ЗАНЯТИЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

***Трибуль К.Е.,*** *студентка 3 курса бакалавриата*

*Науч.рук.* ***Волобуев С.И.,*** *преподаватель кафедры физического*

*воспитания и адаптивной физической культуры*

***Ставропольский государственный медицинский университет,***

***г. Ставрополь***

***e-mail:***[*Gasi\_svet\_2005@mail.ru*](mailto:Gasi_svet_2005@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается адаптивное фигурное катание как инструмент реабилитации и социализации детей с диагнозом «аутизм». Автор обосновывает выбор данного вида физической активности, его положительное влияние на физическое и психологическое развитие детей с ограниченными возможностями. Особое внимание уделено роли тренера в процессе обучения, его способности создать комфортную и безопасную среду для каждого ребёнка. Статья представляет интерес для специалистов в области реабилитации, педагогов, психологов, тренеров и родителей, заинтересованных в поиске новых подходов к обучению и развитию детей с аутизмом. Результаты исследования могут быть использованы в разработке программ реабилитации и адаптации детей с особыми потребностями.

***Ключевые слова:*** адаптивный спорт, фигурное катание, аутизм, обучение

**FIGURE SKATING CLASSES FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER**

***Tribul K.E.,*** *3rd year bachelor's student*

***Volobuev S.I.,*** *teacher of the Department of Physical*

*Education and Adaptive Physical Culture*

***Stavropol State Medical University, Stavropol***

***e-mail:*** *Gasi\_svet\_2005@mail.ru*

***Abstract****.* The article discusses the technique of adaptive figure skating as an effective tool for rehabilitation and socialization of children diagnosed with autism. The author substantiates the choice of this type of physical activity, its positive impact on the physical and psychological development of children with disabilities. Special attention is paid to the role of the trainer in the learning process, his ability to create a comfortable and safe environment for each child. The article is of interest to rehabilitation specialists, teachers, psychologists, coaches and parents interested in finding new approaches to learning and development of children with autism. The results of the study can be used to develop rehabilitation and adaptation programmes for children with special needs.

***Keywords****:* adaptive sport, figure skating, autism, learning

Фигурное катание – это сложнокоординационный конькобежный вид спорта. Фигурное катание развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, а также улучшает психологические, психофизиологические и психонейродинамические свойства спортсменов. В России первое появление этого вида спорта связывают с временами правления Петра 1. Именно он ввёз первые коньки в страну из Европы и позже предложил «протомодель» современных коньков. Официально как отдельный вид спорта фигурное катание принято считать с 1871 года. Спустя 12 лет появился первый учебник для фигуристов всей страны «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Первый общественный каток появился в Юсуповском саду в Санкт-Петербурге: именно там прошли первые состязания среди фигуристов и первый чемпионат мира [1].

Фигурное катание начало набирать сумасшедшие обороты и расширять свои направления. Фигуристы нашей страны завоевали все возможные мировые награды и продолжают делать этой и сейчас. С началом ускоренного развития медицины и спорта всё чаще древнейшие виды спорта начали пополняться новыми ответвлениями и программами обучения детей и взрослых. В Российской Федерации не так давно появилось новое направление фигурного катания- инклюзивное фигурное катание для лиц с аутизмом [6].

**Цель.** Основной целью исследования является освещение основных особенностей адаптивного фигурного катания для лиц с аутизмом.

**Методы, использованные в исследовании:**

1. аналитический,
2. логический,
3. обсервационный,
4. интерпретационный,
5. лонгитюдный.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Расстройство аутистического спектра (РАС) – расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями. На данный момент в России проживает более 38000 детей с аутизмом, то есть каждый 69 ребенок имеет данное нарушение. Именно по причине большого количества появлений этого расстройства стало развиваться адаптивное фигурное катание [2].

Рассматривая подробнее введение новой дисциплины в фигурном катании, стоит сказать для чего же она появилось:

1. Дети с аутизмом испытывают большие сложности с контактом с социумом. Именно спорт ребёнка может помочь ребёнку с этим. Фигурное катание учит детей адаптироваться к новым условиям и помогать друг другу в сложных ситуациях, учиться понимать друг друга.
2. У детей с аутизмом снижена концентрация внимания. Фигурное катание за счёт своей сложности помогает детям улучшить навыки внимания при активном познании себя и окружающего мира [3].
3. Обычно у детей с аутизмом повышенный уровень тревожности, который под силу снизить фигурному катанию. Чаще всего на занятиях с такими детьми используется спокойная классическая музыка, а также понятные и простые задания, которые поднимают детям самооценку и снижают тревогу до минимума.
4. Фигурное катание за счёт активной стимуляции мозговых центров во время тренировочного процесса помогает в развитии речи.

Говоря о занятиях фигурным катанием для лиц с расстройством аутистического спектра, стоит отметить основные подходы обучения спорту таких детей:

1. Опора на личностные особенности каждого ребёнка
2. Небольшие группы для занятий, чтобы каждый ребёнок получал достаточное внимание
3. Использование информационных технологий и дидактических материалов
4. Использование наглядных, практических и словесных методов обучения
5. Подчёркивание успехов и индивидуальности каждого ребёнка, проработка с психологом страхов и сомнений у таких детей [5].

В адаптивном фигурном катании используются такие упражнения, как:

* «Ёлочка»- попеременное отталкивание ногами ото льда
* «Фонарики»- выполнение внутренней дуги одновременно двумя ногами
* «Цапелька»- удержание равновесия на одной ноге
* «Наружняя дуга»
* «Внутренняя дуга»
* «Шоссе»
* «Змейка»- выполняется одновременно двумя ногами, попеременно перемещая весь тела между ногами
* «Перекидной прыжок»
* «Сальхов»
* «Тулуп»
* «Обманный шаг»- выполняется через тройку, переходящую в беговой шаг
* «Перебежки»
* «Беговые»
* «Саночки»
* «Ласточка»
* «Тройки»

Все упражнения имеют разную степень сложности и изучаются постепенно. Прыжки и вращения изучаются после полного и качественного освоения элементов скольжения. Обычно базовые элементы скольжения изучаются в течении полугода и в течении года доводятся до автоматизма. Данные сроки субъективны и сроки изучения элементов могут как раздвигаться, так и сокращаться. [4]

В среднем в каждой группе фигуристов до 10 человек. Проводится несколько видов занятий:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ледовая подготовка
4. Статика
5. Хореография
6. Основы акробатики
7. Теоретические занятия

Таким образом, новое направление фигурного катания решает сразу три задачи: улучшение физического развития, стабилизация психоэмоциональных особенностей ребёнка и адаптация к социальному общению и навыкам взаимодействия с людьми. Занятия фигурным катанием плодотворно влияют на развитие детей. На данный момент, по всей территории страны свыше 500 детей с расстройством аутистического спектра занимается этим видом спортом, и цифра продолжает расти, так как большое количество исследований доказали эффективность занятий фигурным катанием для детей с таким нарушением.

***Список литературы***

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006г. - 154 с

2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, 2009.-424 с.

3. Варфоломеева, З.С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская. - Электрон. дан. - М. : ФЛИНТА, 2012. - 130 с.

4. Виноградова, В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М. : Советский спорт, 2013 - 216 с. : ил.- Библиогр.: с. 200-215.

5. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.- М. : Советский спорт, 2008. - 206 с.

6. Денисова, О.П. Психология и педагогика.- М. : ФЛИНТА, 2013. - 240с.