ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ «СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА – ЦЕНТР «ИНВАСПОРТ»

Доклад

на тему: «Футбол, как средство развития координационных способностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья»

Исполнитель:

Инструктор-методист

ГБУ ДО города Севастополя

«САШ-Центр «Инваспорт»

Терновая Людмила Николаевна

Севастополь, 2025

**1. Введение**

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций

Вопрос здоровьесберегающих систем воспитания подрастающего поколения в современном мире имеет общегосударственное значение. Наблюдается тенденция к уменьшению числа школьников, относящихся к 1 и 2 группам здоровья, и увеличению количества детей, классифицируемых как 3 и 4 группы, в которую входят дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды. С каждым годом возрастает доля детей, по медицинским показаниям попадающих в подготовительную и специальную физкультурные группы. Регулярные занятия различными видами спорта положительно воздействуют не только на физическое состояние ребенка, но и на его психическое и эмоциональное благополучие. Благодаря занятиям физической культурой и различными видами спорта с каждым годом растет количество обучающихся имеющих положительную динамику развития физических качеств, как среди здорового населения, так и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цели работы:

Подчеркнуть роль футбола в поддержании и улучшении здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Описать методы улучшения координационных способностей детей в различных состояниях здоровья.

Проверить влияние систематических занятия футболом на развитие физических способностей и совершенствованию физиологических особенностей, а также на формирование таких качеств, как упорство и целеустремленность, необходимых в любой деятельности.

Популяризировать здоровый образ жизни среди подрастающего поколения с различными нарушениями здоровья.

Задачи:

Сформировать мотивацию к занятиям физической активностью через футбол.

Развить координационные навыки обучающихся физической культурой, спортом и адаптивным спортом.

Актуальность.

В современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности среди детей школьного возраста, и лишь немногие дети проявляют интерес к спорту. При этом в современном мире много детей имеют интеллектуальные нарушения, что также негативно влияют на физические качества обучающихся. Многие из них даже не умеют полноценно бегать, прыгать. В связи с этим, все чаще организуются спортивные мероприятия и тематические семинары, направленные на популяризацию спорта и мотивацию детей к занятиям физической культурой, как среди здоровых подростков, так и среди детей с интеллектуальными нарушениями. В наше время футбол приобрел беспрецедентное социальное влияние и значимость в воспитании на разных стадиях сенситивного развития юношей и девушек.

Занятия футболом не только являются эффективным способом развития совершенствования физических качеств, укрепления здоровья и расширения круга общения. При этом также служат и средством проявления социальной активности, а также адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Футбол, безусловно, является одним из ключевых инструментов для развития двигательных навыков, совершенствования координации и развития необходимых физических качеств.

**2. Основная часть**

**Значимость футбола в жизни подростка с ограниченными возможностями здоровья.**

Футбол представляет собой не только эффективный инструмент для физического развития, поддержания и улучшения здоровья, платформу для общения и проявления общественной активности, а также конструктивный способ организации досуга. Он оказывает существенное воздействие на различные аспекты человеческой жизни: репутацию и социальное положение, профессиональную деятельность, развитие моральных и интеллектуальных качеств, эстетических взглядов и систему ценностей. Футбол открывает широкие возможности для самореализации, утверждения и выражения индивидуальности, для сопереживания и участия в спортивном процессе как акте творчества, вызывая как радость победы, так и огорчение поражением, отражая всю палитру человеческих эмоций и укрепляя чувство гордости за личные достижения человека, обучения самоорганизации и ведение полноценной жизни в сообществе.

Для многих обучающихся с ограниченными возможностями здоровья футбол – это источник радости, демонстрация силы, маленькие победы, большие достижения, воплощение человеческого совершенства, моментальная реакция, изобретательность, воображение, неожиданные открытия и сюрпризы.

И так давайте зададим вопрос: Как и благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других – все те лучшие волевые и физические качества, которыми футбол вознаграждает каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль футбола в воспитании «человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, не лишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных, общественных, социальных.

Футбол – комплексный и часто противоречивый вид спорта. Его влияние на формирование личности многогранно. Несомненно, футбол – это одно из ключевых средств развития двигательных навыков, совершенствования координации, развития необходимых физических качеств. Но это еще не все. В процессе тренировок закаляется воля, формируется характер, развивается самоконтроль, умение быстро и относительно адекватно реагировать в различных ситуациях.

Организация детей с ограниченными возможностями здоровья - важная предпосылка для успешного хода игры в футбол. Игра в футбол проходит более интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача, так как в игре принимают участие, как правило, дети с разным уровнем подготовленности и возраста.

Успешность игровой деятельности в тренировочном процессе детей с интеллектуальными нарушениями зависит от того, как они поняли содержание и правила игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности и объяснениям. Краткое, образное объяснение сюжета, дополненное показом, делается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места, чтобы тренера всем было видно и слышно.

Любое тренировочное занятие с детьми с интеллектуальными нарушениями начинается с объяснений техники безопасности, распределения ролей играющих и их размещение на игровой площадке, правила и ход игры.

Свобода выражения эмоций во время игры в футбол является естественным сопровождением любой подвижной игры. Дети с интеллектуальными нарушениями более эмоционально реагируют на победу и поражение. Важно справедливо оценивать игру, найти добрые слова и отметить индивидуальные успехи каждого во время тренировочного процесса.

Из-за высокой эмоциональности отдельных игр дети не всегда могут контролировать свое состояние во время игры в футбол. В результате может возникнуть перевозбуждение и утомление, симптомами которого являются рассеянное внимание, нарушение точности движений, учащенное дыхание, побледнение. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, в экстремальных ситуациях - оказать первую помощь и обратиться к врачу.

У детей с ограниченными возможностями очень тесно взаимосвязана интеллектуальная деятельность и физическая.

Игровая деятельность для детей с нарушениями в развитии не только развлечение, но и способ увеличения двигательной активности, улучшение физических качеств, стимулятор развития телесных, психических, интеллектуальных возможностей.

**Координационные упражнения в футболе**

Согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на начальный этап зачисляются дети, достигшие шестилетнего возраста и имеющие медицинские показания 1-2 группы здоровья. Согласно федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» приходят на дисциплину «футбол» в девятилетнем возрасте. В связи с этим начальная подготовка должна быть направлена, прежде всего, на создание положительной устойчивого интереса к занятиям этим видом спорта. Построение тренировок должно быть интересным и приносить удовольствие детям. Во-вторых, футбол – это вид спорта, требующий высокой координации и концентрации внимания. Развитию координационных механизмов, лежащих в основе технического мастерства, необходимо уделять внимание с первых дней тренировок, а для лиц с интеллектуальными нарушениями увеличивать и по времени на тренировке. Для этого тренировочный процесс необходимо разнообразить с помощью тренировочных средств и методов, создавая позитивную атмосферу на занятиях. Кроме того, необходимо совершенствовать двигательные умения и навыки юных футболистов. Это важная составляющая для изучения всех игровых действий. Обучение должно строиться по принципу "от простого к сложному", начиная с отдельных простых элементов и переходя к игровым приемам и небольшим комбинациям. При работе с детьми с ограниченными возможностями часто используются задания с координационной лестницей, что позволяет юным футболистам быстро и эффективно концентрировать внимание на своих движениях и перестраивать их. Такие упражнения обучают детей с интеллектуальными нарушениями ориентироваться в пространстве и реагировать на изменение ситуации во время игры. Ведь для детей с интеллектуальными нарушениями футбол является игровым средством адаптации в социуме.

Настоящие рекомендации хорошо можно проиллюстрировать на примере точных ударов по мячу. Точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат юного игрока способен быстро реагировать на ситуацию, перестраивать способ и мышечную структуру двигательной активности.

При выполнении упражнений направленных на координацию мышцы овладевают умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться не только сила ударов, но и задаваться нужное направление движения мяча. Для реализации поставленной цели каждый тренер в своей деятельности разрабатывал и использовал комплексы упражнений, развивающие двигательно-координационные способности у юных футболистов с интеллектуальными нарушениями.

**3. Результаты**

В ходе исследования влияния обучения игре в футбол на развитие координации у детей школьного возраста стало очевидно, что данная проблема приобретает все большее значение как среди здоровых детей таки среди детей с ограниченными возможностями. Дети все больше времени проводят, ведя малоподвижный образ жизни, а некоторые по своим возможностям даже не умет простых физических движений. Специалисты отмечают необходимость гармоничного развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных на совершенствование координации, ловкости, быстроты. Именно в футболе ребенок получает уникальную возможность проявить активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Использование игр с элементами футбола в школьном возрасте способствует физическому и психологическому развитию ребенка, превращая его из объекта педагогического воздействия в активного участника творческой деятельности, стремящегося к самопознанию и самосовершенствованию.

Изучив все основные аспекты данной проблемы, было установлено, что обучение игре в футбол детей школьного возраста действительно способствует развитию координации при условии осуществления педагогической работы, направленной на формирование двигательных навыков.

# **Список литературы**

1. Андронов О.П. «Футбол, как средство влияния на формирование личности», М., Мир
2. Белорусова В.В. «Воспитание в футболе», М., Знание
3. Гончаров С.Т. «Российская система физического воспитания» СПб, Кристалл
4. Захарова Е.Л. «Как спорт помогает оценивать себя», М., Мир
5. Киселёв Ю.Я. «Влияние футбола на формирование личности» М., Знание
6. Сайт в Интернете дневник олимпиады в Сочи 2014