A large indoor sports facility with a high ceiling and industrial lighting. The foreground features a grid of colorful (orange, yellow, purple) padded beams on a dark mat, forming an obstacle course. A person is visible in the background on the mat. To the right, there is a play area with colorful foam blocks. The background shows more of the facility, including a climbing structure and other equipment.

## Адаптивный спорт: развлечение или необходимость для ребенка с РАС





# Физические нагрузки- один из научно доказанных эффективных методик



# Научными исследованиями установлено, что физическая активность:

- **улучшает состояние организма** (Yilmaz, Yanardag, Birkan, and Bumin, 2004; Lochbaum and Crews, 2003; Pan, 2011)
- **сокращает неадаптивное и стереотипное поведение** (Lancioni, G. E., & O'Reilly, M. F. (1998). A review of research on physical exercise with people with severe and profound developmental disabilities and Yilmaz et al (2004),
- **улучшает пищевой баланс** (Pitetti, K. H., Rendoff, A. D., Grover, T., & Beets, M. W. (2007). The efficacy of a 9-month treadmill walking program on the exercise capacity and weight reduction for adolescents with severe autism. Journal of Autism and Developmental Disorders
- **улучшает моторные навыки** (Bass, M. M., Duchowny, C. a, & Llabre, M. M. (2009).
- **концентрирует внимания, восприятия и коммуникации** (Hameury, L., Delavous, P., Teste, B., Leroy, C., Gaboriau, J. C., & Berthier, a. (2010). Equithérapie Et Autisme. Annales Medico-Psychologiques
- **повышает академическую успеваемость** H. Nicholson, T.J. Kehle, M.A. Bray, J. van Heest. (2011). The effects of antecedent physical activity on the academic engagement of children with autism spectrum disorder Psychology in the Schools

# Результаты мегаанализа

- Согласно комплексного мегаанализа 29 исследований влияния физических занятий на подростков с РАС установлен средний эффект положительного влияния на 1009 участников ( $g=0,62$ ). Направлениями, где эффект был оценен как высокоэффективный, являются *manipulative skills* ( $g=2,76$ ), двигательные навыки ( $g=1.6$ ), мышечная сила и выносливость ( $g=0.78$ ). По показателю социализация ( $g =0.57$ ), эффект от физических занятий.

# АДАПТИВНЫЙ БАТУТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС

ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС В ЦЕНТРАХ  
«НЕБО»

## ПРОГРАММА «НЕБО 1»

Это базовая программа тренировок для детей с РАС. На ней дети знакомятся с тренером, привыкают к регулярным нагрузкам, развивают координацию и навыки крупной моторики.

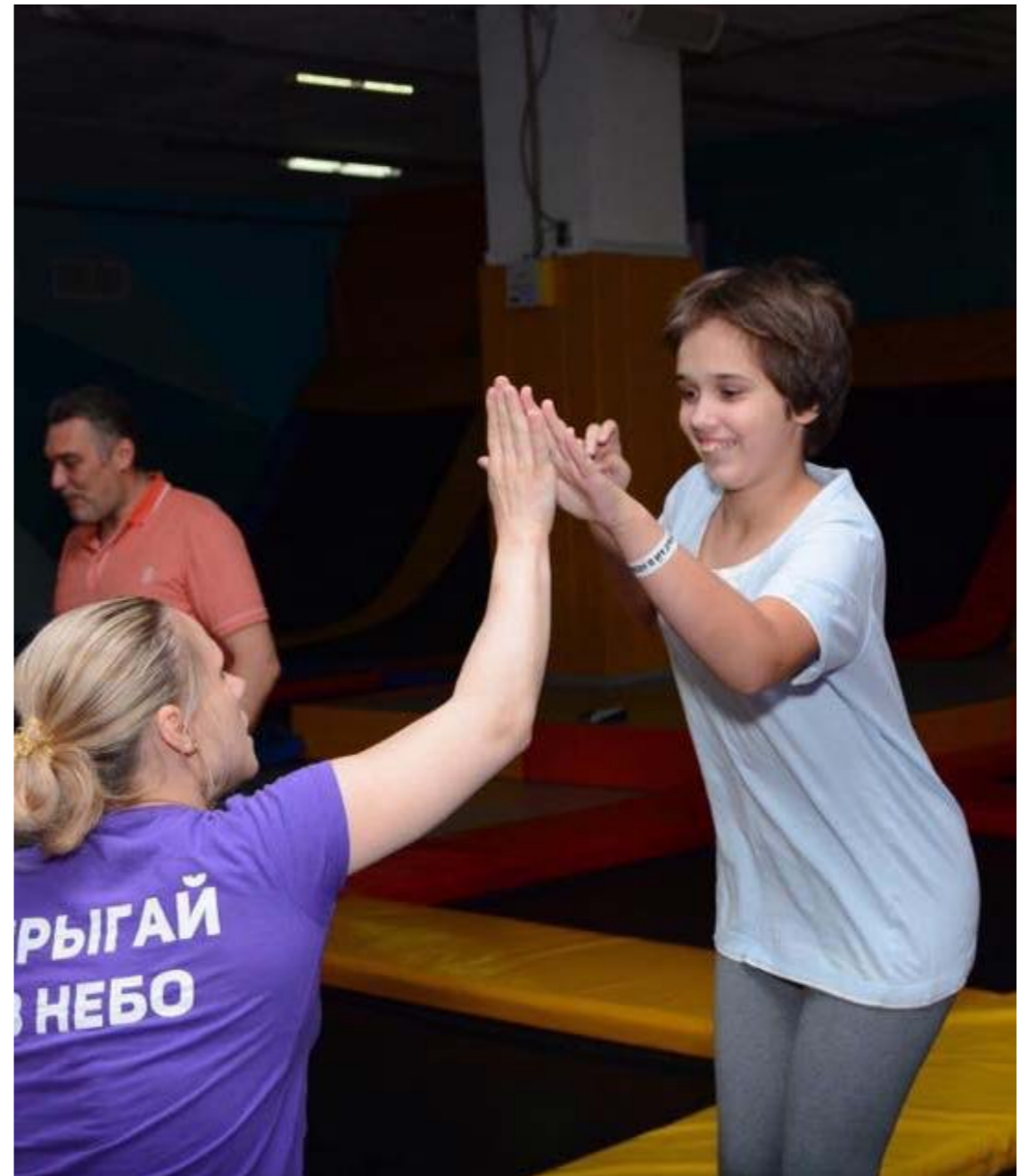
## ПРОГРАММА «НЕБО 2»

Благодаря регулярным тренировкам дети совершенствуют навыки владения телом и коммуникации. После базового уровня они переходят к более сложным тренировкам. В программе «Небо 2» они учатся более сложным движениям, осваивают акробатические элементы, начинают самостоятельно выполнять задания.

# Формат

Длительность занятия 60 минут. Занятие состоит из:

- Разминка
- Комплекс упражнений на батуте
- Растяжка
- Игры в дополнительных зонах или на батутах.



# Собственное тестирование НЕБО

В ходе тестирования 5 учеников прошли блок занятий на батуте по программе НЕБО 1. Период тестирования с 1.10.2018 до 28.11.2018. Было проведено 16 занятий. В процессе тестирований 4 из 5 учеников полностью освоили программу НЕБО 1 и частично перешли к программе НЕБО 2.

После каждого занятия родители заполняли дневник тренировок оценивая по 10-ти бальной шкале следующие критерии:

- Имитация упражнений (повторение за тренером)
- Координация при выполнении упражнений
- Концентрация внимания
- Физическая выносливость
- Коммуникация в процессе занятий

# Результаты тестирования

	Ученик 1	Ученик 2	Ученик 3	Ученик 4	Ученик 5
Занятие 1	8 7 5 5 7	пропуск	4 8 4 7 3	2 5 3 8 2	4 5 4 6 3
Занятие 2	9 8 6 5 8	2 5 3 8 2	5 8 5 7 3	2 5 4 8 3	4 5 4 6 3
Занятие 3	9 8 6 5 8	2 6 4 8 2	4 9 5 7 5	пропуск	пропуск
Занятие 4	пропуск	2 6 3 8 3	5 9 6 7 5	2 5 4 8 3	4 5 4 6 3
Занятие 5	8 7 6 5 8	3 7 3 8 3	6 9 6 7 5	2 5 4 8 4	4 5 4 6 4
Занятие 6	9 8 8 6 9	пропуск	6 9 5 7 5	3 5 4 8 4	4 5 4 6 4
Занятие 7	9 8 8 6 9	3 7 3 8 3	6 9 5 7 5	3 5 4 8 4	4 5 5 6 4
Занятие 8	9 9 8 7 9	2 8 4 8 2	пропуск	4 5 4 8 4	4 5 5 6 5
Занятие 9	10 9 9 9 10	3 8 5 8 3		пропуск	пропуск
Занятие 10	пропуск	3 8 5 8 4	5 9 6 7 5	4 5 4 8 4	4 5 5 6 5
Занятие 11	10 9 9 9 10	4 8 5 8 4	6 9 5 7 5	4 5 5 8 4	4 5 5 6 6
Занятие 12	10 9 8 10 10	пропуск	6 9 6 7 5	пропуск	пропуск
Занятие 13	10 10 9 10 9	4 9 5 8 4	7 9 6 8 5	5 5 4 8 5	6 5 5 6 6
Занятие 14	пропуск	4 9 6 8 4	пропуск	5 5 4 8 5	6 5 5 6 6
Занятие 15	10 10 9 10 9	пропуск	7 9 6 7 6	пропуск	пропуск



# Комментарии родителей

- Улучшение социальных навыков
- Уменьшение страхов
- Улучшение интеллектуальных занятий
- Улучшение крупной и мелкой моторики

# Отзыв родителя

В начале занятий - боязнь нестабильных поверхностей, нарушение координации, физические упражнения вызывают страх. После - умеет делать кувырки, кататься на велосипеде, физические упражнения вызывают радость.

# Поговорим о:

О федеральной сети спортивно -  
развлекательных парков НЕБО

Батутная арена

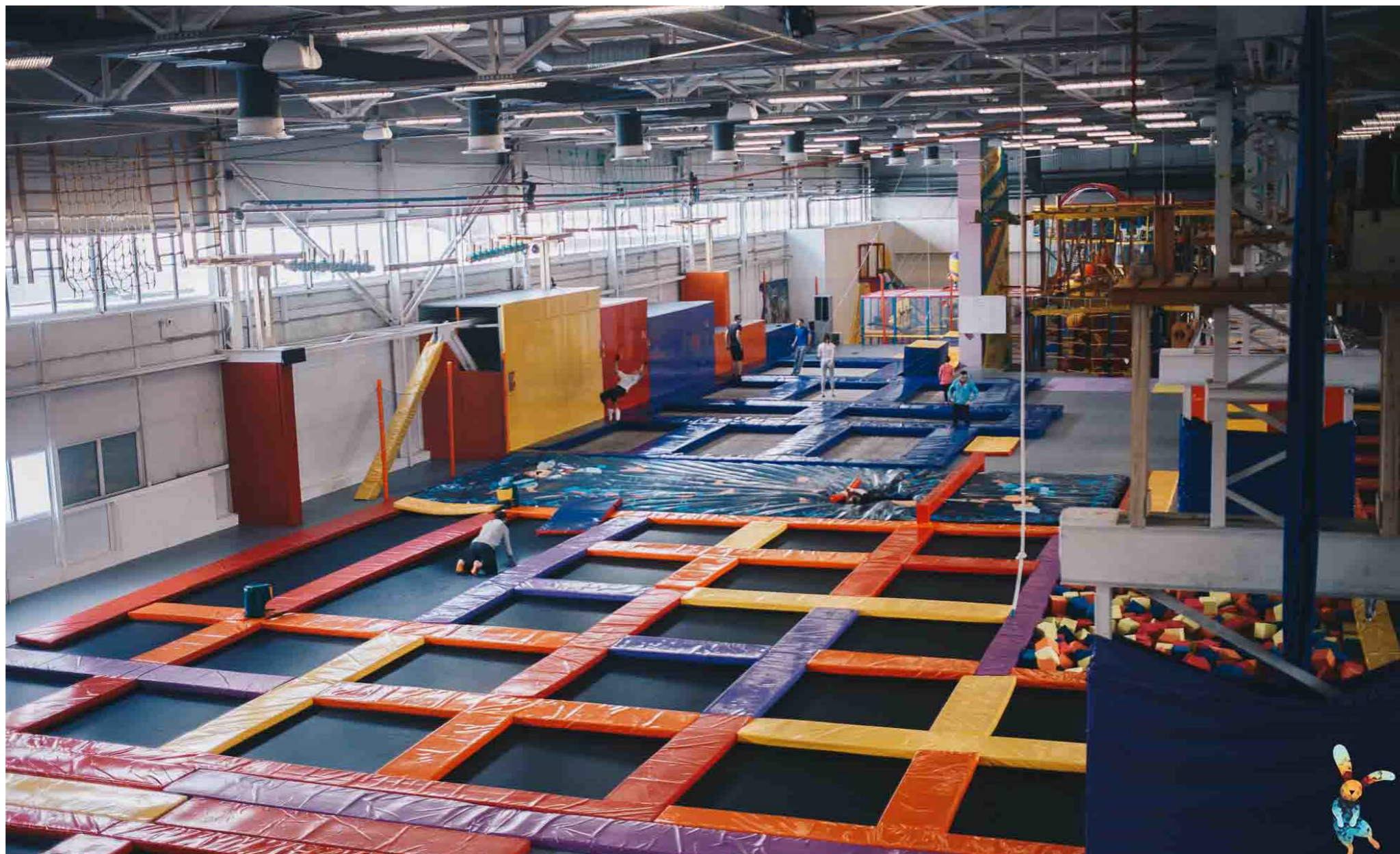
Скалодром

Веревочный парк

# Федеральная сеть спортивно - развлекательных парков НЕБО

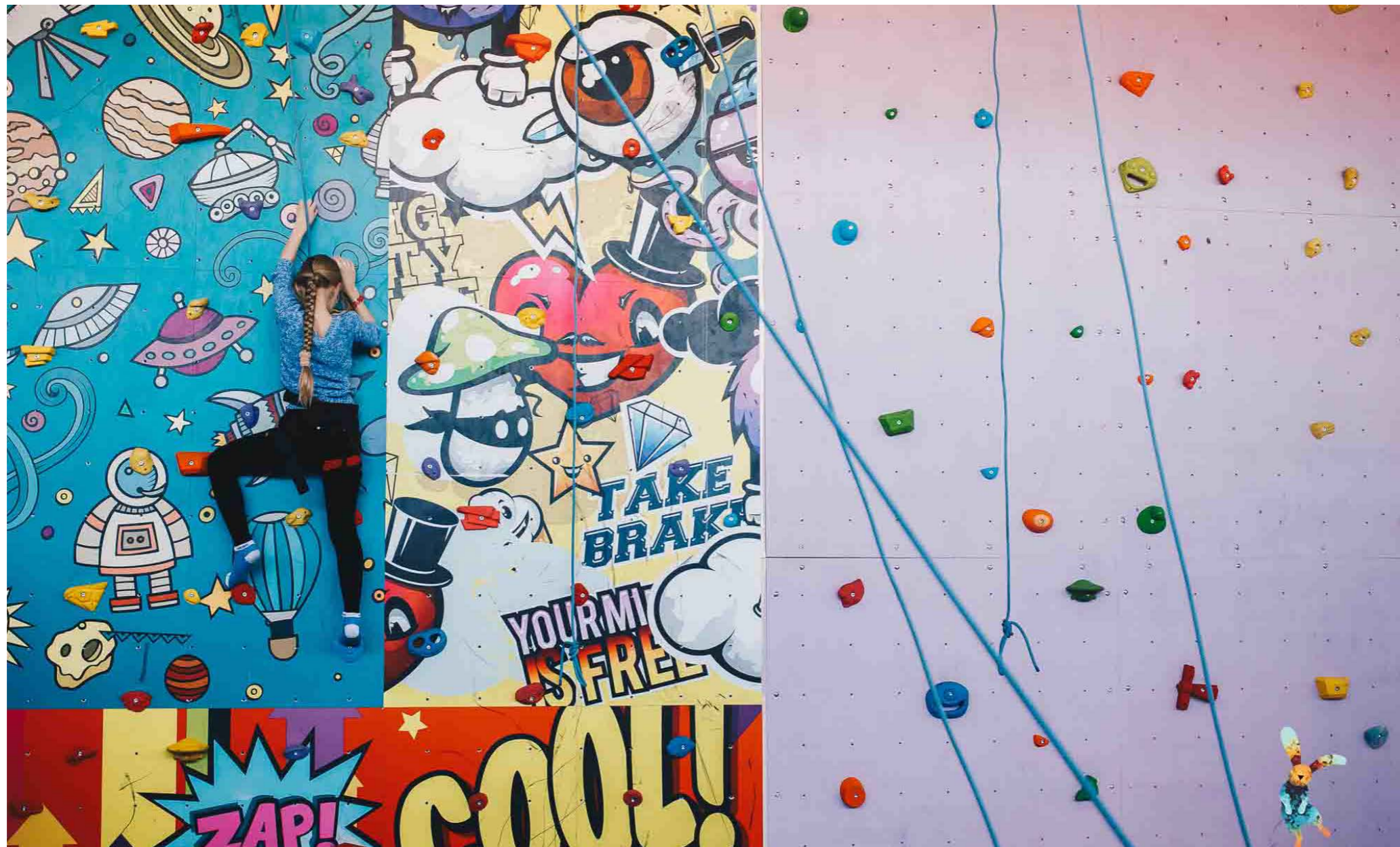
- НЕБО — это активно развивающаяся сеть спортивно-развлекательных центров, предлагающая совместить полезный отдых, спортивные развлечения и здоровое. Одним из основных направлений парков НЕБО являются прыжки на батуте. Московские батутные парки НЕБО являются самыми большими в Москве и Европе - это комплексы площадью более 4 500 квадратных метров, в каждом из которых расположено свыше 100 современных батутков, как спортивных, так и батутков для фристайла, а также верёвочный парк, скалодром, гимнастическая зона, воздушные полотна и многое другое.





**Батутная арена**





# Скалодром





# Веровочный парк





**Семейный центр «Туса  
Джуса»**



# Батут - это:

- НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
- СПОСОБ УЛУЧШИТЬ МОТОРНЫЕ НАВЫКИ
- ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ КООРДИНАЦИЮ И УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ
- СПОСОБ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА
- СПОСОБ ПОВЫСИТЬ ВКЛЮЧЕННОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ
- СПОСОБ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ
- БАТУТ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА СЧАСТЛИВЫМ!

**Спасибо за  
внимание!**