

НОВЫЕ ФОРМЫ ЧАСА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ОТДЕЛЕНИИ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ИНВАЛИДОВ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

П.И. Новицкий, А.Н. Козлов

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: ntravel@tut.by

Актуальность. Молодые люди с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, посещающие отделения дневного пребывания инвалидов (ОДПИ) Территориальных центров социального обслуживания населения, как и все другие представители этой группы населения лиц с ОПФР, характеризуются существенно сниженными объемами повседневной двигательной активности. Соответственно, выраженная гиподинамия приводит к ухудшению здоровья, снижению функциональных возможностей организма и психофизическим нарушениям в развитии организма. Данное положение остается актуальной проблемой учреждений социальной защиты населения, настоятельно требующей поиска действенных адаптивных форм занятий и подходов к ее решению [1].

Включение в час адаптивной физической рекреации ОДПИ занятий адаптивным фитнесом, безусловно, улучшит ситуацию в оздоровительном, развивающем и лечебном направлениях, как для профилактики гиподинамии, так и для общего психомоторного состояния организма, в целом. С учетом инертности, сниженной и (или) не устойчивой активности к динамичному и продолжительному выполнению физических упражнений у многих лиц, относящихся к рассматриваемой категории населения, практический интерес представляет проведение таких занятий с применением видео программ с исполнением демонстрируемых в них комплексов упражнений непосредственными участниками этих занятий. В современной коррекционно-развивающей работе отделений дневного пребывания инвалидов с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, примеры такой практики фитнес занятий мы не выявили.

Цель исследования заключалась в разработке и исследовании эффективности практической апробации новых форм проведения часа адаптивной физической рекреации в отделении дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения с использованием видеопрограмм для фитнес занятий.

Исходя из этого, **гипотезой** исследования было выдвинуто предположение, что использование в отделении дневного пребывания инвалидов на часе АФР (адаптивной физической рекреации) специально разработанных видеопрограмм с исполнением демонстрируемых в них комплексов упражнений непосредственными участниками этих занятий, позволит существенно повысить двигательную активность, а также показатели психомоторного состояния организма посетителей данного отделения.

Материал и методы. В отделении дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения проводилась разработка и апробация видеопрограмм сопровождающих занятия посетителей конкретными видами фитнес систем.

На начальном этапе разработки проводилась апробация имеющихся в литературе и интернет источниках видео разработок комплексов занятий по ритмической гимнастике и степ-аэробике для занимающихся начального уровня подготовленности

(например, видеоматериал Ритмическая гимнастика для детей представленный на Портале для всей семьи[2]).

В ходе апробации было замечено, что данные видеопрограммы (мастер-классы) вызывают интерес у посетителей отделения дневного пребывания инвалидов. Однако многие упражнения этих комплексов были недоступны из-за низкого уровня и особенностей психомоторного развития данного контингента. Отбор упражнений проводился с учетом возможностей и особенностей (нарушены точность, чувство ритма, темп и согласованность движений они замедленны, скованны и ограничены в движениях) сформированной группы для занятий фитнесом. При разработке в комплекс включались лишь те упражнения, которые наиболее доступны и выполнялись большинством.

В результате и практической апробации различных упражнений (движений) из комплексов, рекомендуемых для занятий на начальном уровне подготовленности или для лиц с ограниченными возможностями здоровья, были сформированы комплексы и на их основе подготовлены 2 видеопрограммы по ритмической гимнастике и степ-аэробике, в которых эти комплексы упражнений выполняли сами посетители ОДПИ. Непосредственная работа по подготовке видеоматериала и экспериментальная апробация эффективности разработанных видеопрограмм осуществлялась с участием волонтеров Клуба адаптивной физической культуры и спорта «АФИС», из числа студентов, являвшихся квалифицированными инструкторами по данным видам фитнеса и опытным специалистом видеосъемки (Жукова В. Красавцева А., Альтахери Р.). Апробация видеопрограмм проходила в двух вариантах: с инструктором и без него.

Для определения эффективности использования видеопрограмм в отделении дневного пребывания инвалидов использовались хронометраж и определение моторной плотности самостоятельной двигательной активности на часе АФР. Функциональное и общее психомоторное состояние организма, принявших в исследовании посетителей осуществлялось с использованием: пробы Ромберга, оценки статической координации и координационных способностей, пальценосовой пробы, а также нейропсихологических проб из Луриевской батареи тестов (реципрокная координация, оральный праксис, праксис позы пальцев, динамический праксис, условные реакции выбора, воспроизведение ритмических структур). Показатели Луриевской батареи тестов выступают своего рода маркерами, характеризующими уровень развития различных ВПФ, лежащих в основе всей произвольной двигательной деятельности человека.

Результаты и их обсуждение. Участие посетителей ОДПИ в разучивании разработанных комплексов, а также на последующих занятиях с применением видеопрограмм по ритмической гимнастике и степ-аэробике (с записью непосредственных участников этих занятий) в течение более 6 месяцев, оказало положительный эффект на эмоциональную сферу занимающихся и повышение времени двигательной активности посетителей в режиме дня ОДПИ. Двигательная активность занимающихся в дни фитнес занятий повысилась с 49,2% до 69%. По результатам пробы Ромберга у 83% наблюдаемых улучшились показатели статической координации, у 17% остались на прежнем уровне. После проведения пальценосовой пробы у 75% посетителей ОДПИ регистрировалось улучшение показателей динамической координации, у 25% статистически достоверных изменений не произошло. По итогам повторного нейропсихологического обследования у 83% занимающихся результаты выполнения проб батареи Лурия улучшились, у 17% остались на прежнем уровне.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Специально разработанные адаптивные фитнес комплексы, реализуемые в режиме дня посетителей отделения дневного пребывания инвалидов территориального центра социального обслуживания населения, позволяют повысить недостаточную

двигательную активность людей с интеллектуальной недостаточностью, а также оказывать положительное коррекционно-оздоровительное воздействие на организм.

2. Занятия лиц с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью ритмической гимнастикой и степ-аэробикой с использованием видеопрограмм в которых упражнения (в записи) выполняют непосредственные участники этих занятий, позитивно отражаются в улучшении настроения и психоэмоционального состояния, а также наблюдаемых показателей психомоторного состояния организма и нейропсихологических проб.

Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учебно-методическое пособие/ П.И.Новицкий. - Витебск: УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.
2. Ритмическая гимнастика для детей [Электронныйресурс] / Портал для всей семьи. – Минск, 2015. – Режим доступа: <http://bebi.lv/html>. – Дата доступа: 25.10.2019.

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ХРОМОСОМНЫМИ ПАТОЛОГИЯМИ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

П.Ю. Королев

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж, Российская Федерация
e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru

Актуальность. Статистика свидетельствует о том, что на сегодняшний день 4 ребенка из 100 имеют врожденные хромосомные патологии, причем, у одного из этих четырех детей они выражены ярко, то есть имеют явную клиническую картину.

Синдром Дауна – самая распространенная хромосомная аномалия, при которой в кариотипе имеются дополнительные копии генетического материала по 21-й хромосоме, т. е. наблюдается трисомия по хромосоме 21.

Дети с синдромом Дауна не способны к длительным, монотонным нагрузкам, которые часто необходимы для выработки тех или иных компенсаторных навыков и качеств. Поэтому вся работа должна быть построена таким образом, чтобы коррекция проводилась ненавязчиво, в процессе наиболее привлекательных видов деятельности. И именно занятия, основанные на подвижных играх, можно рассматривать как полигон для решения целого комплекса задач, направленных на обогащение психического, моторного и речевого развития, образования и воспитания «солнечных» детей.

Поиск эффективных путей коррекции физического развития детей с синдромом Дауна на занятиях адаптивной физической культурой, определили актуальность исследования.

Цель исследования – коррекция физического развития дошкольников с синдромом Дауна.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач были использованы педагогические методы исследования:

1. Изучение и обобщение данных специальной научно-методической литературы;
2. Метод контрольных испытаний, тестирования;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод математической статистики.