

Ruch dla równowagi – wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie osób w spektrum autyzmu

Współczesne badania coraz częściej podkreślają rolę aktywności fizycznej nie tylko w utrzymaniu zdrowia fizycznego, ale także w poprawie funkcjonowania psychicznego i społecznego. Dotyczy to również osób w spektrum autyzmu (ASD), u których odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może prowadzić do poprawy wielu obszarów funkcjonowania – od motoryki po zdolności społeczne i emocjonalne.

Fizjologiczne korzyści ruchu

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy ogólnej kondycji organizmu, a także do rozwoju koordynacji ruchowej i regulacji napięcia mięśniowego – co ma szczególne znaczenie w przypadku osób w spektrum autyzmu, które często zmagają się z trudnościami w zakresie motoryki dużej i małej.

Ruch oddziałuje również korzystnie na układ nerwowy – zwiększa produkcję endorfin, dopaminy i serotoniny, czyli neuroprzekaźników odpowiadających między innymi za:

- poprawę nastroju,
- redukcję napięcia lękowego,
- regulację snu i apetytu,
- wzrost motywacji i poziomu koncentracji.

Dzięki temu aktywność fizyczna może skutecznie wspierać samopoczucie psychofizyczne osób z ASD.

Konkretne formy aktywności fizycznej przynoszą mierzalne efekty fizjologiczne:

- ćwiczenia z piłką (np. toczenie, rzucanie, łapanie) poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową oraz refleks,
- jazda na hulajnodze lub rowerze rozwija równowagę, planowanie ruchowe i orientację przestrzenną,
- rozciąganie i ćwiczenia oporowe (np. z taśmami) wspomagają regulację napięcia mięśniowego oraz świadomość ciała,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe (np. marsz, przysiady, wspinanie się) wzmacniają mięśnie posturalne, wspierając prawidłową postawę ciała.

Wszystkie te działania wspólnie przyczyniają się do lepszej integracji sensoryczno-ruchowej i poprawy jakości codziennego funkcjonowania.

Wpływ na funkcjonowanie emocjonalne i społeczne

Aktywność fizyczna, szczególnie w grupie, może stanowić naturalne środowisko sprzyjające rozwijaniu umiejętności społecznych. Ćwiczenia zespołowe, gry ruchowe czy zajęcia sportowe pomagają ćwiczyć komunikację, współpracę oraz reagowanie na sytuacje społeczne w mniej formalny sposób. Z kolei indywidualne formy aktywności, takie jak pływanie, jazda na rowerze czy joga, mogą służyć wyciszeniu, autoregulacji i redukcji stresu.

Zajęcia takie jak gry zespołowe, sporty drużynowe (np. piłka nożna, koszykówka) czy wspólne treningi pod opieką instruktora uczą:

- komunikacji werbalnej i niewerbalnej (np. reagowanie na gesty, polecenia),
- działania w zespole (np. podejmowanie wspólnych decyzji, czekanie na swoją kolej),
- nawiązywania i utrzymywania relacji,
- rozumienia norm społecznych w praktycznym, nieformalnym kontekście.

Dzięki mniej sztywnej strukturze niż typowe sytuacje społeczne, aktywność fizyczna daje osobom z ASD możliwość ćwiczenia umiejętności interpersonalnych w sposób naturalny, bez presji.

Z kolei formy indywidualne, takie jak:

- pływanie,
- jazda na rowerze,
- joga i ćwiczenia oddechowe,
- bieganie

mogą pełnić funkcję narzędzia autoregulacji emocjonalnej. Pomagają one:

- redukować napięcie i poziom stresu,
- poprawiać nastrój (m.in. dzięki uwalnianiu endorfin),
- zwiększać poczucie sprawczości i kontroli nad ciałem,
- poprawiać świadomość ciała i emocji (szczególnie jest to ważne przy trudnościach z rozpoznawaniem emocji).

Rodzaje aktywności polecane dla osób w spektrum

Nie każda forma ruchu będzie odpowiednia dla każdej osoby z ASD. Kluczowe jest indywidualne podejście i uwzględnienie wrażliwości sensorycznej, poziom funkcjonowania oraz preferencje danej osoby. Do często wybieranych aktywności przez dzieci z ASD należą:

pływanie – poprawia koordynację i działa relaksująco,

jazda na rowerze – uczy planowania ruchowego i daje poczucie kontroli,

joga i ćwiczenia oddechowe – wspierają autoregulację i świadomość ciała,

sztuki walki – rozwijają dyscyplinę i pewność siebie,

zajęcia taneczne – wspierają ekspresję emocji i rytmiczność ruchu.

Badania naukowe

Według badań opublikowanych m.in. w „Journal of Autism and Developmental Disorders”, dzieci z ASD biorące udział w regularnych zajęciach ruchowych wykazują poprawę w zakresie koncentracji uwagi, redukcji zachowań agresywnych oraz zwiększone zaangażowanie społeczne. Inne badania wskazują, że programy aktywności fizycznej, trwające co najmniej 8–12 tygodni, mogą przynieść trwałe efekty w obszarze regulacji emocjonalnej.

Aktywność fizyczna stanowi cenne wsparcie terapeutyczne dla osób w spektrum autyzmu – może poprawiać zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, a także wspierać rozwój społeczny. Kluczowe jest indywidualne podejście oraz dostosowanie formy ruchu do potrzeb i możliwości danej osoby. Włączenie aktywności fizycznej do codziennego życia może stać się ważnym elementem poprawy jakości życia osób z ASD.

Jak może być realizowany „ruch dla równowagi” podczas zajęć z grupą dzieci w spektrum autyzmu prezentuję w poniższym, opracowanym przez siebie, scenariuszu:

Temat zajęć: Ruch dla równowagi – rozwijanie koordynacji, świadomości ciała i regulacji emocjonalnej.

(Zajęcia z elementami oceniania kształtującego.)

Cele zajęć sformułowane językiem ucznia (tzw. cele w języku ucznia):

Na początku zajęć dzieciom zostaną przedstawione cele zajęć w prosty i zrozumiały sposób, np.:

- Dzisiaj będziemy ćwiczyć naszą równowagę i współpracę w parach.
- Nauczmy się, jak rozpoznać, kiedy nasze ciało potrzebuje odpoczynku.
- Spróbujemy nowych ćwiczeń z piłką i taśmą, które wzmacniają nasze ciało.

Cele można pokazać również w formie obrazkowej (piktogramy).

Informacja zwrotna podczas zajęć (na bieżąco):

Nauczyciel / prowadzący daje uczniom pozytywną i wspierającą informację zwrotną:

- „Świetnie współpracujecie w parze – widzę, że słuchacie się nawzajem.”
- „Zauważyłem, że potrafisz już sam się zatrzymać na hasło 'STOP' – to duży postęp!”
- „Widzę, że ćwiczenie z taśmą było trudne, ale próbowałeś do końca – brawo za wytrwałość!”

Warto stosować również **informację zwrotną koleżeńską** (np. po zadaniu w parach):

„Co ci się podobało w pracy twojego kolegi/koleżanki?”

„Co zrobiliście razem dobrze?”

Narzędzia samooceny (refleksja na koniec zajęć):

Na zakończenie zajęć można zastosować jedną z prostych form refleksji, np.:

1. Termometr samopoczucia

Dzieci pokazują (na planszy lub palcem):

- Czerwony – Było mi trudno, potrzebowałem dużo pomocy.
- Żółty – Niektóre ćwiczenia były trudne, ale próbowałem.
- Zielony – Dałem radę i dobrze się bawiłem!

2. Kciuki refleksji:

Dzieci pokazują:

- Lubiłem te ćwiczenia, chcę je powtórzyć.
- Były OK, ale mogę spróbować lepiej.
- Nie podobało mi się, było za trudne.

3. Dokończ zdanie (w formie ustnej lub na obrazku):

- „Najbardziej podobało mi się...”
- „Najtrudniejsze było...”
- „Chciałbym następnym razem...”

Czas trwania: 45 minut.

Miejsce: sala gimnastyczna / boisko / plac zabaw.

Grupa: dzieci w spektrum autyzmu (6–10 lat), grupa 4–8 osób.

Cele ogólne:

- wzmacnianie sprawności ogólnej i motoryki dużej;
- wspieranie regulacji napięcia mięśniowego i świadomości ciała;
- ćwiczenie umiejętności społecznych w naturalnych warunkach.

Cele szczegółowe

Uczestniczące w zajęciach dziecko:

- bierze udział w proponowanych formach ruchu;
- współpracuje w parze lub małej grupie;
- rozpoznaje sygnały płynące z ciała (np. zmęczenie, napięcie);
- korzysta z aktywności ruchowej jako narzędzia samoregulacji.

Metody i formy:

- metoda zadaniowa;
- elementy terapii integracji sensorycznej (SI);
- forma zabawowa, ćwiczenia w parach i indywidualne.

Środki dydaktyczne:

- piłki (duże i małe);
- taśmy oporowe;
- pachołki / znaczniki;
- materace, maty;
- hulajnogi / deskorolki / równoważnie (jeśli dostępne).

Przebieg zajęć:

1. Część wstępna – 10 minut

Zbiórka i przywitanie

- Powitanie gestem/rutyną (np. „piątka” lub „krótkie powitanie słowne”).
- Ustalenie planu zajęć (pokazanie lub rozpisanie w formie obrazkowej, np. piktogramów).

Rozgrzewka (forma zabawy)

- „Lustro” – dzieci naśladują prowadzącego.
- Bieg w miejscu, pajacyki, krążenia ramion, skłony.
- Skoki obunóż przez znaczniki.

2. Część główna – 30 minut

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z regulacją napięcia:

1. **Rzut do celu** – rzuty piłką do obręczy / do kosza (koordynacja ręka-oko).
2. **Toczenie piłki w parach** – po podłodze / przez przeszkodę (współpraca, kontakt społeczny).
3. **Tor przeszkód** – marsz / slalom między pachołkami, przejście po równoważni, przeskoki (równowaga, planowanie ruchu).
4. **Ćwiczenia z taśmą oporową** – ciągnięcie, rozciąganie, przeciąganie w parach (napięcie mięśniowe, świadomość ciała).
5. **Jazda na hulajnodze / deskorolce** (jeśli możliwe) – równowaga, orientacja przestrzenna.

Zabawa integrująca: „Zamroź się”:

– Dzieci poruszają się swobodnie w rytm muzyki, na sygnał „STOP” zatrzymują się w bezruchu (ćwiczenie uwagi, kontrola impulsów).

3. Część końcowa – 5 minut

Wyciszenie / relaksacja:

- Leżenie na macie z ćwiczeniem oddechowym: „Wdech jak dmuchanie balonika, wydech jak wypuszczanie powietrza”.
- Krótkie rozciąganie: skłony, delikatne skręty tułowia, unoszenie rąk.
- Pochwała za udział – każdy uczestnik otrzymuje pochwałę słowną lub symbol uznania (np. naklejkę).

Uwagi końcowe

- Scenariusz powinien być elastyczny – możliwa jest modyfikacja w zależności od poziomu funkcjonowania dzieci danego dnia.
- Warto stosować piktogramy lub plan wizualny (szczególnie na początku).
- Osoby wspomagające (nauczyciel wspomagający, terapeuta, asystent) mogą pomagać dzieciom, które potrzebują większego wsparcia.