

ЗАРХИН А.В.

Применение тренажеров при коррекции физического развития детей с аутизмом

Нарушения моторики детей с аутизмом вследствие искажения нормального хода их развития проявляются в том, что при необходимости действовать по инструкции и сознательно контролировать свои движения ребенок значительно менее успешен, чем в спонтанной двигательной активности.

Аутичный ребёнок предельно неловок в любом совершаемом «для пользы» предметном действии: и в крупных движениях всего тела, и в тонкой моторике. Он не может схватывать нужную позу, плохо управляет распределением мышечного тонуса, движения его слабо координируются, не усваивается их временная последовательность (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000).

Также из-за задержки в развитии моторики у детей с аутизмом запаздывает и формирование навыков бытовой адапта-

ции, освоение обычных, необходимых для жизни, действий с предметами. Вместо этого активно пополняется арсенал стереотипных движений: таких манипуляций с предметами, которые позволяют получать необходимые стимулирующие впечатления, связанные с соприкосновением, изменением положения тела в пространстве, ощущением своих мышц, связок, суставов и т.д. Это могут быть взмахи рук, застывания в определённых странных позах, избирательное напряжение отдельных мышц и суставов, бег по кругу или от стены к стене, прыжки, кружение, раскачивания, карабканье по мебели, перепрыгивание со стула на стул, балансировка; стереотипные действия с объектами: ребёнок может неумоимо трясти верёвочкой, стучать палкой, рвать бумагу, расслаивать на нитки кусочек ткани, передвигать и вертеть предметы и т.п. (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 2000).

Одной из конечных целей физической коррекции является обучение ребёнка выполнению упражнения без физической помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия, стимулирование детей к выполнению инструкций, и, конечно же, работа на тренажерах.

Работа с аутичными детьми по формированию моторных функций требует большого терпения, многократных объяснений и показа, на отработку каждого упражнения уходит длительное время.

Таким образом, по мере появления прогресса и вовлечения детей в однообразную, структурно и последовательно спланированную работу, детям понадобится меньше физической помощи, и повысится уровень их самостоятельности.

Как же это сделать? На начальном этапе неоценимую помощь в этом может оказать применение тренажеров.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

– Тренировка, проводимая на тренажерах, способствует развитию силовых качеств, координации движений, выносливости, умению владеть собственным телом.

– Тренировка на тренажерах улучшает общее физическое состояние детей с аутизмом и повышает специальную и общую выносливость организма.

– Тренировка на тренажерах развивает способность выполнять групповые действия или следовать индивидуальным указаниям.

– Тренажеры позволяют зафиксировать правильную позу, необходимую для выполнения упражнения.

– Тренажеры задают траекторию и направление выполняемого движения, и с их помощью можно регулировать необходимую нагрузку.

– Дети с аутизмом легко и быстро адаптируются к тренировкам на тренаже-

рах, проявляют к некоторым из них особый интерес, что позволяет легко стимулировать и разграничивать тренировочный процесс.

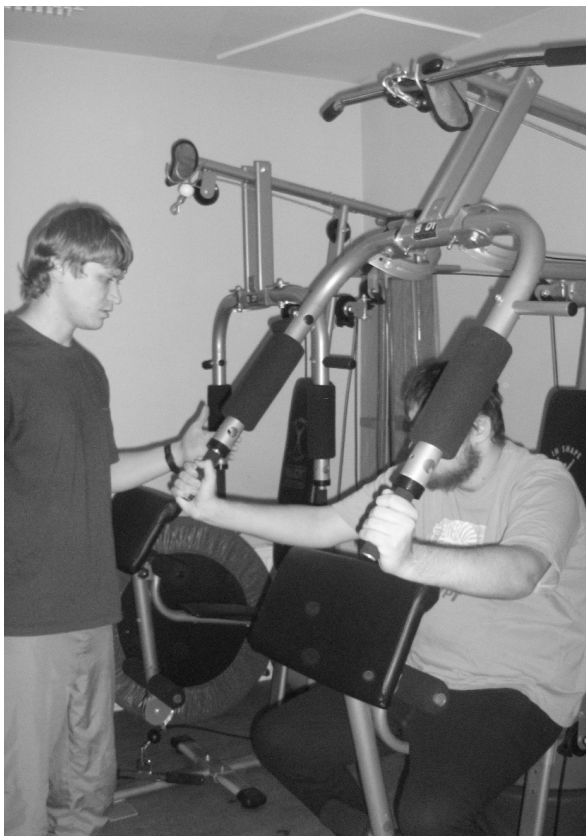
Тренировку с применением тренажеров легко разделить на этапы, что позволяет ребёнку понять структуру тренировки (где начало, где середина, а где конец), поэтому легче сохраняется сосредоточенность на процессе тренировки. И таким образом в эти этапы легко внедрять новые упражнения и виды двигательной активности, способствующие формированию полезных физических качеств и навыков.

РАБОТА НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Работа на беговой дорожке повышает общую выносливость, развивает координацию движений и согласованность ра-



Беговая дорожка



Комплексный тренажер

боты рук и ног, а также активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Также беговая дорожка способствует снижению веса, и это отличное средство профилактики гипокинезии.

Для детей с тяжелой формой аутизма это отличный способ разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке, а возможность задавать нужную скорость позволяет найти каждому ребенку индивидуальный вариант.

РАБОТА НА КОМПЛЕКСНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Работа на комплексном тренажере развивает основные мышечные группы ребенка, координацию и согласованность движений. Тренажер разработан для увеличения мышечной массы и развития мускульной системы, для улучше-

ния обмена веществ. Занятия на этих тренажерах приведут к развитию силы и выносливости.

РАБОТА НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Велотренажер – это один из самых эффективных тренажеров для развития общей выносливости организма. Занятия на данном тренажере развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия на велотренажере способствуют правильной работе внутренних органов при воздействии на них мышечных напряжений. Занятия на велотренажере являются отличным способом снятия стресса и профилактики аффективных реакций. Это объясняется разгрузочным действием физических упражнений на нервную систему. В процессе занятий на велотренажере в работу



Велотренажер



Эллиптический тренажер

включаются важнейшие мышцы голени, бедра, ягодиц, поясничные мышцы. Укрепление мышц спины ведет к улучшению осанки. Тренировка поясничных мышц даже способна исправить искривление позвоночника небольшой степени. Развитие мышц ног дает легкость при ходьбе, отсутствие тяжести в ступнях.

РАБОТА НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ

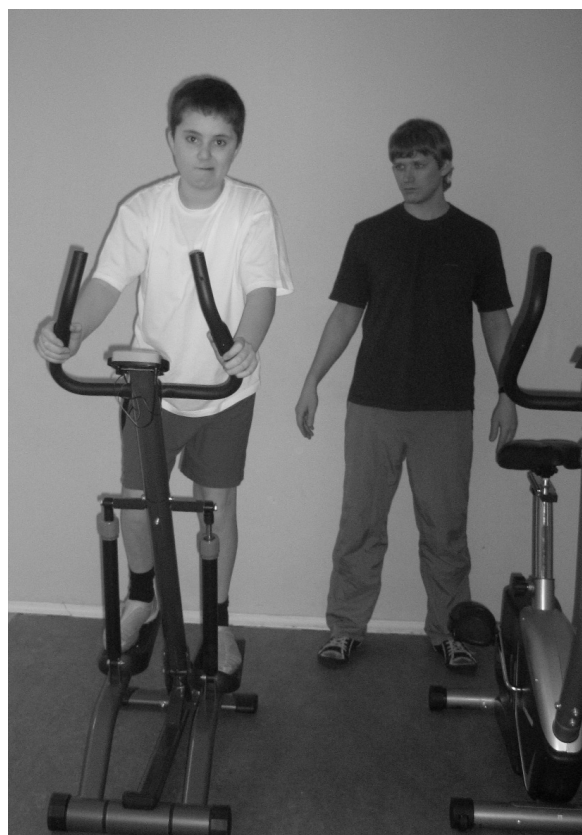
Эллиптические тренажеры сочетают в себе свойства беговой дорожки и степпера. Несмотря на то, что они разработаны относительно недавно, популярность эллиптических тренажеров растет благодаря уникальной возможности безударного развития сердечно-сосудистой системы, мышц и суставов. Это обусловлено особым плавным циклическим движением

тренажера. Особенно хорошо они подходят для детей с заболеваниями суставов и позвоночника. Также эллиптические тренажеры позволяют развивать мышцы туловища.

РАБОТА НА СТЕППЕРЕ

Занятия на степере – еще одной модели тренажеров – предполагают нагрузку, как во время подъема по лестнице. Таким образом, при занятиях вся нагрузка приходится на мышцы ног. Работа степперов может регулироваться индивидуально для каждого занимающегося. Рычаги для рук, которыми оборудованы тренажеры-степперы, дают возможность развивать мышцы плечевого пояса.

Принимая во внимание тот факт, что степперы развивают, в основном, мышцы ног, также при помощи комплексов определенных координационных упраж-



Степпер

нений можно развивать и другие группы мышц (спины, бокового пресса).

РАБОТА НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Гребные тренажеры – это верный путь к развитию мышц спины и плеч, к победе над лишним весом, к прекращению проблем с дыхательной и сердечно-сосудистой системами. Отлично развивают координацию движений и согласованную работу рук и ног. Правильное выполнение упражнений на этом тренажере требует концентрации внимания на выполняемом движении, способствует тем самым развитию продолжительного внимания.

В заключение следует подчеркнуть важность проведения систематических занятий физической культурой и спортом с детьми, страдающими заболеваниями аутистического спектра. Занятия должны строиться с учетом функционального состояния организма детей, допустимых физических нагрузок и обеспечиваться адекватным врачебным и педагогическим контролем.

Физические тренировки необходимы как средство повышения общей неспе-



Гребной тренажер

цифической резистентности организма, формирования и совершенствования его адаптационно-компенсаторных возможностей, что в целом должно рассматриваться как одно из основных направлений развития медико-социальной реабилитации детей, страдающих заболеваниями аутистического спектра. ■

Литература

1. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок: пути помощи. – М., Теревинф, 2000.
2. Морозова Т.И., Алявина Е.А., Морозов С.С., Коробин П.В. Поведенческая терапия: начальный этап. CD-ROM. – М.: Добро, 2002.