Дзюдо для детей с ОВЗ( с интеллектуальными нарушениями)

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 на занятиях 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.; «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта с детьми с ограниченными возможностями здоровья» № 31 от 27.01. 2014 г.; программа по развитию дзюдо среди широких слоев населения № 60 от 16.01.2015 г. Физкультурно-спортивное объединение «Дзюдо» МБУ ДО «Дом детского творчества № 2» г. Читы работает по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивное дзюдо», разработанной педагогом дополнительного образования детей Бакурской Ольгой Владимировной. Программа рассчитана для обучающихся 9–14 лет. Продолжительность курса спортивной подготовки составляет 36 недель, занятия проходят на базе МБУ ДО ДДТ № 2 г. Читы. Обучающиеся приступают к занятиям при наличии допуска лечащего врача. Цель программы «Адаптивное дзюдо» -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 физНа этапе начальной подготовки происходит периодизация учебного процесса. 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. Третий этап — этап спортивного совершенствования — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, воспитание бойцовских качеств и приёмов тактической борьбы. На всех этапах тренировочных занятий физические упражнения проводятся в умеренном темпе. Осуществляется постоянный контроль за самочувствием ребенка. В конце каждого тренировочного этапа проводится тестирование на определение прироста силовых, физических, скоростных качеств ребенка с ограниченными возможностями здоровья. К Вашему вниманию представляем примерное учебно-тренировочное занятие «Координационные упражнения на развитие специального двигательного опыта». «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. Инвентарь: татами, секундомер. Время проведения: 60 мин. Водная часть — 5 мин. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Краткое объяснение задач занятия. Упражнение на внимание. Подготовительная часть занятия — 10 мин. Специальные общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, лазание, самостраховка, группировка лежа на спине, перекат вперед и назад, упражнения в равновесии, кувырки вперед и назад, само-страховка через правое и левое плечо, колесо, упоры, стойка на коленках. Все упражнения выполняются не торопясь. Педагог следит за их 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, 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 изучаются 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», техника борьбы в партере (удержания, переворачивания, болевые упражнения на локтевой сустав, уходы от удержания). Наш девиз: «Учимся бороться согласно Международным правилам соревнования по дзюдо». Заключительная часть занятия — 8 мин. Выполняются восстановительные упражнения на дыхание, растяжение мышц спины, голени, растяжку на продольный и поперечный шпагат, комплексы дыхательных упражнений. Выполняется гимнастика для глаз. Контрольное измерение частоты сердечных сокращений. Подведение итогов занятия — 1 мин. Домашнее задание — 1 мин. На всех тренировочных этапах занятия применяются педагогический и медико-биологический комплекс методов, позволяющий определить: состояние здоровья обучающегося с ОВЗ, показатели телосложения, степень тренированности, уровень подготовленности, величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации педагог дополнительного образования детей вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Поэтому для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся с ОВЗ лучше применяются упражнения в комплексе. Комплексы сочетаются с играми и движениями, направленными на развитие быстроты. Большое внимание уделяется 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. Занятия дают детям с ограниченными возможностями здоровья не только навыки самообороны, но и помогают стать личностью, уверенной в себе, полноценным гражданином Российской федерации.