

Учебно-тренировочные занятия по спортивным единоборствам детей-спортсменов с ОВЗ

Сафин Ильнар Талгатович,
педагог дополнительного образования
ГБОУ СОШ с.Камышла СП ДЮСШ «Фортуна»,
педагог высшей категории

Аннотация: для технической подготовки подростков - (бойцов) борцов используется принцип разучивания и совершенствования упражнений от простого к сложному с многократным повторением. Показана необходимость привлечения физически здоровых детей в тренировочный процесс тренировки для оптимизации их технической подготовки. Рассмотрены особенности организации учебно-тренировочных занятий по борьбе для детей с ОВЗ (нарушение зрения и слуха).

Показатели Всемирной организации здравоохранения на данном этапе развития общества говорят о том, что каждый из десяти жителей Земли - имеет инвалидность в силу различных заболеваний. Физическое воспитание и занятия спортом являются значительным средством, позволяющим не только уделять внимание воспитанию и укреплению здоровья, но и формировать социальную адаптацию, что очень значительно для лиц с ограниченными возможностями и особенными потребностями, в частности, с нарушениями зрения и слуха. В различных правовых документах и законодательных актах Российской Федерации предоставлены равные права и возможности детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с их нормально развивающимися ровесниками – инклюзивное обучение

Подростки с ОВЗ, относящиеся к определенной группе нарушений, встречаются с различными проблемами в общеобразовательном пространстве интегрированного обучения, так как подростковый возраст сам по себе является опасным. Данные трудности негативно влияют на процесс обучения и социализации в целом и, соответственно приводят к необходимости проведения коррекционной работы по улучшению познавательного, физического и эмоционального развития подростков с ОВЗ. В связи с этим в мире значительно усилилось внимание к предоставлению инвалидам возможностей для занятий спортом. В настоящее время в международном сообществе определилось несколько направлений деятельности адаптивного спорта.

Адаптивный спорт – это спорт, модифицированный или построенный для удовлетворения особых потребностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

При многих недугах и видах инвалидности адаптивный спорт является, чуть ли не единственной возможностью удовлетворения потребности в самореализации. Основу адаптивного спорта образует соревновательная деятельность и упорядоченная подготовка к ней, достижение максимальных возможностей на доступном биологическом уровне. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, в котором в определенном соотношении

задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала подростка с ОВЗ, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию.

В связи с возрастанием значения двигательной активности, участием спортсменов с нарушениями слуха и зрения в соревнованиях различного уровня существенно повысилась актуальность проблемы совершенствования системы спортивной тренировки с детьми и подростками с ОВЗ. Рассмотрим более детально особенности организации занятий по единоборствам и спортивной борьбе с подростками с ОВЗ (в частности с нарушением слуха и зрения).

При организации занятий-тренировок необходимо учитывать, что для подростков с ОВЗ (по слуху и зрению) характерны определенные нарушения в двигательной сфере:

- не слишком точная координация и уверенность в движениях;
- относительная замедленность при овладении двигательными навыками;
- сложность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентирования в пространстве;
- медленная скорость выполнения отдельных движений;
- низкий уровень развития двигательных качеств (особенно силы, ловкости, выносливости);
- сниженная скорость обратной реакции;
- нечеткое снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Важное значение имеет психологическая подготовка бойца (борца):

- организация мотивации к занятиям единоборствами и спортивной борьбой;
- развитие личностных качеств, помогающих прогрессу и самоконтролю;
- развитие внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие особенных чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Тренеру, работающему с подростками с ОВЗ, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей подростка, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

В процессе занятий с детьми с нарушениями зрения особое место занимают следующие методы обучения.

а. Словесный метод. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его потенциалами. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

б. Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонными и кистевыми способами.

с. Метод показа или «контактный» метод, применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ними.

д. Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

е. Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, мягкость или резкость выполнения упражнения.

ф. Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: «поверни налево», «иди вперед» и т.п.

г. Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру нужно как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

Для детей с нарушением слуха необходима демонстрация приемов, которая дополняется показом наглядных пособий (плакаты, фильмы, схемы и т.д.). Также возможна имитация и пробные попытки занимающихся выполнять технические приёмы.

Эффективны совместные учебно-тренировочные занятия по единоборствам. Они возможны по трем направлениям:

1. Совместное проведение учебно-тренировочных занятий (по общей программе) здоровых борцов и подростков с ОВЗ. Однако при данных видах тренировок спортсмены с ОВЗ быстрее устают, и в связи с наступлением физического и психического утомления им не хватает времени на восстановление.

2. Параллельное проведение учебно-тренировочных занятий, с разделением по группам, физически здоровых спортсменов и с нарушениями слуха. Такая организация процесса позволяет понизить интенсивность нагрузки, более подробно объяснить цели и задачи определенных заданий. Ребята с нарушениями слуха, наблюдая за выполнением приемов физически здоровыми бойцами, оценивают скорость и технику проведения ударов и бросков, а также учатся преодолевать усталость. Кроме того, стремятся соответствовать уровню физической и технико-тактической подготовленности физически здоровых бойцов.

3. Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменов с нарушениями слуха по специальной программе с привлечением физически здоровых бойцов. Такой процесс подготовки наиболее самый эффективный, здесь программа спланирована с учетом физических, умственных и психических особенностей инвалидов по слуху. В процессе обучения и совершенствования отработка приемов осуществляется на физически здоровых бойцах, которые следят за правильной техникой выполнения движения. В результате этого у тренера появляется больше времени для индивидуальной работы с каждым занимающимся.

При воплощении принципа коррекционно-оздоровительной направленности учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций.

1. Индивидуализации в методике и дозировке двигательных упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
2. Совокупность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения
3. Регулярность
4. Длительность применения и упорное повторение
5. Постепенное нарастание физической нагрузки в течение учебного года
6. Разнообразие и новизна (10-15 % упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений навыков)
7. Цикличность – чередование выполнения упражнения с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у детей с нарушением зрения утомление наступает быстрее, чем у хорошо видящих.
8. Всестороннее воздействие

При освоении основ технической подготовки в работе с подростками с ограничениями слуха необходимо придерживаться принципа постепенности и последовательности (от простого к сложному). В процессе применения упражнений целесообразно использовать принцип многократного повторения одного и того же приёма.

Главное - индивидуальная работа с каждым спортсменом, учитывая особенности его психики, физического состояния, заболевания и спортивной специализации.

Список литературы:

1. Апанасенко Г. Л.; Попова Л. А.; Медицинская валеология Ростов н/ Д.: Феникс; 2015.-248 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.- М. : Советский спорт. - Том 1; 2015.
3. Особенности социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья. Социологические исследования.2012. № 12. С.72 – 79.
4. Саратова Л. М. Психолого-педагогическое сопровождение подростков с ограниченными возможностями здоровья в условиях интеграции [Текст] // Современная психология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 59-63. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/111/5901/> (дата обращения: 22.04.2019).
5. Хуртик Д.В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта//Педагогика.Психология. 2012 г. – URL <https://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-tehnicheskoy-podgotovki-sportsmenov-s-narusheniyami-sluha-v-razlichnyh-vidah-sporta/> (дата обращения:22.04.2019)

_____ Сафин И.Т.

«30» октября 2020 г.