Наибольший эффект от применения палок замечен на длительных спусках, где они снимают значительную часть нагрузки с коленей, предотвращая перегрузку и травмирование суставов. Замечено, что палки поддерживают равновесие при ходьбе по неровной поверхности: осыпям, горным тропам, при переноске тяжёлого рюкзака, с которым сложнее удерживать баланс. На горизонтальных поверхностях и подъёмах палки позволяют перенести часть нагрузки с ног на плечевой пояс, облегчая продвижение вперёд.

Выводы. При освоении биомеханики двигательной деятельности студенты изучают биомеханику движений на примере современных оздоровительных и адаптивных технологий [1, 3]. (СХ) является хорошим научно-исследовательским материалом при проведении экспериментальных, прикладных исследований с участием студентов. Данный вид исследования педагогически целесообразно использовать не только для изучения биомеханики движений, но и для приобретения практических навыков в будущей профессиональной деятельности студентов специализаций «Оздоровительные технологии», «Адаптивная физическая культура».

Литература:

1. Алексеева, Н.В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту ЗОЖ / Н.В. Алексеева // Вестн. Ленинград. гос. ун-та им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 3, № 4. – С. 111–115.
2. Естенков, А.Г. Скандинавская ходьба как новая методика применения терренкура на кисловодском курорте / А.Г. Естенков, Т.А. Гаврилова // Кремлёв. медицина. Клин. вестн. – 2015. – № 1. – С. 53–55.
3. Крысюк, О.Б. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / О.Б. Крысюк, А.В. Волков // Адапт. физ. культура. – 2013. – №3 (55). – С. 47–49.
4. Овчинников, Ю.Д. Изучение принципов биомеханики в оздоровительных технологиях / Ю.Д. Овчинников, О.Г. Лызарь // European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches : papers of the 10th International Scientific Conference. ORT Publishing. – Stuttgart, 2014. – С. 27–31.

УДК 159.922-053.2:316.614

МЕХАНИЗМ ВКЛЮЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СОЦИАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО НА ПРИМЕРЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ПРОЕКТА «Z – ПАРК»

*Коваленко А.И.¹ Бумаженко Н.И.,² Швед М.В.,² Маличенко А.А.,¹
Шмелев А.А.,¹ Кириллов О.К.,¹ Ковалев А.В.³*

¹УО «Витебский государственный медицинский университет»

²УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

³РАППИР

Введение. К числу одной из самых уязвимых категорий нашего общества относятся семьи воспитывающие детей с особенностями психофизического развития. За последние годы численность таких детей увеличивается, следовательно, все больше родителей сталкиваются с вопросами социальной адаптации своего ребенка [1].

На законодательном уровне предпринимаются всевозможные шаги для совершенствования процесса социализации детей с особенностями психофизического развития (ОПФР), что позволяет добиться положительных результатов. Согласно Закона Республики Беларусь «Об образовании лиц с особенностями психофизического развития (специальном образовании)» (ст.3) определена одна из основных задач специального образования – социальная адаптация и реабилитация лиц с особенностями, в том числе и детей, имеющих тяжёлые и (или) множественные нарушения развития. Но остаётся ряд вопросов в сфере психолого-педагогической интеграции и социальной адаптации данной категории детей.

Цель работы. Для решения проблемы социальной адаптации и дальнейшей социализации детей ОПФР необходим поиск к новым подходам в этом вопросе. Волонтерские проекты могут стать одним из элементов включения в социальное пространство.

С 5 января 2019 г. сотрудниками УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова», Республиканский центр олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта и студентами - волонтерами ВГМУ на базе семейно – развлекательного комплекса «Z-парк» (г. Витебск) начал работу совместный **волонтерский междисциплинарный интеграционный проект с возможностью** применения адаптивной физической культуры, как средством реабилитации и социализации детей с ОПФР. Целью участников волонтерского отряда является медико - социальная реабилитация и интеграция детей ОПФР в общество.

Поиск индивидуального подхода к каждому ребенку на начальном этапе коммуникации с детьми позволяет проводить коррекционную работу наиболее эффективно. Одной из главных составляющих в работе с детьми ОПФР, является двигательная активность, реабилитация детей с особенностями развития при помощи средств и методов адаптивной физической культуры позволяет достичь положительных результатов в интеграции и адаптации в социуме.

Материал и методы. Была разработана анкета, включающая вопросы социальной адаптации. Проводился опрос среди родителей, чьи дети ОПФР являются постоянными участниками волонтерского проекта «Z-PARK», было опрошено 15 респондентов (женщины) средний возраст 37 лет [32; 41], высшее образование имеет – 85%, среднее специальное образование имеет 15%.

Результаты и обсуждение. Исследование семейного статуса показал что, среди анкетированных: 10 % – в разводе, 10 % – в браке не состояли, 80 % – замужем.

Дети старше ребенка ОПФР есть у 30%, дети младше 20%, ребенок с особенностями развития являлся единственным ребенком в семье 50 % случаев.

Среди участников проекта 40 % – дети в возрасте 4-6 лет, 60 % – дети в возрасте 7-14 лет. Родители ответили что ребенок посещает: 30% – специальную группу в *детском дошкольном учреждении* (ДДУ) общеобразовательного типа, 10 % – специальную школу, 10% – находится на домашнем обучении, 40 % – интегрированный классы в общеобразовательной школе, 10 % – занятия в ГУО «Витебский государственный *Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации*» (ЦКРОИР).

На вопрос как ребенок воспринимает физическую активность, все опрошенные родители отметили удовольствие от занятий и потребность своих детей в физической нагрузке. На вопрос «Хватает Вашему ребенку занятий физической культурой в учреждении образования, дома?», ответ нет – 100 %.

Дети респондентов посещают бассейн с родителями в 20 % случаев, занимаются танцами 10 %. Респонденты на вопрос «Пытались ли Вы записать ребенка в секцию, кружок (спортивный, хореографический, музыкальный и т.д.). Какие вопросы возникали?» отметили: боязнь педагогов брать в группу детей с ИН, трудности в поиски педагога дополнительного образования умеющего и знающего особенности воспитания детей ОПФР. Каждый родитель отметил негативный случай отказа, непринятия ребенка педагогом, тренером. Согласно ответам опрашиваемых 20 % – приходится регулярно сталкиваться с проблемами при интеграции и социализации своего ребенка, 50 % – ответили что сталкиваются, но не часто, 10 % – затруднились ответить на данный вопрос, 10 % – ни когда не имели проблем в интеграции и социализации своего ребенка. При ответе на вопрос «Как часто приходилось Вам, при решении вопросов лечения, обучения, и воспитания детей с особенностями развития сталкиваться с такими явлениями как...?» 40 % – респондентов ответили равнодушные, 40 %, – поддержкой и помощью, 10 % – отметили возможность дискриминации.

Негативное отношение сверстников к детям с особенностями встречали все опрошенные, так же все считают, что отношение к детям ОПФР было бы лучше, если бы взрослые люди были также терпимее и добрее. На то, что положение детей с особенностями в обществе улучшается, ответили – 30 %, нет – 20 %, затруднились ответить – 50 %. За то, что работа междисциплинарного волонтерского проекта «Z- парк» с привлечением преподавателей студентов, детей ОПФР их родителей способствует процессу социальной адаптации детей высказалось 100 % родителей принявших участие в опросе.

Выводы. Проведенный опрос подтверждает практическую необходимость в появлении новых волонтерских проектов, цель которых социализация и адаптация детей ОПФР. На коррекционных занятиях возможны решения следующих задач:

Развитие коммуникативных навыков по средствам двигательной, игровой деятельности с элементами адаптивной физической культуры с последующей оптимизацией внутрисемейных отношений. Снижение тревожности у родителей, получение возможности обменяться опытом с другими родителями в проблемах воспитания детей с особыми потребностями.

Литература:

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Л.И. Акатов. – М. : Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.
2. Смычѣк, В.Б. Реабилитация больных и инвалидов / В. Б. Смычѣк. – М. : Мед. Лит., 2009. – 560 с.

УДК 378.1:796.035

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО JUMPING FITNESS В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ СО СТУДЕНТАМИ УВО

Константинова А.В., Каныгина Л.Н., Середа А.В., Позняк Ж.А.
УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. При организации тренировки следует учитывать ее направленность, а также подготовленность занимающихся. Необходимо обеспечить соответствие формы занятия с оптимальным содержанием. Однако, отмечается, что при большом разнообразии форм занятий (степ-аэробика, фитнес-бокс, пилатес, стрейтчинг и т.д.) структура остается единой [1].

Цель работы – разработать структуру и содержание учебно-тренировочного занятия по jumping fitness (фитнес на мини-батутах) в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время, имеющих начальную физическую подготовленность.

Материал и методы. Исследование предусматривало проектирование модельных характеристик, структуры и содержания занятий фитнесом на мини-батутах в условиях учреждений высшего образования (УВО). На втором этапе проведен педагогический эксперимент со студентами 1-6 курсов ВГМУ, занимающихся группе здоровья во внеучебное время.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты и обсуждение. Учебно-тренировочное занятие на мини-батутах составляет 60 минут. Программа оздоровительной тренировки делится на 3 части: подготовительная, основная, заключительная [2, 3].

Подготовительная часть включает в себя подразделы: вступительная часть, разминка, pre-stretch (таблица 1). *Вступительная часть (1-2 мин).* Следует обратить внимание на технику безопасности при занятиях на мини-батутах. Сформулировать основные задачи тренировки, наладить эмоционально-психологический контакт с группой. Уделить внимание «новичкам», узнать о состоянии здоровья.

Таблица 1 – Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumping fitness) для начинающих

Часть занятия	Направленность и продолжительность части	Основные упражнения	Методические указания
	Разминка 5-7 мин (2-3 трека)	Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными.	Используется низкая и средняя степень интенсивности.