

УДК 37.04

**Мастерских Илья Алексеевич**

студент  
Омский государственный университет  
Омск, Россия  
masterskihila@gmail.com

**Ilya A. Masterskikh**

student  
Omsk State University  
Omsk, Russia

---

**ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ  
НАВЫКОВ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ  
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

---

---

**THE IMPACT OF ADAPTIVE PHYSICAL  
EDUCATION ON THE DEVELOPMENT OF  
SOCIAL SKILLS OF CHILDREN WITH  
AUTISM SPECTRUM DISORDERS**

---

**Аннотация**

В статье рассматривается влияние адаптивной физической культуры на развитие социальных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра. Адаптивная физическая культура представляет собой важный инструмент для улучшения физического состояния и формирования коммуникативных способностей и дальнейшей возможностей адаптации детей с расстройством аутистического спектра. Отмечается, что групповые занятия и командные игры способствуют развитию вербальных и невербальных навыков общения, снижает уровень стресса и агрессии, способствует улучшению социальной адаптации и повышению качества жизни.

**Ключевые слова:**

адаптивная физическая культура, расстройства аутистического спектра, ограниченные возможности здоровья, социальные навыки

---

**Abstract**

The article discusses the impact of adaptive physical education on the development of social skills in children with autism spectrum disorders. APE is an important tool for improving the physical condition and formation of communication abilities and further adaptation opportunities for children with ASD. It is noted that group classes and team games contribute to the development of verbal and non-verbal communication skills, reduce stress and aggression, improve social adaptation and quality of life. An individual approach to classes allows taking into account the unique characteristics of each child, contributing to a more effective development of social skills.

**Keywords:**

adaptive physical education, autism spectrum disorders, disability, social skills

---

В современном обществе всё больше внимания уделяется вопросам интеграции и адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья. Одной из наиболее актуальных проблем в этой области является развитие социальных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС). Адаптивная физическая культура (далее – АФК) представляет собой эффективный инструмент для решения этой проблемы, поскольку она способствует не только физическому развитию, но и формированию коммуникативных навыков, улучшению социальной адаптации и повышению качества жизни таких детей.

В последние годы наблюдается постоянный рост числа детей, с РАС. В условиях текущей социальной ситуации значительно возрос интерес к вопросам формирования социальных навыков у детей и подростков с эмоциональным неблагополучием. Нарушение формирования социальных навыков проявляется в трудностях как с

началом общения, так и с его поддержанием. Зачастую аутичные люди не в состоянии развивать отношения со своими сверстниками, обмениваться с ними эмоциями или активно участвовать в совместных занятиях. Эти нарушения препятствуют дальнейшей социализации и активной жизни детей с расстройствами аутистического спектра.

Расстройства аутистического спектра – группа нарушений, характеризующееся аутистической формой контактов с окружающими, расстройствами речи и моторики, стереотипности деятельности, приводящими к нарушениям социального взаимодействия.

Для людей с РАС типичны трудности в развитии коммуникативных и социальных навыков. Также общими чертами являются аффективные проблемы и сложности в установлении активных контактов с постоянно изменяющейся средой, стремление к постоянству в окружающем и стереотипное поведение. РАС связаны с уникальным системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в формировании его аффективно-волевой сферы и когнитивного личностного развития [1, с. 33].

Степень искажения психического развития при аутизме может значительно варьироваться. У многих детей эмоциональное неблагополучие сопровождается нарушением интеллекта. Однако, расстройства аутистического спектра также встречаются у детей с нормальным или даже высоким уровнем интеллекта. Нередко дети с выраженным аутизмом проявляют избирательные таланты [5, с.4].

Дети с РАС могут испытывать трудности в установлении и поддержании социальных контактов, у них часто отсутствует или затруднено умение читать социальные сигналы, такие как мимика и жесты. Они могут не проявлять интерес к совместным играм и взаимодействиям с ровесниками, предпочитая играть в одиночку, некоторые дети с РАС могут не овладевать речью или имеют задержку в развитии речи, другие могут говорить, но их речь может быть односторонней или неуместной. Проблемы с пониманием и использованием невербальных коммуникационных знаков, таких как взгляд и жесты, повторяющееся поведение или рутины, которые могут включать фиксированные интересы (например, аутичный ребенок может знать все исходы матчей определенной спортивной команды, все маршруты общественного транспорта своего города и т.д.) или стереотипные движения (ребенок может крутиться вокруг своей оси, раскачиваться, прыгать или ходить на цыпочках).

Аналогично, дети с РАС могут проявлять необычную чувствительность к сенсорным раздражителям (шумы, свет, текстуры), что может приводить к сильным эмоциональным реакциям [1, с. 108].

Также одной из особенностей детей с РАС является пищевая избирательность, что приводит к недостаточному весу или ожирению, изменения нутритивного статуса и более тяжелому протеканию болезней ЖКТ. Помимо физиологических проблем, пищевая избирательность может вызывать страх и тревогу перед приемом пищи, что может вызывать аффективные вспышки агрессии и самоагрессии [4, с. 69].

Нередко аутичный человек уже во взрослом возрасте может описать трудности во время занятия спортом, с которыми он сталкивался в детстве. Так, Стивен Шор – человек с РАС, который поделился воспоминаниями о проблемах координации движений, восприятию внешних сигналов и о недоступности командных игр из-за проблем с социальными навыками [3, с. 7].

Одна из ключевых задач адаптивной физической культуры заключается в оптимизации функциональных возможностей организма, повышении способности адаптации к физическим нагрузкам и увеличении уровня физической активности. Важным аспектом является также развитие социальных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья через групповые занятия. Необходимо помнить, что каждый ребенок с аутизмом имеет свои уникальные особенности, и результаты занятий адаптивной физической культурой могут варьироваться в зависимости от этих индивидуальных характеристик. Поэтому крайне важно применять индивидуальный подход и разрабатывать программы физической активности, учитывающие эти особенности [2, с. 35].

АФК, охватывающая командные игры и различные виды спорта, создает безопасную и поддерживающую атмосферу, в которой дети могут активно взаимодействовать друг с другом, способствует развитию как вербальных, так и невербальных коммуникативных навыков. Участие в играх и взаимодействие с ровесниками помогает детям лучше выражать свои мысли и чувства, что, в свою очередь, способствует установлению дружеских связей. Также командные игры часто требуют компромиссов и сотрудничества, учат принимать проигрыш и учат делиться, слушать и договариваться, тем самым развивая социальные навыки. К примеру, в процессе игровых ситуаций можно приобрести умения ожидать своей очереди и делиться предметами.

Также дети с расстройствами аутистического спектра часто сталкиваются с агрессией, направленной как на себя, так и на окружающих людей. В свою очередь физическая активность благоприятно воздействует на снижение уровня стресса, агрессии, тревожности, учит справляться с эмоциями, что положительно сказывается на социальные навыки и коммуникацию с окружением.

Эффективность игровой деятельности напрямую зависит от правильного подбора упражнений и заданий, которые должны соответствовать интересам и потребностям ребенка, а также от использования эмоционально-смысловых комментариев к каждому виду деятельности во время занятий.

Таким образом, влияние адаптивной физической культуры на развитие социальных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра представляет собой значимую тему для исследований в областях психологии и педагогики. В процессе занятий адаптивной физической культуры дети приобретают умение распознавать невербальные сигналы, а также развивают эмпатию и навыки группового взаимодействия. Специфические игровые методики, направленные на улучшение социальных контактов, могут включать командные игры, где требуется сотрудничество с партнерами, а также задания, которые требуют внимания к другим участникам.

### **Список использованных источников**

1. Аутизм и расстройства аутистического спектра: диагностика и коррекционная помощь: учебник для вузов / под редакцией О. С. Никольской. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 295 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптационной физической культуры: учебное пособие / Т. П. Бегидова. Москва: Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с;
3. Д. Геслак Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. / Д. Геслак : Рама Пабблишинг, 2019. – 191 с.
4. Ткачук Е.А., Мартынович Н.Н., Глобенко Н.Э. Особенности пищевого статуса и питания детей с расстройствами аутистического спектра // Вопросы питания. 2021. Т 90, № 5. С. 67-76.
5. Лебединская К. С., Никольская О.С. Диагностика раннего детского аутизма : начальные проявления / К.С. Лебединская, О.С.Никольская. – М. : Просвещение, 1991. – 96 с.