

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»
Старооскольского городского округа
(МАУ ДО «СШОР им. А. Невского»)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ ДЗЮДО ДЛЯ ЛИЦ ОВЗ
(МЕНТАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ)**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МАУ ДО «СШОР им. А. Невского»
Протокол № 1
от «06» июля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУ ДО «СШО
им. А. Невского»

 Н.И. Дорохина

Приказ № 01-01/62
от «06» июля 2023 г.



Срок реализации программы: бессрочно
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Старый Оскол

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
1. Пояснительная записка	
2. Нормативная часть	
3. Содержание программы.....	
4. Методические рекомендации	
5. Правила техники безопасности на занятиях	
6. Система контроля реализации физкультурно-оздоровительной программы.....	
7. Список литературы	

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

С 2019 года на территории Российской Федерации реализуется план мероприятий по достижению целевых показателей региональных составляющих федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», где главной задачей является создание условий для занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп населения. Для выполнения этой задачи на территории Старооскольского городского округа действует муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в Старооскольском городском округе», где увеличение доли систематически обучающихся жителей городского округа должно составить 55% к 2024 году.

В зависимости от потребностей лиц с ОВЗ и инвалидностью применяют следующий компонент адаптивной физической культуры - адаптивное физическое воспитание (образование) – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развиваются основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем, развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у обучающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

В процессе активного адаптивного физического воспитания, которое должно начинаться с момента рождения ребенка или с момента обнаружения той или иной патологии, первостепенное внимание уделяется задачам коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов осуществления жизнедеятельности, если коррекция не удастся, профилактической работе.

Именно здесь огромное значение приобретают так называемые межпредметные связи, когда в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Очень важен этот компонент адаптивной физической культуры и в случае приобретенной патологии или инвалидности, когда человеку приходится заново

обучаться жизненно и профессионально важным умениям и навыкам (ходьбе на протезах, пространственной ориентации в случае потери зрения и т.д.).

Если для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, то для инвалида — это способ существования, объективные условия жизнеспособности. Она дает независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса.

Таким образом, адаптивная физическая культура призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

В последние десятилетия спорт для лиц с ограничениями возможностями здоровья во всем мире развивается бурными темпами. Паралимпийское дзюдо является частью программы летних Параолимпийских игр с 1988 года для мужчин и с 2004 года женщин. Соревнования по паралимпийскому дзюдо регулируются Международной федерацией дзюдо (IJF) с некоторыми изменениями в правилах, установленными Международной спортивной ассоциацией слепых (IBSA).

На сегодняшний день популярность дзюдо среди лиц с ограниченными возможностями здоровья растет и в нашей стране. Количество обучающихся значительно увеличивается.

В настоящее время дзюдо в России занимаются несколько сотен инвалидов.

Физкультурно-оздоровительные занятия с элементами борьбы дзюдо (адаптивное дзюдо) – направлено на формирование и развитие двигательных способностей и подготовленности лиц с ОВЗ для занятий борьбой дзюдо. Такой вид занятий хорошо переносится детьми, потому что скорее воспринимается ими как развлечение или игра, а не как медицинская процедура. Занятия в воде и плавание играют важную роль в повышении качества жизни и активности ребенка с расстройством аутистического спектра.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 тренера-преподавателя с детьми с ограниченными возможностями здоровья на физкультурно-оздоровительных занятиях с элементами дзюдо осуществляется в соответствии: ФЗ РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.; ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.; Методических рекомендаций об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (21.03.2008 года № ЮА-02-07/912)

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с элементами борьбы дзюдо МАУ ДО «СШОР им. А. Невского» для детей с ОВЗ.

Цель программы: развитие, пропаганда и популяризация физкультурно-оздоровительной работы с элементами дзюдо среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы с лицами с ОВЗ, направленной на решение следующих задач:

- обучать лиц с ОВЗ к осознанному отношению к своему здоровью, уверенности в своих силах, преодолению необходимых физических нагрузок;
- развивать у лиц с ОВЗ двигательные способности, увеличить степень приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- воспитывать у лиц с ОВЗ потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни;
- приобщение к спортивным единоборствам лиц с ОВЗ, поднятие социального статуса лиц с ОВЗ

Физкультурно-оздоровительная работа на основе восточных единоборств – отличная база для решения задачи по развитию силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, повышении социальной адаптации, укрепления эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья.

Этикет дзюдо как одного из древних видов воинского искусства успешно используются в психотерапевтических и реабилитационных целях. Занимаясь физкультурно-оздоровительной работой с элементами дзюдо, лица с ОВЗ учатся преодолевать свои индивидуальные трудности, раскрывать собственные возможности и скрытые резервы.

Занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо с лицами с ограниченными возможностями здоровья позволит повысить реабилитационный потенциал лиц с ограниченными возможностями здоровья, улучшит качество их жизни и ускорит процессы социальной интеграции

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Крайне важно сначала убедиться, что у ребенка нет физических ограничений или медицинских противопоказаний для занятий в физкультурно-оздоровительной группе с элементами дзюдо.

В группу зачисляются дети и подростки, относящиеся к категории «ребенок-инвалид» и с ОВЗ, в возрасте от 7 до 18 лет.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Признание лица инвалидом осуществляется федеральным учреждением медико-социальной экспертизы;

- лица с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией;

Занятия проводятся маленькими группами (до 5-8 человек) или индивидуально с участием тьютора, прикрепленного за ребенком.

Сроки реализации программы – весь период (бессрочно).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 лет.

Группы для занятий физической культурой с элементами дзюдо, комплектуются из лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, относящиеся к категории «ребенок-инвалид» с 7 лет, желающие заниматься физической культурой при наличии:

- заявления родителей или опекуна;
- направления или (разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой.

Минимальная наполняемость групп – 2 человека, оптимальный количественный состав – 4 человек, максимальный состав – 10 человек.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления лиц с ОВЗ в физкультурно-оздоровительные группы с элементами борьбы дзюдо, численный состав обучающихся, режим работы и наполняемость групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки.

Третья часть – методическая, которая включает методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных занятий с элементами борьбы дзюдо.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана 46 недель. Количество занятий в неделю – 3 занятия. К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- 3) состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 4) исходный уровень физического развития;
- 5) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 6) наличие сопутствующих заболеваний;
- 7) способность ребенка к пространственному ориентированию;
- 8) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 9) способы восприятия учебного материала (нарушение познавательной деятельности, медленное восприятие темпов и объемов, пространства и времени);
- 10) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости, сниженная самооценка и пр.).

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей с ОВЗ, поэтому специалисту адаптивной физической культуры необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо строятся на основе следующих методических положений:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Структура подготовки

Продолжительность одного занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо рассчитывается в астрономических часах и не может превышать 2 часа. Максимальный объем нагрузки в неделю – **6 часов**.

Основными формами организации занятия являются:

- занятия с группой, сформированной с учетом степени функциональных возможностей и глубины нарушения функциональных возможностей;
- теоретические занятия;
- участие (по желанию лица с ОВЗ) во внутригрупповых мероприятиях и школьных праздниках.

Критериями оценки деятельности физкультурно-оздоровительных групп являются: формирование у лиц с ОВЗ интереса к занятиям физической культурой с элементами борьбы через развитие координационных способностей и физических качеств, стабильность состава группы и посещаемость занятий.

Организация и планирование занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо

Программа направлена на решение задач, связанных со здоровьем детей. Программа физической культуры с элементами борьбы дзюдо предлагает привлечение максимально возможного числа лиц с ОВЗ к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Критерии оценки деятельности занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей спортсменов;
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные возможности);

- уровень освоения навыков самоконтроля, гигиены, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

В процессе реализации программы занимающимися осваиваются следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- дзюдо как вид спорта;
- психологическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка

При освоении программы учитываются особенности лиц с ОВЗ, в том числе:

- процесс занятий физической культурой строится на подборе индивидуальных средств, приспособленных для исправления дефекта у лица с ОВЗ;
- адаптивное дзюдо представляет возможность выбора исходя из задатков и склонностей лица с ОВЗ, вариативность посещения и объема занятий.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 1.

Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)	Кол-во часов в неделю
Весь период	7	2 - 10	6

План занятий по разделам подготовки рассчитан на 46 недель занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо.

На занятиях физической культурой с элементами борьбы дзюдо основное внимание уделяется общей физической подготовке. Занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега в сочетании с ходьбой, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания.

В процессе занятия обучающиеся знакомятся с техникой борьбы дзюдо.

Основными формами занятий являются групповые и индивидуальные занятия, участие в праздниках и мероприятиях.

Программа занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо рассчитана на 46 недель в условиях спортивной школы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий ФК, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дети

овладевают историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивают методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения и обобщения данных занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий физической культурой. Материал распределяется на весь период занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и степень функциональных возможностей и глубины нарушения функциональных возможностей обучающихся и излагать материал в доступной форме.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 7.

№ пп	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Предупреждение травм. Причина травм. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	Зарождение и развитие дзюдо	История борьбы дзюдо
5.	Этикет в дзюдо	Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру-преподавателю при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.
6.	Техника безопасности во время занятий по борьбе дзюдо	Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики: ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки

учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность

Лазание и перелезание: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами.

Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью.

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью тренера-преподавателя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохраненных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед. **Танцевальные упражнения** - шаги галопа в парах. **Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба по лыжне до 500-800 м.

Развитие двигательных качеств. Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр

1. Коррекционные игры: Игры на развитие зрительно-моторной координации
2. Игры на ориентировку в пространстве
3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
4. Игры на внимание
5. Игры с бегом:
6. Игры с прыжками:
7. Игры с бросанием, ловлей и метанием:

3.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Быстроты: Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. 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. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества

Силы: Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятий, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Упражнения для развития силы:

- поднимание на носки;
- приседание на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе; пятки вместе носки - врозь; ноги на ширине плеч;
- приседание на одной ноге;
- отталкивание от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- подтягивание, лазание по канату (гимнастической скамейке);
- поднимание туловища лежа на животе, спине;
- упражнения с набивным мячом, гантелями

Выносливости: Выносливость – это способность человека в течении продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.

Выносливость развивается также во второй половине занятий выполнения бросков, удержания на длительность.

Упражнения для воспитания выносливости:

- ходьба, корректирующая ходьба;
- бег равномерный и переменный, корректирующий бег;
- подвижные игры, игры со специальными заданиями

Ловкость: ловкость – это собирательное двигательное качество человек, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью лица с ограниченными возможностями здоровья быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. В процессе занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо ловкость проявляется во всех новых упражнениях и двигательных навыков.

Упражнения для воспитания ловкости:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- кувырки вперед, назад, в стороны
- ловля мяча с отскока от смены;
- бросок мяча в цель с разного расстояния;
- прыжки на скакалке

Упражнения для комплексного развития качеств.

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по

рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование. Обучение технике борьбы дзюдо на занятиях физической культурой с элементами борьбы дзюдо носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

3.5. Психологическая подготовка.

Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с ОВЗ, имеются общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть заболевания, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Как правило у лиц с ОВЗ наблюдается:

- нарушения в развитии двигательных способностей (координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия);

- нарушение в развитии физических качеств (силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях; гибкости и подвижности в суставах);

- Нарушения основных движений (неточность движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях)

Психологическая подготовка лиц с ОВЗ заключается в воспитании нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности,

ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности через коррекционные упражнения и развития физической подготовленности:

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки отдельных упражнений, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Программный материал

Занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо с лицами ОВЗ необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы занятия. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо 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 этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья занимающегося; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в план занятий.

Пример занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо «Координационные упражнения на развитие специального двигательного опыта» для лиц с ОВЗ.

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

Задачи: воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни, моральные и волевые качества личности, обучить координационным упражнениям для развития двигательных навыков с применением элементов борьбы, правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие координации, правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений с элементами игры.

Время проведения занятия по физической культуре с элементами борьбы дзюдо – 120 минут, включая встречу детей, сопровождение детей в раздевалку для подготовки к занятиям, сопровождение детей после занятий в раздевалку и до родителей, проветривание.

Подготовительная часть – 15 минут. Построение группы, краткое объяснение задач занятия. Строевые упражнения. Упражнения на внимание. Специальные общеразвивающие упражнения: ходьба (корректирующая ходьба), бег (корректирующий бег), лазание, самостраховка, группировка лежа на спине, перекал вперед и назад, упражнения в равновесии, кувырки вперед и назад, упоры, стойка на коленках. Все упражнения выполняются не торопясь. Тренер-преподаватель следит за правильным выполнением. Проводится комплекс упражнений для формирования правильной осанки, улучшения подвижности суставов конечностей, развития координационных способностей, упражнения для формирования свода стопы, упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость.

Основная часть – 35 минут. Подвижные спортивные и борцовские игры («Тачка», «Карусель», «Носорог»), спортивные эстафеты с мячом, поясами и т.д.

На протяжении всего занятия изучаются захваты, освобождение от захватов, движение в борьбе, имитационные упражнения по технике борьбы (бросков). Демонстрируется техника бросков дзюдо в стойке «через бедро», «задняя подножка», «передняя подножка», «зацепы», «подхваты» техника борьбы в партере (удержания, переворачивания, уходы от удержаний)

Заключительная часть – 10 минут. Восстановительные упражнения на дыхание, растяжение мышц спины, голени, растяжку на шпагат, комплексы дыхательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений. Подведение итогов занятия.

Направленность недельных микроциклов для практических занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо

Таблица 8.

Дни недели	направленность и величина нагрузки	время занятий в мин.	Содержание занятий
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты	60	Разминка: ходьба, бег, ОРУ Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Заключительная часть: теория, подведение итогов
Среда	Развитие ловкости и быстроты, воспитания волевых качеств.	60	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Подвижные игры. Игры с элементами борьбы (игровые моменты). Эстафеты. Заключительная часть: теория, подведение итогов
Пятница	Развитие координационных навыков	60	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Подвижные игры с элементами координационных навыков, эстафеты Заключительная часть: теория, подведение итогов

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многообразие и исключительная сложность задач, решаемых в адаптивном дзюдо, обосновывает большую значимость для него творческой функции адаптивной физической культуры. В дзюдо без творчества невозможно разобрань и освоить индивидуально тактико-технические действия, приспособленные к дефекту, сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям; подобрать оптимальные для конкретной схватки нагрузки и программу эффективных лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий и т.п. Очень важно подчеркнуть, что в творческом процессе решения перечисленных проблем должны принимать участие не только сам дзюдоист с ОВЗ и тренер-преподаватель по дзюдо, но и врач, психолог, физиотерапевт и другие специалисты.

Адаптивное дзюдо, как уже неоднократно отмечалось, представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции, предоставляя возможность выбора исходя из своих задатков и склонностей, вариативности посещения и объема занятий возможно только при наличии желания занимающегося. Именно поэтому интегративная функция в адаптивном дзюдо столь заметна и важна. Ведь социальная интеграция спортсменов с ограниченными возможностями здоровья является, по существу, главным итогом всей работы специалистов по адаптивной физической культуре

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков у лиц с ОВЗ, что контролируется в течение всего времени занятий.

Нагрузки занятий строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые лицами с ОВЗ;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Основные задачи решаемые на занятиях физической культурой с элементами борьбы дзюдо:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

- развитие физических способностей;
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:
 - согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
 - согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
 - согласованности движений и дыхания;
 - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
 - формирование движений за счет сохранных функций.
2. Коррекция и развитие координационных способностей:
 - ориентировки в пространстве;
 - дифференцировки усилий, времени и пространства;
 - расслабления;
 - быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
 - статического и динамического равновесия;
 - ритмичности движений;
 - точности мелких движений кисти и пальцев;
3. Коррекция и развитие физической подготовленности:
 - целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
 - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:
 - формирование и коррекция осанки;
 - профилактика и коррекция плоскостопия;
 - коррекция массы тела;
 - коррекция речевого дыхания;
 - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:
 - развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
 - дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - развитие зрительной и слуховой памяти;
 - развитие зрительного и слухового внимания;
 - дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
 - развитие воображения;
 - коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие познавательной деятельности:
 - формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии

на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

7. Воспитание личности лица с ОВЗ.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности детей с ОВЗ, трудностей восприятия материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словестную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохраняемые функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Методы адаптивной физической культуры

Метод - это способ достижения цели. Он всегда имеет предметное содержание и применяется в процессе целенаправленной педагогической деятельности как путь к достижению намеченного результата.

Методика представляет собой совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач адаптивной физической культуры.

Методическое направление характеризует ведущую направленность педагогического процесса. Доминирующим в АФК и всех ее видах является коррекционно-развивающее и оздоровительное направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингент обучающихся а.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;

- методы обучения двигательным действиям;

- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и обучающихся.

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику, единичное и особенное каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Именно выбор методических приемов реализует индивидуальный подход с учетом всех особенностей обучающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т. п.

1. Методы формирования знаний

Эти методы имеют широкий спектр задач. Они направлены на:

- усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения;

- создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений.

Методы формирования знаний делятся на две группы: методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

- метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;

- метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией;

- метод сопряженной речи — одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;

- метод идеомоторной речи — самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Так как у инвалидов с различными нарушениями отдельные каналы чувственного восприятия имеют дефектную основу, методы наглядности, демонстрации, показа, движений носят специфический характер, рассчитанный на обходные пути, компенсацию нарушений, использование сохраненных функций.

Методы наглядности у незрячих и слабовидящих осуществляются через тактильный анализатор, при этом используются сохраненные остаточное зрение,

осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию. Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия;
- мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве;
- оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Выбор методов и приемов обучения и формирования знаний обусловлен сохранностью сенсорных систем, речи, интеллекта, но компенсация слухового дефекта осуществляется преимущественно за счет зрительного восприятия, кинестетической и вибрационной чувствительности.

Основная задача обучения и воспитания лиц с умственной отсталостью это максимальное преодоление (ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер, нарушенных дефектами коры головного мозга. Обучение происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к занимающимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

2. Методы обучения двигательным действиям

Словесные и наглядные методы тесно связаны с непосредственным выполнением физических упражнений и отражают информационную сторону обучения. Методами, направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются метод расчлененного и метод целостного обучения.

Еще Л.С. Выготский в 30-е годы одним из ведущих принципов обучения детей с нарушениями в развитии считал «принцип дробности».

Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения является характерной чертой обучения в разных видах адаптивной физической культуры, что обусловлено следующими обстоятельствами:

- многие физические упражнения имеют достаточно сложную координационную структуру и требуют от обучающихся ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения, но именно эти способности наименее развиты у людей с сенсорными, интеллектуальными, двигательными нарушениями;

- изучение сложных по своей структуре физических упражнений требует много времени, и это может снизить интерес к учебной деятельности у обучающихся. В силу психологических особенностей дети с нарушениями в развитии нуждаются в частых переключениях и быстром успехе;

- обучение отдельным видам упражнений исходно предполагает последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением (плавание);

- на этапе реабилитации после травм и заболеваний в силу ограниченных возможностей двигательного аппарата целостное движение невозможно. Например, восстановление локомоторной деятельности после поражения спинного мозга осуществляется этапно и последовательно: от позы стоя на коленях с опорой на руки, ползания к вертикальной позе и затем ходьбе;

- в реабилитационных целях используются пассивные движения, например, для создания условий формирования нормального положения позвоночника для ребенка с ДЦП используются упражнения на мяче: пассивное сгибание рук, ног, туловища, головы с фиксацией и покачиванием, чередующимися с положениями лежа на животе и спине и способствующими расслаблению мышц;

- преимущество раздельного выполнения отдельных частей или фаз движения заключается в том, что создаются условия для коррекции индивидуальных деталей техники с учетом реальных возможностей обучаемого, уточнения положений отдельных звеньев тела, исправления двигательных ошибок.

Метод целостного обучения заключается в том, что с самого начала физическое упражнение изучается в полном объеме его структуры. Он используется при обучении либо простым упражнениям, либо упражнениям, которые не делятся на части, либо при закреплении изученных по частям и объединенных в целое упражнений. Вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия служат подводящие упражнения, которые в своей структуре содержат элементы

основного упражнения, и имитационные, полностью воспроизводящие структуру основного упражнения, но в других условиях. Эти специальные упражнения предназначены для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик техники, а также развития физических качеств, необходимых для выполнения изучаемого двигательного действия.

В настоящее время для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями широкое распространение получили тренажерные устройства, позволяющие не только обучать движениям, но и контролировать действия обучающихся что дает возможность расширить процесс освоения целостных сложнокоординационных двигательных действий.

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества обучающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;

- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;

- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений обучающихся;

- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

3. Методы развития физических качеств и способностей

Многokратное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм обучающихся, развитие его отдельных способностей.

Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Каждой из них присуща специфическая структура, целевая направленность движений, мышечная координация, режим работы и его энергообеспечение. Развитие физических качеств подчиняется

общим закономерностям этапности, неравномерности, гетерохронности независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- Для развития мышечной силы- методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

- Для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

- Для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.

Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.

- Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм и т. п.

Упражнения на растягивание направлены главным образом на соединительные ткани - сухожилия, фасции, связки, поскольку именно они препятствуют развитию гибкости, не обладая свойством расслабления.

- Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.

И простые, и сложные упражнения требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - рассчитать усилие, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения упражнения, т. е. насколько точно оно соответствует поставленной задаче. Но техника физических упражнений имеет не одну, а несколько характеристик: временную (время реакции, время движения, темп), пространственную (исходное положение, поза, перемещение тела и его звеньев в пространстве, отличающихся направлением, амплитудой, траекторией), пространственно-временную (скорость, ускорение), динамическую (усилия), ритмическую (соразмерность усилий во времени и пространстве).

Управлять всеми характеристиками одновременно человек с сенсорными, двигательными, интеллектуальными нарушениями не способен, так как результатом дефекта явилось либо рассогласование между различными функциями, либо отсутствие или недостаток сенсорной информации, либо дискоординация между

регулирующими и исполнительными системами организма. Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.

Координационные способности человека представляют совокупность множества двигательных координации, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для их коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна людям во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

Естественно, что в группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом.

Классификация подвижных игр, отражающая общие тенденции специалистов, заключающиеся в том, что игровая деятельность для детей с нарушениями в развитии не только развлечение, но и способ увеличения двигательной активности, стимулятор развития телесных, психических, интеллектуальных возможностей. Предлагаемая классификация подвижных игр позволяет выбрать те из них, которые направлены воздействуют на те функции аномального ребенка, которые отстают в развитии. В качестве классификационных признаков выступают следующие:

по степени адаптации к отдельным нозологическим группам:

- подвижные игры для слепых и слабовидящих;
- подвижные игры для глухих и слабослышащих;
- подвижные игры для умственно отсталых;
- подвижные игры для детей с нарушениями речи;
- подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутантов);

- подвижные игры для детей с ДЦП;

по преобладающему виду действий и движений:

- подвижные игры с ходьбой и бегом;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры с метанием;
- подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;
- подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча;
- подвижные игры с различными предметами;

по преимущественной направленности развития физических способностей:

- развитие скоростных способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;

по степени интенсивности:

- подвижные игры малой психофизической нагрузки;
- подвижные игры умеренной психофизической нагрузки;
- подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки;
- подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки;

по направлениям развития познавательных способностей и психических функций:

- подвижные игры, включающие развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия основных цветов (красный, синий, желтый, зеленый, черный, белый), зрительного и осязательного восприятия (холодный — теплый), величин (большой — маленький), фактуры предметов (твердый — мягкий, гладкий — шероховатый), геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат, овал и др.), восприятия пространственных отношений (вверх - вниз, вправо — влево, впереди - сзади, по отношению к себе и другим);

- подвижные игры, активизирующие мышление: наглядно-действенные и наглядно-образные формы, сравнение объектов по различным признакам, произвольное конструирование и по образцу;

- развитие памяти и внимания: слухового и зрительного, запоминание правил игры, последовательности действий, речитативов, названий инвентаря, частей тела и пр.;

- развитие речи и закрепление грамматических знаний: дифференциация звуков и букв, правильного звукопроизношения, увеличение активного словаря, способности словообразования, подбор признаков к предметам и др.;

- закрепление элементарных математических представлений о числе и его обозначении, порядковом и количественном счете, ориентировании в числовом ряду, сравнение количеств и т. п.;

- расширение представлений об окружающем мире: ознакомление с дикими и домашними животными (медведь, лиса, собака, кошка), птицами (аист, сова, воробей), имитация их движений и звуков, растительным миром (деревья, цветы, овощи);

- закрепление социально-бытовых навыков (правила уличного движения, название школьных принадлежностей, одежды, посуды и т. п.);

- формирование общения и взаимоотношений (согласование движений в парах, команде, оказание помощи, совместные действия и т. п.).

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества обучающихся.

Таким образом, средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей.

Формы организации адаптивной физической культуры

Каждый вид адаптивной физической культуры - адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, физическая реабилитация имеет свои задачи, средства, методы и методические приемы, формы организации.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, рыбалка), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в летнем оздоровительном лагере).

Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, другие — общественными и государственными организациями, третьи - родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые - самостоятельно, самими инвалидами.

Цель всех форм организации - расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни.

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия подразделяются на:

1) занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

5) занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятий. Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, т. е. наиболее типичными для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные занятия.

Неурочные формы могут быть не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Цель занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя. Контрольные занятия проводятся в форме тестирования (праздника, мероприятия).

Во время организации и проведении занятий особое внимание уделяется соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся проходят врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев.

Основные средства, применяемые на занятиях физической культурой с элементами борьбы дзюдо в группах общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики, школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в групп обучающихся е.

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что тренировочные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта.

Тем не менее, соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо. Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

- нельзя сидеть спиной к центру татами;
- во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю;
- при падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение и падать на локти;
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники;
- не заниматься самодеятельностью, внимательно слушать и выполнять задания тренера-преподавателя;
- нельзя разговаривать, шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других во время тренировки.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Перед началом занятий с ребенком с ОВЗ, следует определить его физическое состояние.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма ребенка проводится в рамках комплексного обследования для определения потенциальных возможностей ребенка с ОВЗ, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых физкультурно-оздоровительных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для этого используют контрольные упражнения.

Критерии оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей спортсменов;
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств обучающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные возможности);

- уровень освоения навыков самоконтроля, гигиены, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов.

Оценивание планируемых результатов

В конце тренировочного года проводится тестирование для определения динамики развития двигательных способностей обучающихся по следующим тестам.

Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся:

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)
2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.
3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.
2. Скоростные качества: бег 10 м
3. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом): Методическое пособие / под ред. А.А. Потапчук – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.

2. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо // Учебник для тренеров-преподавателей / А.В. Еганов. – Челябинск, 2008.

3. Пегов, В.А., Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Особенности начального обучения защитным тактико-техническим действиям в адаптивном дзюдо. Монография. – Пермь: Изд-во «ОТ и ДО», 2011.

4. Подольская О.А., Яковлева И.В. Основы коррекционной педагогики и психологии. М.: Директ-Медиа, 2018.

5. Примерная Адаптивная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М.: Издательство Просвещение, 2017.