

## SPORTURI DE LUPTĂ CA UN MIJLOC KINETOTERAPEUTIC ÎN DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII LA PERSOANELE CU AUTISM

*Cotelnic Valentina-Luciana, studentă*

*Polevaia-Secăreanu Angela, dr., conf. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău*

**Abstract.** *The article presents the problem of the physical development of autistic children, studies the results of the analysis of literary and experimental data aimed at correcting the behavior of an autistic child by means of martial arts. As one of the motor activity process that satisfies the functional needs of the organism.*

**Keywords:** *autism, children, motor, development, martial arts.*

**Introducere.** Studiul problemei de cercetare ne-a permis să evidențiem că, în ultimii ani, tulburările autiste de diferite etiologii au devenit din ce în ce mai frecvente [1, 10]. Conform unor date statistice, numărul copiilor cu autism din lume a crescut de zece ori doar în ultimii 10 ani (de la 1 copil din 1500 de nou-născuți în anul 2000, la 1 copil din 150 de nou-născuți în 2010) [4]. Această tendință ne provoacă mari temeri asociate cu natura neexplorată pe deplin a autismului, imposibilitatea prevenirii, problemele de corectare a acestuia, expunerea controversată la medicamente și alți factori. Într-o lume în care numărul persoanelor autiste, care au probleme dificile de socializare și comunicare, crește în fiecare an, ratele de dezvoltare socială sunt în scădere, iar în viitor acesta poate stimula fenomene sociale negative dificil de previzionat [7]. Prin studiul standardelor de învățare și dezvoltare pentru copil de la naștere până la 7 ani, prezentate de experți naționali și internaționali, putem observa că autorii pe primul loc au apreciat „Dezvoltarea fizică, a sănătății și igienei”, ca un „fundament pentru întregul proces de învățare și reprezintă pietre de temelie pentru o viață activă și un stil de viață sănătos” [9].

La un copil cu autism, formarea activității motrice trebuie să se bazeze în primul rând pe educarea capacităților de organizare voluntară a mișcărilor corpului propriu și aici sportul poate juca un rol important în dezvoltarea motricității lui [12].

Sportul este o necesitate actuală în programele de instruire, socializare și educare ale copiilor cu nevoi speciale, dar și ca o modalitate eficientă de petrecere a timpului liber, aceasta în contextul în care statul este obligat să ia măsuri de dezvoltare economică și de protecție socială de natură să asigure cetățenilor un nivel de trai decent [5, 11].

Prin urmare, problema educației fizice și dezvoltarea motrice a copiilor cu tulburări din spectrul autist este foarte importantă și puțin studiată.

**Scopul cercetării** noastre este studiul asupra eficacității mijloacelor din diferite sporturi de luptă în vederea dezvoltării motricității la persoanele cu tulburări din spectrul autist.

Din toate activitățile sportive, domeniul de luptă reprezintă un element important al vieții sociale. Conținutul adecvat al mijloacelor specifice sporturilor de luptă permit tuturor doritorilor să participe cu succes la activitățile fizice practicate atât în timpul liber, cu scop recreativ, cât și în

cadru performanțelor sportive. Sporturile de luptă cuprind exerciții utile vieții cotidiene, conținutul acestora adaptându-se la particularitățile de vârstă și sex al persoanelor [2, 8].

Se poate observa că motivele practicării activităților sportive, de către persoanele cu nevoi speciale, sunt diferite, cel mai frecvent întâlnindu-se în căutarea compensației și nu numai, ceea ce explică diversitatea și complexitatea personalității acestora. Astfel, activitatea sportivă desfășurată cu persoanele cu nevoi speciale impune reconsiderări ale proiectării și planificării instruirii motrice. Întrucât autismul duce la dezvoltarea anormală a tuturor zonelor psihicului, iar evoluția normală a dezvoltării copilului nu este doar perturbată și întârziată, ci și dezvoltarea motorie a copilului este distorsionată. Acest lucru se manifestă prin faptul că copilul are mai mult succes în activitatea motorie involuntară spontană decât în cea voluntară, când trebuie să acționeze conform instrucțiunilor și să-și controleze în mod conștient mișcările [3].

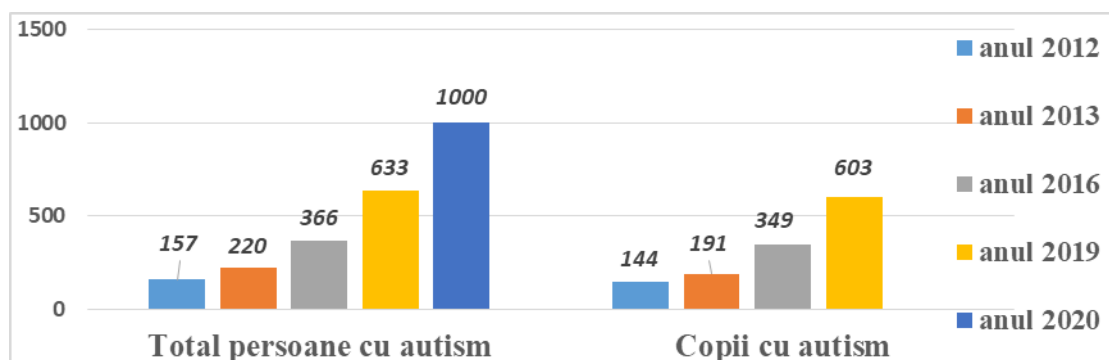
În general, copiii cu autism prezintă, abilități motorii slabe. În consecință, programele de reabilitare ar trebui să pună accentul pe abilitățile motrice fundamentale și pe modele de mișcare, jocuri individuale și sport, precum și activitățile de dezvoltare care sporesc competența fizică [11].

Efectele utilizării sporturilor de luptă în recuperarea copilului cu TSA (tulburări din spectrul autist) sunt evidențiate în formarea și dezvoltarea priceperilor motrice și mai ales în dezvoltarea capacitaților motrice, acestea fiind componente esențiale ale procesului de dezvoltare. Exersând exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, subiectul își îmbunătățește și procesele superioare ale activității corticale. Motricitatea copilului autist trebuie educată continuu, deoarece ea reprezintă metoda de bază de întreținere a relațiilor cu mediul social prin totalitatea actelor motrice efectuate, care sunt strâns legate de dezvoltarea limbajului, a proceselor cognitive, a competențelor sociale și emoționale [1, 9].

### **Metodologia și rezultatele cercetării**

Dezvoltarea motorie a copiilor cu autism se deosebește printr-o serie de caracteristici: tonus muscular afectat, precizie și forță a mișcărilor, coordonarea lor, control slab al echilibrului, dificultăți în includerea întregului corp într-un singur proces de mișcare și organizare voluntară afectată a mișcărilor. Mișcările copiilor pot fi lente sau, dimpotrivă, constrânse, lipsite de plasticitate. Există o coordonare slabă în spațiul propriului corp și în spațiul extern (copiii se pot „ciocni” de obiecte, în general adesea nu se orientează bine în spațiul liber).

În Republica Moldova, actualmente, nu există o bază de date bine determinată privind numărul copiilor sau adulților ce suferă de autism. Potrivit informației parvenite de la Ministerul Sănătății [4], în 2012 circa 157 persoane au fost diagnosticate cu autism, dintre care copii –144; în 2013 – 220 persoane, copii –191, în 2016- 366 de persoane diagnosticate cu autism se aflau sub supravegherea medicală, dintre care 349 erau copii; în anul 2019, s-au aflat la evidență circa 633 de persoane cu tulburări din spectrul autist, dintre care 603 sunt copii. Iar numărul dat este într-o continuă creștere, în prezent se consideră că sunt peste 1000 de persoane cu autism (Figura 1).



**Fig. 1. Numărul persoanelor cu autism în R. Moldova 2012-2020.**

Problematika specifică intervențiilor terapeutice adresate copiilor cu tulburări din spectrul autist poate fi considerată ca fiind relativ nouă în țara noastră, iar conturarea unor direcții de acțiune și intervenție în acest domeniu este încă într-o fază incipientă și un motiv de bază pentru realizarea cercetării. Pe baza cifrelor din ultimii ani, specialiștii estimează că autismul este o afecțiune mai frecvent întâlnită decât cancerul, diabetul și Sindromul Down [4].

Cunoașterea particularităților dezvoltării copilului cu RAS este importantă și iminentă pentru identificarea metodelor și mijloacelor speciale, care pot fi considerate de succes în ceea ce privește integrarea lor în societate.

Artele marțiale au la bază un sistem complet de optimizare a coordonărilor și a nivelului de conștientizare a propriului potențial psihofizic și motrice. Pe lângă toate acestea, gradul de încredere în sine, capacitatea de socializare, dar și gradul de integrare socială vor cunoaște evoluții constante, uneori apărând chiar și salturi spectaculoase. Copilul cu autism va deveni conștient de propriul potențial psihofizic și va atinge un nivel în care va dori și va fi capabil să ajute colegi care sunt la început de drum.

Ca și la celelalte sporturi, artele marțiale optimizează gândirea motrice, inteligența motrică, capacitatea de orientare spațială, iar în cazul persoanelor cu autism, aceste achiziții îi vor ajuta în toate activitățile cotidiene [5, 8, 9].

Antrenamentul în artele marțiale se bazează foarte mult, în prima fază, pe capacitatea de imitare a practicantului. Rezultă de aici că doar persoanele cu autism funcțional și cele cu autism înalt-funcțional pot aborda o artă marțială.

Copilul cu autism trebuie să fie capabil să imite, să aibă capacitate medie de efort psihofizic și între 70% – 80% din achizițiile psihomotorii corespunzătoare vârstei lui. Artele marțiale care au ca obiectiv exclusiv doar lupta, nu pot ajuta și dezvolta copilul cu autism, astfel sunt recomandate cele tradiționale, în care există probe exclusiv tehnice.

Judo la fel este un sport potrivit pentru a crește nivelul de activitate fizică în rândul copiilor cu tulburare de spectru autist (TSA). Acesta permite reducerea comportamentului sedentar, în așa mod reducând riscul apariției obezității și diabetului.

Astfel, în cadrul University of Central Florida, USA, [6] s-a realizat un studiu pilot cu privire la efectul practicării sportului judo asupra copiilor cu autism. Cercetarea a fost realizată de către studenții absolvenți ai UCF Nicholas Leahy, Paola Rivera și Justine Renzihausen; Judith

Samuels, specialist în autism la Centrul pentru autism și dizabilități conexe; Profesor David H. Fukuda și Directorul Școlii de Kinesiologie și Fizioterapie UCF Jeffrey R. Stout și instructorul de judo. În cadrul studiului 14 copii cu autism, cu vârste cuprinse între 8 și 17 ani, au avut ocazia să participe la o lecție de judo de 45 de minute la universitate, o dată pe săptămână, în decursul a două luni. Participanții au fost împărțiți în grupuri mai mici în funcție de vârsta lor (8-12 și 13-17 ani). Partea de încălzire includea exerciții de întindere și salturi. După încălzire, sesiunile constau într-o progresie a tehnicilor ce se focusau pe siguranță, stabilitate, utilizarea membrelor și indiciilor vizuali. Fiecare sesiune se încheia prin practicarea tehnicilor de respirație și atenție, după care participanții reflectau asupra acțiunilor efectuate. În urma studiului s-a înregistrat o creștere a activității fizice în rândul participanților, a scăzut timpul sedentar, s-a dezvoltat echilibrul, s-a îmbunătățit coordonarea mâinilor, a ochilor și nu în ultimul rând a crescut stima de sine a copilului. Mai mult, părinții copiilor au relatat că aceștia au dorit și în continuare să practice judo, ceea ce denotă că acest sport cu adevărat a fost efectiv și pe placul copiilor, respectiv poate fi practicat de toți.

**Concluzii.** Sporturile de luptă precum artele marțiale ca aikido, judo sunt o metodă cu adevărat eficientă pentru dezvoltarea și formarea motricității persoanelor cu tulburare din spectrul autist. Însă nu toate tipurile de lupte sunt recomandate a fi practicate de copii, cele mai eficiente fiind artele marțiale tradiționale, cele în care există probe exclusiv tehnice. Capacitatea copiilor de a implica, a coordona și a controla mușchii și părțile corpului în realizarea de mișcări de la cele mai simple la cele mai complexe necesită timp, exercițiu și sprijin. De la mers, alergare, sărituri, cățărări, rostogoliri, jocuri până la realizarea unor operații mai complicate precum utilizarea de instrumente de scris, de desen, de tăiere sau deprinderi de îmbrăcare și mâncare este un proces plin de încercări, dar și reușite, dacă i se oferă copilului suportul de care are nevoie.

Intervenția în autism trebuie să fie timpurie și intensivă, astfel cu cât mai devreme copilul va începe a practica un sport de luptă cu atât mai repede se va ameliora starea lui motorie.

Unul dintre cele mai optime mijloace de adaptare socială a copiilor cu TSA este jocul, deoarece jocul poate aduce copiii cât mai aproape de viața reală, fiind un fel de standard de comportament și un mod de asimilare a rolurilor sociale de către o persoană.

#### **Referințe bibliografice**

1. Bănărescu M., Draghici E. Incluziunea socială a copiilor cu tulburări din spectru autist în Republica Moldova. Raportul tematic prezentat de avocat al poporului pentru protecția drepturilor copilului. Chișinău, 2016. 24 p.
2. Bell A., Palace K., Allen M., Nelson R. Using martial arts to address social and behavioral functioning in children and adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Ther Recreation J.* 2016. 50: p. 176-180.
3. Caracteristici ale sferei motorii și ale abilităților psihomotorii ale copiilor cu autism. Autism și tulburări de dezvoltare. 2008. Vol. 6, nr. 3 <https://psyjournals.ru/autism/2008/n3/plaksunova.shtml>
4. Draghici E. Raport tematic. Incluziunea socială a copiilor cu tulburări din spectrul autist în Republica Moldova. Chișinău, 2016. p. 58-60.
5. Ewa Polak1, Jakub Sikora, Maciej Rachwal. An aikido-based intervention supporting the therapy of a child with autism spectrum disorders – a case study. “IDO MOVEMENT FOR CULTURE. *Journal of Martial Arts Anthropology*”, Vol. 19, no. 1S. 2019. pp. 67–76 DOI: 10.14589/ido.19.1S.11
6. Keanu L. Tomey. Effects of a Modified Judo Program on Psychosocial Factors in Typically Developing and Children with Autism Spectrum Disorder: a Mixed-Methods Study. University of Central Florida. 2017.
7. Racu A., Verza F.E., Racu S. Pedagogia specială : [pentru uzul studenților]. Chișinău. S. N., 2011. 316 c.

8. Rivera, P., Renziehausen, J. & Garcia, J.M. Effects of an 8-Week Judo Program on Behaviors in Children with Autism Spectrum Disorder: A Mixed-Methods Approach. *Child Psychiatry Hum Dev* 51, 734-741 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00994-7>
  9. Standarde de învățare și dezvoltare pentru copilul de la naștere până la 7 ani : Standarde profesionale naționale pentru cadrele didactice din instituțiile de educație timpurie / Min. Educației al Rep. Moldova; au colab.: Larisa Vîrtosu, Ala Pînzari, Nadejda Velișco [et al.] ; experți naț.: Aglaida Bolboceanu, Cornelia Cincilei; expert internaț.: Mihaela Ionescu. Chișinău : “Imprint Star” SRL. 170 p.
  10. Керре Н. О. Особенности социального окружения детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2010. № 4. с. 13-20.
  11. Махамбетова А.С., Чирченко Е.В. Игра как средство социальной адаптации детей с расстройствами аутистического спектра. Комплексное сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра. Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, 28-30 ноября 2018 г., Москва / Под общ. ред. А.В. Хаустова. Москва: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. с.166-169.
  12. Плаксунова Э.В. Особенности двигательной сферы и психомоторики детей с аутизмом. Аутизм и нарушения развития. 2008. Том 6. № 3. с. 10-12.
- 230 | Chișinău: USEFS, 2021