

*Саморядова В.С.,
тренер-преподаватель
МБОУДО ДЮСШ*

Развитие координационных способностей детей с ОВЗ посредством реализации программы «Бочче»

В системе мер социальной защиты инвалидов все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых являются реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями сегодня немыслима без их физической реабилитации, которая является не только составной частью профессиональной и социальной реабилитации инвалидов, но и лежит в их основе.

АФК – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Но главное — адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции человека с ОВЗ в обществе.

У человека с отклонениями в физическом или психологическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
 - способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
 - компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
 - способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
 - потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
 - стремление к повышению умственной физической работоспособности.

Адаптивная физкультура имеет строго индивидуальный характер. Организация занятия по адаптивной физкультуре полностью от начала и до конца происходит под руководством специалиста. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Основная цель привлечения инвалидов и лиц с ОВЗ к регулярным занятиям физической культурой и спортом — восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с

обществом. Регулярные занятия помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Чтобы построить педагогический процесс, определить дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические личностные особенности детей с нарушениями в развитии, т. к. характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

По данным многочисленных исследований, аномальное развитие ребенка всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности они отстают на 1-3 года и больше.

Коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физического развития;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личностных качеств ребенка.

На решение этих коррекционно-развивающих задач направлена разработанная в МБОУДО ДЮСШ программа «Бочче», по которой в настоящее время занимается 9 учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа реализуется с 2019-2020 учебного года и рассчитана на 3 года.

Задачи данной программы:

- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков посредством игры в бочче;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, сознательному применению физических упражнений в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, теоретическая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, правил целесообразного поведения, формирования понятия необходимости и полезности физической активности и личной гигиены, значения и способов выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, которыми должен овладеть учащийся в процессе реализации программы. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей носит творческий характер.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно-тренировочных группах и группах спортивного мастерства при обучении игре в бочче, результаты выступлений спортсменов в соревнованиях различного уровня.

Бочче принадлежит к семейству игр с мячом, близких к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, некогда распространённых на территории Римской империи. Созданная в своём нынешнем виде в Италии (где называется *bocce*, множественная форма от итальянского слова *boccia*, что переводится как «шары»), игра в настоящее время распространена по всей Европе и на других континентах. Ее можно использовать как прекрасный комплекс мероприятий по реабилитации инвалидов.

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания учащихся с ОВЗ. Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков учащихся. «Игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в бочче при выполнении любых физических упражнений. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску, привлекают занимающихся детей эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь развивают координационные способности.

При выполнении различных двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Уровень координации определяется объемом моторной памяти. Чем больше запас элементарных двигательных навыков, тем лучше выполняются сложные и сложно-координированные движения, тем выше координационные способности занимающихся.

Значение игры кроется в физиологической сущности координации, которая заключается в согласовании деятельности отдельных органов в целостном акте. Каждое двигательное действие имеет свой пусковой центр в мозгу; чем сложнее движение, тем большее движение афферентации, тем более высокоорганизованные отделы коры головного мозга участвуют в акте, тем более верхние уровни ЦНС берут на себя управление движением, тем сложнее взаимоотношения мышц-антагонистов, тем, естественно, сложнее координация.

Овладение навыками игры в бочке, посредством которой мы осуществляем коррекцию координационных способностей детей с ОВЗ, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара. Осуществляется дифференцирование пространственно-временных отношений, развитие специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче). Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема, развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

Чтобы знания учащихся были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего, это зрительный образ изучаемого действия, логический, основанный на объяснении, кинестезический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочке имеет три основных этапа:

1. Этап начального разучивания.

Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочке, исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, что бы подать шар.

2. Этап детализированного обучения.

Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии), объяснение и показ подачи паллино и бочке, используя способ катания, тренировка в сочетании стойки и подачи, показ различных видов бросков. Здесь большое значение имеет контроль, осуществляемый органами чувств, за тем, как движение выполняется, насколько соответствует эталону (представлению). На основе этого корректируются неточности основных движений.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Двигательное действие совершенствуется путем многократного

повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи паллино и бочке путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша.

Для освоения сложных двигательных действий в процессе коррекции координационных способностей применяется метод предписаний алгоритмического типа, как один из наиболее рациональных путей овладения двигательными действиями по частям.

В процессе коррекции координационных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в бочке из всего многообразия движения можно выделить наиболее простые (элементарные):

- для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу – сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочке, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центр тяжести тела перенести с толковой ноги на опорную;

- для захвата бочке кисть развернуть ладонью вверх, положить бочке на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца.

Такой подход соответствует и требующим учета в процессе изучения новых двигательных действий дидактическим правилам «от простого к сложному» и «от известного к неизвестному».

Таким образом, игра в бочке способствует коррекции координационных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья при использовании подготовительных упражнений (для развития физических качеств), подводящих упражнений и упражнений по технике, а также упражнений для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения в сочетании с действиями с шаром.

После первого года реализации программы уже можно сделать вывод о ее позитивном влиянии на здоровье учащихся.

Повысился уровень общей и специальной физической подготовленности учащихся, они освоили правильную технику подачи, основные приемы бочке.

В ходе игры осуществлялось развитие коммуникативных навыков учащихся, ребята научились взаимодействию, приобрели некоторые личностно значимые качества (самостоятельность, дисциплинированность и др.), развивали свои творческие способности. Учащиеся показали заинтересованность в дальнейшем освоении техники игры.

Реализация программы «Бочке» на базе МБОУДО ДЮСШ будет продолжена в следующем учебном году.