстройствами аутистического спектра упражнениям йоги. Предполагаем, что точность и эффективность предугадывающих действий со стороны ребёнка с РАС повысится, если участник

познакомится с частями тела, с закономерностью движений тела и характеристик выполнения упражнения через управление дыханием (дыхательные техники), выполнение поз (асан) и когнитивные возможности контроля (релаксация и медитация).

Организация и методы. С целью формирования кинестетических ощущений и умения точно оценивать параметрические показатели условий выполнения асан йоги в спортивном зале проводилось обучение первоначальным навыкам освоения своего тела с использованием специально-подготовленных средств. В связи с тем, что дети с РАС, как правило, демонстрируют сниженную координацию, осознание тела и сенсорную интеграцию – а это значит, что соревновательные виды физической активности являются для них фрустрирующими [7]. Йога не носит соревновательного характера и создаёт такие условия, в которых возможно повышение уверенности в себе и смелости. Для достижения цели обучения применялись 12 упражнений – 6 в положении стоя и 6 в положении лёжа. Все упражнения соответствовали методике проведения физической активности с детьми по принципу динамического соответствия в помещениях. Для оценки скорости выполнения упражнения использовался секундомер. Также оценивалось качество выполнения упражнений.

Обучение овладения телом для детей с РАС проводилось на основе теории поэтапного овладения навыками в четыре этапа. В содержание этапов включались необходимые теоретические сведения об особенностях в работе с детьми с РАС, об особенностях улучшений в сенсорной интеграции в показателях внимания, в сенсорной защите, а также, в понимании речевых инструкций, связанных с пространственным восприятием, и в изучении дефицитарности функций передней лобной доли головного мозга на корковом и подкорковом уровне. На первом этапе обучения выполнения асан йоги проводилась демонстрация выполнения с речевыми инструкциями. Первоначальное разучивание проводилось с родителями детей. На втором этапе проводилось выполнение асан йоги в различных направлениях под музыкальное сопровождение. На третьем этапе обучения проводилась глазодвигательная гимнастика в асанах лежа под голосовое сопровождение инструктора. На четвертом этапе обучения проводилось интеграция всех составляющих элементов в единое целое для достижения сосредоточенности и устойчивости в фиксированном положении.

*Результаты исследования.* Форма организации занятий йогой должна учитывать специфику ребенка с расстройствами аутистического спектра, как правило, не способного длительно концентрировать внимание, быстро утомляющегося. Продолжительность занятия лимитируется самочувствием и настроением занимающегося.

Анализ научно-методической литературы показал, что традиционно в практике физического воспитания детей для коррекции развития используются такие средства и методические приемы, как включение элементов новизны в изучаемое упражнение (например, изменение амплитуды движения, направления, исходного положения); выполнение симметричных и асимметричных движений, упражнения с чередованием расслабления и напряжения мышц, упражнения связанные со сменой положения частей тела и всего тела (повороты, вращения, наклоны) [1; 3-6; 8].

Асаны йоги, направленные на формирование кинестетической чувствительности и умение координационно оценивать параметрические показатели выполнения движений у детей с расстройствами аутистического спектра, применялись в условиях гимнастического зала и предусматривали обучение их начальным навыкам концентрации и сосредоточенности с применением специальных упражнений. В процессе занятий использовалось 12 специально-подготовительных упражнений, из которых шесть упражнений выполнялись в положении стоя и шесть – лёжа. Все упражнения соответствовали аспектам выполнения асан йоги, учитывали состояние детей по принципу динамического соответствия.

Исследование дало возможность обнаружить динамику признаков и последствий корректности методики, базирующаяся на четырёх периодах осознания своего тела у воспитанников с РАС (табл.).

Таблица

Технические показатели результатов выполнения асан йоги ( $x \pm m$ )

Показатель	Группа		Т
	ЭГ	КГ	
Процент фиксации на предмете с музыкальным сопровождением, %	48,7 ± 0,7	41,2 ± 0,3	1,4
Время выполнения специальных упражнений, мин	8,7±0,4	11, 8 ±0,5	3,7
Отклонения качества выполнения упражнений от образца, см	25,4 ±2,7	28,8 ±2,2	1,9
Время выполнение всего комплекса упражнений, мин.	93, 7 ± 2,8	115, 4 ± 3,6	2,2
Расход материала, ед.	3,9±0,2	4,5±0,4	1,6

Выявление возможностей контролирования своих движений, личной стремительности и ощущения от проделанного упражнения, отразилось в наилучших значениях фиксации на объекте со звуковым сопровождением.

Большее время фиксации в неподвижном состоянии у детей с РАС доказало, что объединение физиологических упражнений с вербальным и языковым сопровождением усиливают способность к припоминанию, улучшениям навыкам вербальной имитации, облагораживанию восприятие речи и словесную экспрессию.

Освоенный объём специально-подготовительных средств адекватно сказался на умении успокаивать физическое тело. Дети становятся более внимательными и организованными. Адекватные речевые инструкции и музыкальное сопровождение способствовало даже ученикам с экстремальным уровнем дефицита внимания замедлить своё дыхание и использовать регуляцию дыхания для контроля над нежелательными движениями тела и колебания ума.

Таким образом, материалы проведённого исследования аргументируют значимость и важность преподавания детям с расстройствами аутистического спектра упражнений йоги. Занятия способствуют повышению уровня концентрации и содействуют овладению движений своего тела.

### Литература

1. Грец Г.Н., Федорова Н.И. Организационно-методические аспекты модернизации образования в сфере адаптивной физической культуры родителей детей 3-7 лет с нарушением интеллекта // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). С. 86-91.
2. Кустова Т.В., Таранушенко Т.Е. Аутизм у детей. Красноярск, 2019. 118 с.
3. Пащенко Л.Г., Пашнина А.В. Влияние занятий аэройогой на психофизиологические показатели девочек младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2019. №3 (71). С. 66-68.
4. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Выявление отношения инструкторов по физической культуре к организации физического воспитания в дошкольных учреждениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №2(168). С. 321-325.
5. Федотова И.В., Таможникова И.С., Бабашев А.Э. Предикторы дизадаптации организма детей с ментальной патологией в процессе занятий по программе адаптивного физического воспитания // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 7. №3. С. 88-93. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2019-7-3-88-93>
6. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. №4. С. 43-44.
7. Шакирова А.В. Аутизм и спорт: методика обучения фигурному катанию на коньках как средство реабилитации детей. М.: Спорт-Человек, 2019. 112 с.
8. Paschenko L.G., Krasnikova O.S., Korichko J.V., Galeev A.R. Optimization of Physical Education Process for Primary Schoolchildren with Different Levels of Development // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. №12. P. 13.

© Гладких А.С., 2022