**Эффективность физических упражнений в развитии социальных навыков общения у детей с аутизмом**

***А.Қ. Төлеу***

*Инструктор АФК*

*Коррекционно-развивающий ценрт ТОО «Next School»,*

*г. Астана, Республика Казахстан*

*Контакты:* ***87054601333***

*почта:* ***toleu.aman@mail.ru***

**Аннотация**

Разнообразные стратегии физической активности могут помочь детям с расстройством аутистического спектра (РАС) справляться с их симптомами. Рекомендуется ежедневно заниматься физическими упражнениями в течение 20 минут, при этом продолжительность и тип активности должны быть адаптированы к возрасту, состоянию здоровья и предпочтениям ребенка, а также включать участие членов семьи, таких как родители и братья/сестры. При выборе упражнений следует учитывать интересы ребенка, чтобы повысить вовлеченность и эффективность занятий.

Цель статьи — определить, полезна ли физическая активность для всех детей с РАС, ссылаясь на предыдущие исследования и метаанализы. Результаты показывают, что такие виды активности, как адаптивная физическая культура, снижают кровяное давление, улучшают чувствительность к инсулину, качество сна и снижают риск хронических заболеваний. Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов и нейромедиаторов, которые действуют как антидепрессанты, что делает её ценным терапевтическим инструментом для управления РАС.

Данное наблюдения анализирует влияние физической активности на поведенческие модели детей с аутизмом в возрасте 5–14 лет с помощью количественных методов для оценки её роли в улучшении социальной коммуникации.

**Ключевые слова:** Физическая активность, аутизм, РАС, групповые занятия, коммуникация

**Введение**

Аутизм, по описанию Ali, H. H. и Fazil, H. (2022), представляет собой нейроразвивающее заболевание, которое характеризуется нарушениями социальных и коммуникативных способностей. Лечебные вмешательства обычно реализуются в виде структурированных программ, которые объединяют поведенческие и образовательные компоненты. Существует множество сложных программ, однако физическая активность признана ключевым элементом. Множество исследований подтвердили важность участия родителей в содействии физическим упражнениям и реализации спортивных программ, направленных на улучшение социальной осведомленности и поведенческих моделей участников.

Кроме того, Zachor, D. A. (2021) утверждают, что для успешной программы необходимо варьировать практики и виды деятельности. Поскольку у каждого человека с аутизмом есть очень специфические черты и симптомы, необходимы высоко персонализированные терапевтические подходы. Это особенно актуально для фитнес-программ. В качестве ранних вмешательств уже используются различные терапии, доступные в дошкольных учреждениях. Так как в настоящее время не существует известного лечения для расстройства аутистического спектра, применяются структурированные стратегии для лечения поведенческих и образовательных нарушений. В этом контексте наблюдение будет направлено на изучение эффективности физической активности в отношении людей с аутизмом, развивая понимание внешних стимулов, которые способствуют улучшению социальной коммуникации.

**Цели наблюдения:**

* Оценить, в какой степени физическая активность является эффективной мерой для управления социальными нарушениями у детей с аутизмом.
* Оценить поддержку родителей и педагогов в управлении социальным взаимодействием между детьми с аутизмом.
* Оценить, насколько физическая активность эффективна для всех детей, диагностированных с расстройством аутистического спектра.

**Вопросы наблюдения:**

* Оценить, как физическая активность связана с индивидуальной способностью улучшать социальную коммуникацию.
* Оценить роль помощи родителей и педагогов в содействии социальным контактам среди детей, диагностированных с аутизмом.
* Определить роль родителей в мотивации детей заниматься физической активностью для улучшения социальных навыков общения.

**Актуальность проблемы:**

Как утверждают (Chan, J. S., Deng 2018), не стоит игнорировать связь между двигательными нарушениями и улучшением девиантных поведений у людей с расстройством аутистического спектра. Хотя физическая активность используется как метод лечения в различных учреждениях для детей с аутизмом по всему миру, использование игр и физической активности в лечении аутизма продолжает быть предметом споров. Наблюдение показывают, что участие в физических упражнениях оказывает положительное влияние на развитие социальных навыков и поведенческих реакций у детей с расстройством аутистического спектра (Howells K, 2019). Однако специалисты не рекомендуют использовать физические упражнения как единственный метод лечения социальных нарушений у детей с аутизмом, что оставляет неясность в отношении их роли в лечении. Данное наблюдение направлено на анализ эффективности физической активности для решения проблем межличностной коммуникации у детей с аутизмом.

**Преимущества физической активности для детей с расстройством аутистического спектра (РАС):**

Физическая активность может принести уникальную пользу для здоровья детей с РАС. Однако наблюдение показывают, что у детей с аутизмом показатели артериального давления ниже, чем у их сверстников (Howells K, 2019). Это может быть связано с низкой моторной координацией и нарушениями равновесия, которые часто сопровождают РАС (Mesa-Gresa, P., Gil-Gómez, H., Lozano-Quilis, J. A., 2018).

Из-за сенсорных, поведенческих и коммуникативных трудностей участие в групповых проектах для таких детей становится сложным. Однако многие наблюдение подтверждают эффективность физической активности в лечении симптомов аутизма. Так, согласно (Mesa-Gresa, P., Gil-Gómez, H., Lozano-Quilis, J. A.,), танцы оказывают положительное влияние на симптомы РАС, способствуя улучшению осознания тела, поведения, коммуникативных навыков и общего психического здоровья.

Метаанализ Ingersoll, B. R., Wainer, A. L., Berger, N. I., & Walton, K. M. (2017), охвативший 29 исследований, изучал терапию физическими упражнениями для детей с РАС. Результаты показали умеренные и значительные улучшения в двигательной сфере, включая навыки вождения, мышечную силу и выносливость.

**Роль родителей в поддержке физической активности**

На сегодняшний день участие родителей является неотъемлемой частью большинства планов лечения расстройств аутистического спектра (РАС). Родительская поддержка признана ключевым инструментом для изменения поведения детей с РАС. Многие современные методы лечения делают родителей основными или дополнительными терапевтами, что подчёркивает их значимость. Ранние вмешательства, ориентированные на родителей, показали высокий уровень эффективности. По данным метаанализа Ben-Itzchak & Zachor (2021), участие родителей в терапии улучшает понимание языка и снижает выраженность симптомов аутизма.

Одной из главных целей таких вмешательств является подготовка родителей к изменению взаимодействий с детьми по мере их взросления. Наблюдение подтверждают, что участие родителей играет важную роль в терапиях, основанных на физической активности, и улучшает результаты лечения. Zhao & Chen (2018) отмечают, что физическая активность, организованная с участием семьи, более эффективна, чем занятия без семейной поддержки.

Участие родителей в физической активности детей дошкольного возраста остаётся важным направлением исследований. По данным Raulston T. J. (2019), хотя польза от включения родителей в такие программы может быть неочевидной, результаты подтверждают необходимость дальнейшего изучения этой темы. Детям с РАС требуется регулярная помощь, а создание интервенций, поддерживающих их развитие, требует понимания факторов, влияющих на здоровье, таких как кровяное давление.

Наблюдение также показывают, что участие обоих родителей в терапии приносит лучшие результаты, чем в семьях с одним родителем. Вовлечённость родителей повышает эффективность лечения, улучшая участие детей и снижая их тревожность. Учитывая эти данные, важно учитывать родительскую поддержку в любой терапии, направленной на помощь детям и подросткам с РАС.

**Групповые виды спорта, игры и физическая активность как способ улучшения социальных навыков**

Согласно Ying Sng, C., Carter, M., & Stephenson, J. (2018), одним из наиболее эффективных способов улучшения социальных коммуникаций у людей с расстройством аутистического спектра (РАС) является участие в групповых упражнениях и спортивных мероприятиях. Участие в таких активностях способствует повышению самооценки, развитию уверенности в себе, самоконтроля и навыков управления эмоциями. Кроме того, упражнения помогают уменьшить ригидность поведения, улучшить концентрацию и скорректировать другие социально нежелательные формы поведения.

Групповые занятия проводятся в структурированной среде, обеспечивающей безопасные условия и чёткие правила. Такая организация помогает детям развивать и поддерживать социальные навыки, а также формировать опыт взаимодействия со сверстниками в естественной обстановке. Как отмечают Ying Sng, C., Carter, M., & Stephenson, J. (2018), взаимодействие с ровесниками в процессе игр способствует развитию коммуникации, укреплению навыков и их обобщению, что делает участие в таких занятиях важным для социального роста и личностного развития.

Кроме того, физическая активность предоставляет детям возможность наладить социальные связи через увлекательные активности, которые повышают их уверенность и самооценку. Участие в таких программах, как в школе, так и за её пределами, создаёт условия для взаимодействия в различных социальных ситуациях. Это помогает детям с РАС развивать навыки, необходимые для интеграции в общество.

Физическая активность также доказала свою эффективность в снижении уровня тревожности, депрессии, гнева, ожирения и других физических проблем, которые часто сопутствуют РАС.

**Улучшение социальной коммуникации через физическую активность**

Согласно исследованию Chan, J. S. (2021), участие детей в структурированной 12-недельной программе адаптивной физической активности привело к значительному улучшению их социальных навыков. Программа включала занятия дважды в неделю по 40 минут и была направлена на создание условий, способствующих развитию коммуникации. Участники учились распознавать и взаимодействовать с другими детьми. Для оценки программы использовались системы измерения социальных навыков и пересмотренные шкалы базовых языковых и учебных навыков, а также качественные интервью с родителями и персоналом (Zanobini и Solari, 2019).

Результаты показали значительное улучшение в таких областях, как коммуникация, сотрудничество и самоконтроль. Эти данные подтверждают важность структурированных программ физической активности в поддержке детей с РАС, так как именно взаимодействие и социализация являются одними из главных трудностей при аутизме (Turner-Brown , 2018).

Социальные и коммуникативные навыки являются важнейшими для предотвращения социальной изоляции. Поэтому внедрение интервенций, направленных на развитие этих способностей, крайне необходимо. Недостаток исследований, особенно в таких областях, как адаптивные игры, указывает на необходимость дальнейшего изучения систематических программ для развития социальных навыков у детей с РАС. Настоящее наблюдение оценивает эффективность таких подходов для улучшения взаимодействия и коммуникации у этой группы детей.

**Физическая активность как метод лечения расстройства аутистического спектра (РАС)**

Основной целью лечения РАС является повышение независимости и общего качества жизни пациентов. Это достигается путем снижения базальной активности, характерной для РАС, и улучшения дисфункционального поведения (Raulston, T. J, 2019). Физическая активность играет важную роль как часть комплексного подхода к лечению этого расстройства.

Фокусированные стратегии лечения включают фармакологические и поведенческие вмешательства, а также мультимодальные программы, такие как модель TEACCH. Эти программы направлены на коррекцию стереотипного поведения, интересов, а также на улучшение социальных и коммуникативных навыков. Физическая активность может использоваться как самостоятельный инструмент или в сочетании с другими методами лечения.

РАС часто сопровождается такими симптомами, как самоповреждение, импульсивность, проблемы с концентрацией, тревожность, депрессия и нарушение сна. Хотя для некоторых из этих симптомов существуют медикаментозные и поведенческие методы лечения, физическая активность может быть дополнением, позволяющим справляться с сопутствующими расстройствами. Каждому ребенку необходим индивидуальный подход к терапии, который включает родителей, учителей и других ухаживающих взрослых (Turner-Brown et al., 2019).

Физическая активность имеет два ключевых преимущества для детей с РАС. Во-первых, она влияет на управление весом и снижает риск ожирения, которое часто встречается у детей с нарушениями развития. Во-вторых, она способствует снижению дезадаптивного поведения. Ожирение, характерное для детей с РАС, может быть связано с недостатком структурированного питания, чрезмерной зависимостью от пассивного досуга (например, телевизора) и побочными эффектами лекарств.

Кроме того, физическая активность помогает улучшать социальные навыки, уверенность в себе и общее функционирование. Наблюдение, например, Ingersoll, B. R., Wainer, A. L (2017), показывают, что развитие моторных навыков напрямую связано с повышением социальных компетенций и уменьшением стереотипного поведения.

**Выводы**

Групповые занятия физической активностью доказали свою эффективность как метод улучшения социальных навыков и коммуникативных способностей у детей с расстройством аутистического спектра (РАС). Такие занятия создают структурированную и поддерживающую среду, способствующую взаимодействию между детьми и их сверстниками, а также укреплению навыков сотрудничества, самоконтроля и построения отношений.

Физическая активность в группе помогает снижать стереотипное поведение, повышать уверенность в себе и развивать навыки саморегуляции. Интеграция игровых элементов и спортивных упражнений делает процесс обучения естественным и увлекательным, что особенно важно для детей с РАС.

Несмотря на положительные результаты, необходимо продолжать исследовать влияние различных форм групповой физической активности на поведенческие и коммуникативные аспекты, чтобы адаптировать подходы к индивидуальным потребностям детей. Такие наблюдение помогут разработать более эффективные программы, обеспечивающие всестороннее развитие и социализацию детей с РАС.

Начало формы

Конец формы

**Литература**

1. **Ali, H. H., & Fazil, H. (2022).** The effectiveness of Discrete Trial Training (DTT) in enhancing social-communication skills in children with autism. *Journal of Behavioral Sciences*, 32(1), 251.
2. **Ben-Itzchak, E., & Zachor, D. A. (2021).** A study on how dog training interventions improve adaptive social communication skills in young children diagnosed with autism spectrum disorder through a controlled crossover approach. *Autism*, 25(6), 1682-1693.
3. **Chan, J. S., Deng, K., & Yan, J. H. (2021).** A meta-analysis evaluating the impact of physical activity interventions on social functioning and communication in children and adolescents with autism. *Autism*, 25(4), 874-886.
4. **Craig, F., Lorenzo, A., Lucarelli, E., Russo, L., Fanizza, I., & Trabacca, A. (2018).** Examining the relationship between motor competence and social communication skills in preschool-aged children with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 11(6), 893-902.
5. **Cummins, C., Pellicano, E., & Crane, L. (2020).** Autistic adults' perspectives on their communication abilities and needs. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 55(5), 678-689.
6. **Howells, K., Sivaratnam, C., May, T., Lindor, E., McGillivray, J., & Rinehart, N. (2019).** A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of group-based physical activities for improving social outcomes in children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 3290-3308.
7. **Ingersoll, B. R., Wainer, A. L., Berger, N. I., & Walton, K. M. (2017).** The efficacy of low-intensity, therapist-implemented physical activity interventions in enhancing social communication skills in young children with autism spectrum disorder. *Developmental Neurorehabilitation*, 20(8), 502-510.
8. **Mesa-Gresa, P., Gil-Gómez, H., Lozano-Quilis, J. A., & Gil-Gómez, J. A. (2018).** The effectiveness of virtual reality in treating children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic evidence-based review. *Sensors*, 18(8), 2486.