

УДК 796/799

**СПОРТИВНАЯ ИГРА ГОЛБОЛ, КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Молдахметова Диана Айдосовна

diana.moldaxmetova@bk.ru

магистрант ЕНУ им.Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель - У.С.Марчибаева

Игра голбол динамично развивается по всему миру и с 1980 года, включена в программу Паралимпийских игр.

В Казахстане спортивная игра голбол для лиц, в том числе и детей с нарушением зрения, постепенно и последовательно развивается. Игра возобновлена и набирает популярность в некоторых городах страны: Алматы и Алматинской области, Нур - Султан, Таразе, Шымкенте, Семейе, Атырау, Караганды, Восточном и Западном Казахстане, Талдыкоргане. Соревнуются взрослые команды. Детский голбол также набирает популярность.

Занятия голболом, как одним из адаптивных паралимпийских видов спорта, для детей с нарушением зрения жизненно необходимы, потому что являются в первую очередь средством социализации и всестороннего развития для особенных детей.

Число детей с нарушениями в развитии в Казахстане, к сожалению, увеличивается год от года. Сегодня в Республике проживает 680 тысяч людей с инвалидностью, из которых 87 тысяч детей в возрасте до 18 лет, что составляет 1,5% от общей численности детского населения и 12,8% от общего количества инвалидов. В динамике отмечается рост количества детей в общей структуре инвалидов. Только за последние 7 лет – рост составил 2%.

По словам вице-министра труда и социальной защиты населения Светланы Жакуповой «Ведущая роль в накопленной структуре причинения инвалидности принадлежит трем классам болезней: по итогам 2018 года – это болезни нервной системы, врожденные аномалии и психические расстройства. На их долю приходится 72,8%. Вместе с тем, численность детей с нарушением слуха составляет 4,5 тысяч, с нарушением зрения – 4,5 тысяч, с нарушениями передвижения – 28 тысяч, в том числе пользующиеся инвалидными колясками – 1,4 тысячи детей» [1].

Вовлеченность детей в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в стране не высока, на то есть объективные причины: недостаточная информированность родителей о наличии спортивных секций, боязливое их отношение к занятиям спортом – «полезно» или «нет», отсутствие спортивных адаптированных залов в регионах, нехватка квалифицированных профессиональных тренерских и педагогических кадров, не везде соблюдены меры по обеспечению доступа к спортивным объектам и др.

Но все же есть общественные организации, которые создают комфортные условия для раскрытия талантов детей с особыми образовательными потребностями в адаптивных видах спорта.

На примере ОО «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей», мы хотели бы ознакомить вас со спортивной секцией голбола для детей с нарушением зрения. Функционирует эта секция с 2016 года. В спортивной секции занимается порядка 10-ти детей в возрасте от 7 до 14 лет. Помимо основного заболевания, связанного со зрением, у детей встречаются также сопутствующие заболевания: ДЦП, ЗПР, сколиоз.

Характерной особенностью слабовидящих детей является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

У многих детей с нарушением зрения имеются нарушения сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия, дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание в росте, весе от возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития занимающихся.

Перед тренерами по голболу стоят следующие задачи: привлекать школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом и содействовать укреплению их здоровья; обеспечить спортивно-техническое совершенствование занимающихся на основе разносторонней физической подготовки и владения ими техникой и тактикой игры на уровне современных требований; воспитывать у занимающихся моральные и волевые качества.

Поставленные задачи могут быть успешно решены при условии чёткой организации занятий, требовательности к учащимся на занятиях и соблюдению ими режима тренировок и отдыха.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по голболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый голболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Обучение технике игры в голбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого ребенка, что овладение техникой игры требуются настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, переносные мишени,

Тренеру рекомендуется давать задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Все занятия должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность и другие морально-волевые качества. Воспитанию способствует чёткая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и бытовых условиях.

Особую роль как средство воспитания играет личный пример педагога.

В настоящее время среди множества «агентов социализации» спорт выходит на ведущие позиции.

Являясь одним из ведущих видов спорта инвалидов по зрению, голбол требует от участников высокого всестороннего физического развития. Важно учитывать, что нельзя вести форсированную подготовку, особенно на первых этапах обучения. Необходимо больше уделять времени на общую физическую подготовку, применяя при этом подвижные игры, спортивные игры, плавание и др.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, броски по воротам различными способами и в самых разнообразных условиях.

Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр, способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Заметное влияние оказывают игры на центральную нервную систему. Большая быстрота выполнения движений и частая их смена, постоянное варьирование интенсивности способствуют увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы.

Тренер обязан воспитывать у юных спортсменов дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, уверенность в себе, смелость, решительность, волю к победе.

Таким образом, основными задачами учебно-тренировочных занятий по голболу являются следующие:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- коррекция и компенсация нарушений психофизического развития, формирование правильной осанки;
- воспитание основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание моральных и волевых качеств, чувство коллективизма.

Построение тренировочного процесса связано с циклами школьного учебного года. Поэтому необходимо учитывать периоды учёбы и каникулярного времени. Тренировки юных голболистов проводятся круглогодично и разделяются на периоды, но в нашей практике на данный момент проводятся учебно-тренировочные занятия только в подготовительном периоде.

Подготовительный период является важнейшим этапом тренировки. Он должен быть достаточно продолжительным, с тем, чтобы у спортсменов образовалась соответствующая база для общей и специальной тренированности.

В этом периоде занятия должны проходить в форме игр, где акцент необходимо делать на физическую подготовку, развитие общей выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Используются подвижные игры, спортивные игры эстафеты.

Основная задача этапа специальной подготовки – усиление внимания к воспитанию специальных двигательных качеств и навыков. Тактическая подготовка занимает доминирующее положение, большое значение приобретает подбор состава команды.

Средства: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития специальных двигательных качеств, упражнения в технике и тактике игры.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежания поведения.

К методам контроля относятся:

- предварительный контроль проводится в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль проводится на одном учебном занятии с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха;

- текущий контроль проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия, т.е. на восстановительные процессы;

- итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, что является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Выводы. В заключении хотелось бы отметить, что на занятиях с детьми младшего возраста в центре внимания преподавателя находятся вопросы воспитания коллективизма игровых действий и правильного поведения в игре. Развитию воли и трудолюбия помогает использование домашних заданий.

В работе с детьми особое значение имеют похвала и поощрение. Насколько возможно, похвалу нужно адресовать всему коллективу и только в редких случаях отдельным игрокам, так как постоянное восхваление может вызвать зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам по команде.

Вопросы воспитания коллективизма в игре сохраняют своё значение и при занятиях с детьми среднего возраста, где требование к коллективности действий ещё более повышается. Для обеспечения единого и глубокого воспитательного воздействия на детей создаётся прочная связь между спортивной секцией, семьёй и школой. Особое значение приобретает индивидуальный подход к занимающимся.

Список использованных источников

1. <https://kursiv.kz/news/obschestvo/2019-04/v-kazakhstan-rastet-chislo-detey>
2. Аветисов Э.С. др. Занятия физической культурой при близорукости /Под ред. Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.:ФиС, 1980

3. Березина Т.Г., Ратуш А.М., О связи близорукости с патологией нервной системы у детей // Офтальмологический журнал. – 1984 - № 7
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М: Медицина, 1988
5. Дети с глубоким нарушением зрения. / Под редакцией М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. – М.: Просвещение. – 1967