

Организация занятий по атлетической гимнастике со слабослышащим подростком

Привлечение к занятиям спортом подростка с ограниченными возможностями здоровья, является одним из способов его социализации, а также возможностью самоутверждения его как личности. Занятие спортом – это шанс для таких детей почувствовать себя успешным.

Глухой с детства, не говорящий подросток пришел на занятия в объединение дополнительного образования по атлетической гимнастике. На данный момент он считается слабослышащим, так как носит кохлеарный имплант. С чего началась работа с таким ребенком?

Началу обучения предшествовал подготовительный этап, который заключался в следующем:

- создание благоприятной среды для «вхождения» слабослышащего подростка в процесс тренировок: выбор группы, в которой бы ему было комфортно; проведение бесед с другими участниками данной группы на темы толерантности, особенностях глухих детей, о необходимости взаимодействия с ним и помощи ему.

- выделение для непосредственного «шефства» (с их согласия) нескольких добрых, понимающих, общительных подростков из данной группы. С ними учились правильному построению диалогов со слабослышащим ребенком, темпу речи: слова должны произноситься медленно, разборчиво и хорошо артикулироваться, использовать и письменную речь, жесты. Учились не обращать внимания на некоторые особенности в поведении: порой чрезмерное беспокойство, суетливость, отрешенность. Подростки узнали, что внешняя неуклюжесть слабослышащих связана с нарушением в работе вестибулярного аппарата, из-за близкого расположения друг к другу органов равновесия и слуха, о том, что нехарактерные звуки и шумы при физической нагрузке могут издавать такие люди непроизвольно, так как трудно контролируют свои голосовые реакции. Для привлечения внимания можно четко назвать его по имени, или слегка дотронуться до него или же помахать ему рукой.

- проведение учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Подросток с ОВЗ занимается по индивидуальному плану. Наибольшее внимание уделяется развитию силовых качеств, наиболее важным мышечным группам: спины, груди, плечевого пояса, живота и нижних конечностей. А также по формированию двигательного навыка и правильной осанки.

При освоении упражнений основной метод обучения – наглядный, происходит усвоение алгоритма, последовательности тренировок. При составлении комплекса упражнения подбирались простые и выполнимые. Через 3-4 тренировки подросток самостоятельно мог выполнять упражнения предложенного ему комплекса. Постепенно шло усложнение упражнений, наблюдался рост рабочих весов, на занятиях использовался метод круговой тренировки, а также метода стандартно-повторяющегося отягощения в процессе занятий.

Для поддержания морально-психологического климата в группе, для лучшей адаптации самого подростка с ОВЗ в учебно-тренировочном процессе были введены игры на сплочение, развитие навыков взаимодействия, общения, развития силы, ловкости и т. д. Ребята группы, как с равным, с удовольствием играют в игры, соревнуются в выполнении упражнений, «меряются силой».

Таким образом, проводимая работа дала свои результаты. В таблице 1 приводятся результаты начала тренировок и сегодняшнего дня по двум параметрам.

Таблица 1

Динамика результатов выполнения упражнений слабослышащим подростком.

Вид упражнений	Начальный 2016	Май 2016 года	Апрель 2017 года
Отжимание от пола	6 раз	15 раз	
Подтягивание на перекладине	3 раза	7 раз	

Работа с детьми с ОВЗ будет продолжаться. Общение ребят в процессе тренировок, игр, соревнований, изучение новых упражнений, связанных с развитием им силовых качеств и освоением двигательных умений, которые называются в слух и обозначаются письменно, пусть косвенно, но все же играют

положительную роль в накоплении, осмыслении, расширении словарного запаса слабослышащего подростка, его интеллектуального, физического и личностного развития.