

Развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья
на занятиях дзюдо в условиях дополнительного образования детей

Бакурская О. В.,

педагог дополнительного

образования

МБУ ДО «Дом детского творчества №2» г. Читы

Адаптивное дзюдо – отличная база для социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, укрепления их эмоционально-волевой сферы, физического и психического здоровья, полноценного общения со взрослыми и сверстниками, решения задач по развитию силы, ловкости, координации движений.

Деятельность педагога дополнительного образования с детьми с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта с детьми с ограниченными возможностями здоровья» (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. № 31), Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ, «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

Федерация дзюдо России, приняв программу по развитию дзюдо среди широких слоев населения, осуществляет опыт его применения в работе со спортсменами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, психики, интеллекта, соматические нарушения (сахарный диабет), слепыми и глухими.

Существующие методики обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо складываются из опыта работы каждого педагога дополнительного образования детей.

Физкультурно-спортивное объединение «Дзюдо» МБУ ДО «Дом детского творчества №2» г. Читы работает по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивное дзюдо». Программа рассчитана для обучающихся 9 - 14 лет.

Цель программы - личностное развитие ребенка посредством укрепления здоровья, профессионального самоопределения и удовлетворения образовательных потребностей в области адаптивного дзюдо.

Программа направлена на решение следующих образовательных задач:

- обучить ребенка осознанному отношению к своему здоровью, уверенности в своих силах, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок;
- развивать у обучающегося двигательные способности, увеличивать степень приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- воспитывать у обучающихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни;
- привлекать к спортивным занятиям лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата в т. ч. косолапость, посттравматическое состояние, соматические заболевания в т. ч. сахарный диабет);
- укреплять здоровье, формировать здоровый образ жизни, улучшать физическое развитие и совершенствовать двигательные способности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Продолжительность курса спортивной подготовки составляет 36 недель, занятия проходят на базе ДДТ №2 г. Читы. Обучающиеся приступают к занятиям при наличии допуска лечащего врача.

Обучение по программе проходит в три этапа.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Здесь основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. Используются средства общей физической подготовки и теории. Обучающиеся активно пользуются знаниями курса начального обучения и начальной техникой дзюдо. Формируются умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания и утренней зарядки.

На учебно-тренировочном этапе главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка. Упор делается на элементы специальной физической подготовки и расширение технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях.

Этап спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

На всех этапах тренировочных занятий физические упражнения проводятся в умеренном темпе, осуществляется постоянный контроль самочувствия ребенка. В конце каждого тренировочного этапа проводится тестирование на определение прироста силовых, физических, скоростных качеств ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Представляем примерное учебно-тренировочное занятие.

***Тема: «Координационные упражнения
на развитие специального двигательного опыта» для обучающихся с
ОВЗ».***

Цель занятия: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья интереса к занятиям дзюдо через развитие координационных способностей и физических качеств.

Задачи:

- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, моральные и волевые качества личности, создавать ситуацию успеха;
- обучить координационным упражнениям для развития двигательных навыков с применением элементов борьбы, правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие координации, самоконтролю, правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений с элементами игры;
- формировать знания о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на организм и сохранении здоровья.
- формировать знания о личной гигиене, о влиянии физических упражнений.

Инвентарь: секундомер, татами

Время проведения – 60 мин.

Водная часть- 5 мин.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Краткое объяснение задач занятия. Упражнение на внимание.

Подготовительная часть занятий -10мин.

Специальные общеразвивающие упражнения:

Ходьба. Бег. Лазание. Самостраховка через правое и левое плечо. Группировка лежа на спине. Перекат вперед и назад. Упражнения в равновесии. Кувырки вперед и назад. Колесо. Упоры. Стойка на коленках. Все упражнения выполнять не торопясь, следить за их правильным выполнением. Также проводим для формирования правильной осанки, улучшения подвижности суставов конечностей, развития координационных способностей, упражнения для формирования свода стопы. Упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость. Упражнения с отягощением.

Основная часть. - 35 мин

Играем в подвижные спортивные и борцовские игры («Тачка», «Карусель». «Носорог», проводим спортивные эстафеты с мячом, поясами, обручем, фитболом).

На всех спортивных этапах обучения мы изучаем захваты, освобождение от захватов, движение в борьбе. Имитационные упражнения по технике бросков. Изучается и демонстрируется техника бросков дзюдо в стойке «через бедро», «задняя подножка», «передняя подножка», «зацепы», «подхваты». Изучаем технику борьбы в партере: удержания, переворачивания, болевые упражнения на локтевой сустав, уходы от

удержания. Учимся бороться согласно Международным правилам соревнования по дзюдо.

Заключительная часть занятия.-10мин.

Восстановительные упражнения на дыхание. Растяжения мышц спины. Голени. Растяжка на продольный и поперечный шпагат. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подведение итогов занятия. Измерение частоты сердечных сокращений. Домашнее задание.

На всех тренировочных этапах проводятся занятия с использованием комплексных методов (педагогических и медико-биологических).

Комплекс методов позволяет определить: состояние здоровья обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, показатели телосложения, степень тренированности, уровень подготовленности, величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации вносятся соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Поэтому для обеспечения технической и физической подготовки воспитанников с ограниченными возможностями лучше принять упражнения в комплексе. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и интенсивных движений. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой- на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на всех этапах подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется посредством обучения базовым элементам (способом выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий и борьбы). За время работы физкультурно – спортивного объединения «Дзюдо» ДДТ №2 г. Читы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья достигли значительных результатов, в 2017-2018гг. они неоднократно становились золотыми, серебрянными и бронзовыми призерами городских, краевых соревнований по дзюдо в г. Чите и г. Краснокаменске, в 2018-2019уч. году выполнили 1 и 2 юношеские разряды.



Таким образом, можно сказать, что дзюдо дает детям с ограниченными возможностями здоровья не только навыки самообороны, но и помогает приобрести уверенность в себе. Ребенок приобретает новых друзей, вырабатывает самодисциплину и самоконтроль. Этот способ укрепления состояния здоровья помогает обучающимся развить силу, гибкость и волю к победе. Формирование установки на развитие здорового образа жизни помогает ребенку увеличить степень приспособляемости организма к факторам внешней среды, формирует характер, способный в дальнейшем улучшить качество всей его жизни. Воспитать полноценного гражданина Российской Федерации с четкой жизненной установкой на успех и создание полноценной личности.

Литература

- 1.Педагогика творческого развития личности. Учебно-методическое пособие. Даринская Л.А. Из-во СПбГУ, 2017-501с.
- 2.Основы коррекционной педагогики и психологии: Подольская О.А, Яковлева И.В. Директ-Медиа-2018г. 169 с.
- 3.Примерная Адаптивная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Москва.изд-во «Просвещение» 2017г.- 255с.
- 4.Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо // Учебник для тренеров-преподавателей / А.В. Еганов. – Челябинск, 2016 с.
- 5.Пегов В.А., Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо. – Пермь: Изд-во «ОТ и ДО», 2011 – 177с.