

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ГРИ БОЧЧА ДЛЯ ДІТЕЙ З ІНКЛЮЗІЄЮ

У статті розглядаються питання організації щодо проведення тренування гри Бочча для дітей з інклюзією.

Ключові слова: Бочча, інклюзія, рухові порушення, фізичні здібності, джекбол.

The paper addresses with the issues of organization for carrying out of training games for children with inclusion.

Key words: boccia, inclusion, motor abnormalities, physical abilities, jackball.

Бочче (bosse) – поширена в Європі гра з кулями, є видом спорту, визнаним Міжнародним Олімпійським комітетом. Опанування навичками гри в Боччі забезпечує розвиток здатності узгоджувати рухи із напрямком та швидкістю руху кулі (диференціювання просторово-часових відносин); розвиток спеціальних фізичних здібностей, головним чином сили та швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння моментом впливу руками на кулю (при подачі) [1].

Суть гри полягає в наступному: жереб визначає гравця, що кидає перший м'яч (білий-джекбол). Кидком гравець прагне розмістити свій м'яч якомога ближче до джека. Наступний гравець кидає свій м'яч з таким розрахунком, щоб він виявився ближче до джека. Так грається 4 енди (гри). При цьому дозволяється вибивати м'ячі супротивника на дальні позиції.

При командній грі, грається 6 ендів, кожен спортсмен має по 2 м'ячі свого кольору та кидає їх в залежності від позиції до джеку. Грою командує капітан в кожній команді. Після закінчення гри підраховуються всі м'ячі одного кольору ближчі до джека, до першого протилежного кольору. Таким чином визначається переможець [4].

Спортсмени-інваліди поділяються на чотири класи: ВС1, ВС2, ВС3 та ВС4. До категорії ВС1 належать гравці, здатні пересувати м'яч ногою чи рукою. Їм можуть допомагати асистенти (помічник), яким можна стояти позаду. Асистенти коригують положення коляски гравця і подають м'яч, коли це потрібно, в деяких випадках тримають коляску.

У ВС2 грають спортсмени без асистента, м'ячі кидають рукою. Гравці класу ВС3 не можуть кинути рукою м'яч. Для гри використовується спеціальний пристрій – рампа. Спортсмену також допомагає асистент, який сидить або стоїть строго в боксі гравця, обличчям до нього, при цьому асистенту заборонено обертатися, дивитися на корт, розмовляти з гравцем, заступати за межі боксу гравця під час гри. Асистент слухає лише гравця і виконує все, що каже гравець: виставити жолоб, подати м'яч.

Спортсменам категорії ВС4 (локомоторні порушення не церебрального походження) важко контролювати тулуб через серйозні порушення функцій усіх кінцівок. Але незважаючи на це, спортсмени здатні добре кидати м'яч на корт. Допомога асистента не передбачена [3].

Під час тренування дітей з інклюзією використовуються наступні прилади: хронометр, м'ячі, рампу та хендпоінт. На початку діти шикуються, проводиться розминка, потім приступають до тренувального процесу, а саме до спеціальних та техніко-тактичних вправ. В кінці заняття проводиться гра: індивідуальна, парна або командна.

До технічних вправ входять наступні моторні вправи:

1. Штрафні кидки. При виконанні цієї вправи потрібно спочатку підкотити м'яч в штрафну зону в квадрат 25×25 сантиметрів так, щоб м'яч не торкався внутрішньої лінії (Рис. 1). Кількість повторів: три підходи виконуються червоними м'ячами, потім три кидки м'ячами синього кольору.



Рис.1. Штрафні кидки

2. Підкати до джека на відстані 5 метрів. Потрібно підкотити м'яч до джек впритул або 2-3 сантиметри від нього (Рис. 2). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, три підходи синіми м'ячами.



Рис.2. Підкати до джека на відстані 5 метрів

3. Розбивання заблокованого джеку на дистанції 4 метри. Потрібно відбити м'яч, який блокує джек (щоб наступним м'ячем зробити підкат до джека) (Рис. 3). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, три підходи синіми м'ячами.



Рис.3. Розбивання заблокованого джеку

4. Вправа «Ромашка». Потрібно підкотити 6 м'ячів червоного кольору до синіх м'ячів, які знаходяться на різній дистанції та в різних напрямках корту. Для тих дітей, які не можуть тримати м'яч у руках використовується рампа (Рис. 4). Кількість повторень вправи: 3-4 разів.



Рис.4. Вправа «Ромашка»

5. Вправа «Маятник». Потрібно перекинути м'яч зверху той м'яч , який блокує підкат до джеку (Рис. 5). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, три підходи синіми м'ячами.



Рис. 5. Вправа « Маятник»

Враховуючи особливості дітей, під час занять велика увага приділяється реакції дітей на фізичні навантаження та постійний педагогічний контроль за проведенням гри. Чітке дозування дозволяє реалізувати заплановані завдання, уникаючи надмірних навантажень які шкодять здоров'ю дітей. Рухові вправи та правила були адаптовані для рухових можливостей дітей з моторними порушеннями [2].

Емоції, підбадьорення, схвалення, зосередження уваги на діяльності сприяє більшій віддачі дитини на занятті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко О. Я., Козлова Є. С. Бочче. Програма спортивної майстерності: Методичний посібник для тренерів Спеціальної Олімпіади. К., 2015. 96 с.
2. Галицьких Е. О. Проблеми інклюзії у фізичному вихованні: навч. посіб. [Текст]. К.: Освіта, 2016. С.6-10.
3. Москаленко Н. В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навч. посіб. [Текст]. Дніпропетровськ: Знання, 2014. 99 с.
4. Тафічук О.В. Спортивна гра Бочча: навч. посіб. [Текст].: Нове життя, 2018. С.3-15.

Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Степанюк С.І.