



БЕГОВЕЛ

Методическое
пособие

СОДЕРЖАНИЕ.

| | |
|---------------------------------|---------|
| Часть 1. БЕГОВЕЛ..... | 1 стр. |
| Инклюзивная школа беговела..... | 2 стр. |
| План занятий..... | 3 стр. |
| Экипировка..... | 5 стр. |
| Тренировочный процесс..... | 7 стр. |
| Часть 2. ВЕЛОСИПЕД..... | 10 стр. |

Часть 1. БЕГОВЕЛ

Первый беговел был придуман на самом деле для взрослых. Было это еще до изобретения велосипеда. Изобрел первый беговел немецкий профессор, барон Карл фон Дрез из Карлсруэ, в 1817 году. Изобретение Дреза назвали в его честь дрезиной (это слово и сейчас существует, но смысл поменялся). Заметьте, всего каких-то 100 лет назад в трюках на ножных дрезинах/быстроногах/беговелах соревновались подготовленные взрослые, а сейчас это спорт деток от 2 лет.

Беговел совмещает в себе черты велосипеда и самоката. С его помощью естественным способом можно научиться держать баланс и кататься. Он закладывает основы баланса, необходимые для прогресса ребенка во многих видах спорта – от велосипеда до сноуборда и горных лыж. Это фундамент развития, на котором строятся дальнейшие успехи малышей. Благодаря особой конструкции, учиться ездить на беговеле не сложнее, чем научиться ходить и через какое-то время дети с особыми потребностями такими как: синдром Дауна, мышечная дистрофия и церебральный паралич превращаются в энтузиастов езды на велосипеде.





Наездник сидит в седле, однако, как и на самокате, он едет, отталкиваясь ногами от земли. Помимо безусловной пользы для физического развития детей, это еще и возможность активного и веселого времяпрепровождения.

ИНКЛЮЗИВНАЯ ШКОЛА БЕГОВЕЛА В ТУАПСЕ

Инклюзивная школа беговела в Туапсе – проект АНО «Центр развития современной молодежной культуры и спорта. Руководитель проекта и тренер Артур Карабаджан – чемпион России по велотриалу, тренер-педагог школы по беговелу в Москве. Именно в столице впервые открылась инклюзивная школа беговела. А вторая в стране появилась в Туапсе. Артур Карабаджан обладает необходимой квалификацией, знаниями, опытом для занятия с детьми на беговеле. Имеет большой стаж работы с детьми на беговеле, является тренером по велотриалу и ЮИД. Прошел повышение квалификации в Южном институте менеджмента "Психолого педагогическое сопровождение обучающихся детей и лиц с ОВЗ в условиях реализации ФГОС".

Беговелореабилитацией в нашей стране почти никто не занимается. У компании STRIDER большой опыт в этом направлении, который мы и взяли на вооружение. В один момент, ребенок, который вынужден был сидеть на крыльце в одиночестве, в то время, как дети по соседству гоняли на своих велосипедах, теперь катается вместе со сверстниками, с улыбкой до ушей! А получается это легко и просто в процессе игры. При помощи беговела обучение проходит также естественно, как простая прогулка.

На базе работы школы был создан проект «Два колеса здоровья», который направлен на помощь в реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством беговела. Основная цель научить ребят с ОВЗ кататься на беговеле, а в последствии на велосипеде, улучшив, таким образом, их физическое и психо-эмоциональное развитие.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Ребенка с особенностями можно обучить всему, что умеет обычный ребенок. Эти дети не только могут, но и любят учиться, максимум результата можно получить только при максимуме внимания. Обучение ребят с ОВЗ – непростая, но очень благодарная задача, достижения этого ребенка приносят много радости как ему самому, так и родителям, и тренерскому составу. Общество должно способствовать формированию личности несмотря на особенности развития, как интеллектуального, так и физического.





НАЧЕМ С ЭКИПИРОВКИ



1. ШЛЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ атрибут для катания на любом виде велосипедов. Без шлема ребенок не допускается до занятий. Это, прежде всего, надежная защита детской головы в случае удара о жесткую поверхность. Во-вторых, ношение шлема дисциплинирует ребенка и придает ему дополнительную уверенность при катании.

К шлему приучать детей с особенностями нужно постепенно. Стоит отдать предпочтение яркой, красивой расцветке. Это привлечет их внимание и расположит.

За основу берем систематизацию, повторения из раза в раз, структурированность. Добавляем новое по мере прогресса. Стоит набраться терпения и это даст плоды.

Перед обучением следует определить, что умеет ребенок. Как правило, умения и развитие оцениваются по таким признакам:

- 1 Как ребенок общается и насколько у него развиты социальные навыки (взаимопонимание, взаимопомощь, поведение в коллективе).
- 2 Как он себя обслуживает — ест, одевается и раздевается, умывается.
- 3 Развитие крупной моторики — как ребенок ходит, бегает, ползает, прыгает, наклоняется, переворачивается со спины на живот.
- 4 Развитие мелкой моторики — это способность управлять мелкими предметами, передавать их из рук в руки, выполнять задачи, которые требуют координации зрения и движения рук.

ФОРМА ОДЕЖДЫ для занятий на улице:

- спортивные штанишки не сковывающие движений,
- футболка (с коротким или длинным рукавом — по погоде),
- курточка (по погоде),
- на ногах удобная не спадающая обувь с ЗАКРЫТЫМ НОСКОМ (кроссовки, не сандалии).





ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС



Занятия длятся по 10–15 минут. Затем необходимо сделать перерыв. И продолжить повторение одного и того же элемента. У особенных детей, как правило, рассеянное внимание. При этом у них высокая обучаемость. Но, чтобы добиться результата необходимо будет повторять упражнения из раза в раз.

К шлему приучать детей с особенностями нужно постепенно. Стоит отдать предпочтение яркой, красивой расцветке. Это привлечет их внимание и расположит.

УПРАЖНЕНИЯ

1. ПОСАДКА – как правильно сидеть на беговеле, держаться.



Как правильно сесть на беговел первоначально тренер показывает на себе. Затем происходит отработка при помощи тьюторов.

БЕГОВЕЛЫ должны быть исправны, безопасны – без острых углов и колющих частей. И обязательно подходить ребенку по размеру. Это важно.

ТЕРРИТОРИЯ ЗАНЯТИЙ должна быть безопасной, комфортной и знакомой детям. Лучше заранее провести несколько встреч на месте с родителями, чтобы ребята привыкли к обстановке. Тогда на тренировках они не будут испытывать страха и стеснения.

ТЮТОРЫ в работе секции просто необходимы. Это специалисты, которые организуют включение ребенка с ОВЗ в тренировочный процесс, поддерживает, помогает. В нашем проекте в качестве тьюторов выступают ребята-волонтеры, которые прошли обучение перед началом занятий. Тьютор работает с каждым ребенком индивидуально, направляет его. Тьюторское сопровождение детей с ОВЗ – необходимое звено инклюзивного образования. В результате работы тьютера ребенок с ОВЗ получает возможность иметь высокий уровень подготовки и успешно развиваться в социуме.





2. ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Когда ребенок научился правильно сидеть на беговеле, переходим к передвижению с его помощью. Тьютор поддерживает каждого воспитанника и контролирует, чтобы он не упал. Если ребенок испытывает страх, то необходимо положить руку ему на спину. Этот приём сработает только с теми детьми, которые поддерживают тактильный контакт.

Очень важно постоянно хвалить ребенка, вербально подчеркивать его достижения, предлагать варианты «давай попробуем вот так». Закрепляется это упражнение продолжительное время. Посвятите отработке все время занятий. У разных детей даже на элементарные упражнения может уйти разное время. Даже годы. Стоит набраться терпения и отрабатывать одно и то же из раза в раз.

3. РАВНОВЕСИЕ

Равновесие залог успешной езды на беговеле. Необходимо, чтобы ребенок понял, что надо не ходить с беговелом, а сидя на сиденье отталкиваться ногами, придавая ускорение транспортному средству. Все время отработки равновесия тьютор держит беговел, а воспитанник перебирает ногами, двигаясь вперед. Также волонтер помогает ученику оттолкнуться.

4. РУЛЬ

Когда дети научились передвигаться, не отрываясь от сидения, автоматически подключается навык рулить. Порой это происходит неосознанно. С особенными детьми нужно проявить терпение, чтобы привить этот навык.

5. ПОВОРОТЫ

При повороте угол поворота руля должен быть прямо пропорционален оси наклона беговела относительно вертикальной оси.

Тьютор встает перед беговелом лицом к ученику. Держит беговел за руль, касаясь рук ребенка. Ребенок поднимает ноги и ставит на подножку. Тьютор наклоняет беговел вправо и влево. При этом ученик не двигается. При наклоне беговела руль тьютор выкручивает пропорционально. Таким образом, прививается привычка, а затем навык доводится до автоматизма.

Отработка базовых навыков может занять продолжительное время. Но когда дети обучатся этому, происходит осознанное управление. НАКАТЫВАЕМ ОПЫТ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО.





6. ЕЗДА БЕЗ НОГ

После того, как научились бегать на беговеле ногами, отрабатываем следующее упражнение тире этап – катание без ног.

Что это значит? Воспитанник должен оттолкнуться и поднять ноги, поджав под себя или вытянув вперед или вверх. Тренер крепко держит беговел за руль, не давая ему осуществить движение. Просит ребенка поднимать ноги и ставить на подножки по команде: «Поднять ноги на подножку» – поднимает; «Опусти ноги» – опускает на землю соответственно. Надо отработать автоматизм попадания ногами на подножку. При этом взгляд подопечного должен быть устремлен вперед.

Усложняем упражнение в движении. Ребенок разгоняется на беговеле. Тренер дает команду «Поднять ноги на подножку». Спортсмен ставит ноги на подножку, не меняя траектории и скорости движения.

7. ЕЗДА СТОЯ

Следующий этап езды на беговеле – езда стоя. После того, как ребенок уже научился ездить с ногами на подножке, тренируем его вставать на подножке и ехать стоя. Таким образом, ребенок развивает равновесие и баланс. Учится владеть своим телом. Учится управлять двухколесным транспортом только при помощи руля.

При выполнении упражнения «Езда стоя на беговеле» ребенок должен крепко держать свое тело, при этом ногами зажимать сиденье, для более устойчивого положения. Взгляд устремлен вперед.

Многие дети в первое время испытывают страх при выполнении этого упражнения. Тренер поддерживает спортсмена. Бежит рядом с ним, положив руку на спину, таким образом, передает ему уверенность, но не влияет на его скорость и траекторию движения.

Также, первым делом отработка происходит в статике: встал-сел. Затем в движении по прямой, затем объезжаем в таком положении фишки и препятствия.

8. ЕЗДА СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

Это упражнение развивает координацию и равновесие. Чем меньше точек соприкосновения с беговелом, тем больше спортсмен думает, как управлять беговелом, как маневрировать, как переносить вес своего тела. Это уже профессиональный уровень езды.





9. Езда сидя с одной рукой, ноги на подножке.

Ребенок держит ноги на подножке. Уверенно едет. Рулевая рука (если правша – правая, если левша – левая) остается на руле, а вторая поднимается вверх. Тренер бежит рядом, придерживает спортсмена. Ребенок убирает руку на короткое время, открытой ладонью держит её над рулем, чтобы в любой момент он мог ухватить руль. Самое главное в этом упражнении – не снимать ноги с подножек. Тренер должен перехватить управление беговелом до того, как ребенок снимет ноги с подножек.

Отработка происходит в движении, затем объезжаем в таком положении фишки и препятствия.

Это финальный этап обучения.

РАБОТА НАД ВЗГЛЯДОМ

Первое правило – КУДА СМОТРИШЬ, ТУДА И ЕДЕШЬ. Это правило ученики должны знать наизусть и всегда о нем помнить.

Если хотим ехать направо – надо повернуть голову направо. Чтобы держать равновесие и ехать прямо – нужно смотреть вперед. На занятии тренер постоянно напоминает ученикам, куда должен быть устремлен взгляд.

Ученики ни в коем случае не должны смотреть на колёса или педали. Для этого ребят надо постоянно отвлекать и направлять. Так, при объезде конусов, взгляд должен быть устремлен через один конус. При преодолении препятствия: первым делом стоит посмотреть на начало препятствия, а затем на конец и не переводить взгляд.

Работа со взглядом – это важно, сложно, долго, но возможно.

КОНУСЫ (ЗМЕЙКА) И ЕЗДА ПО ПРЕПЯТВИЮ (УЗКОЙ ПАЛОЧКЕ)

Два базовых основных упражнения, которые помогают отработать все необходимые навыки беговелисту – будущему велосипедисту. Именно эти два упражнения помогают сформировать у спортсменов чувство равновесия, баланса, маневрирование. Усложнять не стоит. Если ребята научатся филигранно выполнять только эти два упражнения – все остальное для них не составит труда.

Во время объезда конусами сначала бежим ногами – левой-правой.





Часть 2. ВЕЛОСИПЕД

КОГДА ЕЗДА БЕЗ ПОМОЩИ НОГ НЕ СОСТАВЛЯЕТ НИКАКИХ ТРУДНОСТЕЙ ДЛЯ РЕБЁНКА, МОЖНО ЕГО ПЕРЕСАЖИВАТЬ НА ВЕЛОСИПЕД!

Велосипед открывает больше возможностей для передвижения ребенка.

Наши особенные дети многие уже осваивают этот двухколёсный транспорт.

Для многих ребят с особенностями существует сложность прежде всего сесть на велосипед. Поэтому прежде всего тренер отрабатывает посадку на транспортное средство.

Для этого необходимо крепко держать велосипед, чтобы он оставался статичен. Помогаем ребенку взобраться. При посадке он держится за руль, а ноги ставит на педали – внимание! – на носки. Обратите внимание, чтобы стопа не серединой лежала на педали, или тем более пяткой, а строго носок.

Лодыжка, пальцы и колени смотрят строго вперед. Когда ребенок зафиксирован, начинаем движение, придерживая и контролируя. Обращаем ваше внимание, что размер велосипеда не должен быть на вырост. Ребенок должен спокойно садиться и всей стопой доставать до земли из положения сидя.

Крутим педали. Это действие вызывает сложности для ребят. Моторика этого действия многоступенчатая и трудная, но как только дети ее освоят, то проблем уже не возникает. Главное запастись терпением.

Прежде всего, подгоняем сидение под ребенка, чтобы ему было удобно. Крепко держим его, заменяя ему равновесие. А он сосредоточен только на кручении педалей.

Затем мы его отпускаем и в почти в 100% он поедет.

Кручение педалей помогает держать баланс. Крутить педали надо постоянно без остановки. Это очень важное правило.

Самостоятельный старт. Первое время ребенок стартует, как на беговеле – с разбега оттолкнулся ногами, ноги на педали и поехал. Следующий этап – старт с одной ноги. Одна педаль под углом 45 градусов. Он садится, ногу ставит на педаль, велосипед держит под уклоном «к себе». Давит на педаль, велосипед выравнивается – ребенок едет.





Правильно тормозить. При торможении жмём два тормоза. При этом ноги необходимо держать на педалях, пока велосипед полностью не остановится. Только после первой остановки опускаем одну ногу на землю.

Если все эти этапы пройдены и изучены – ребенок научился ездить на велосипеде. Дальше он осваивает его, как на беговеле – естественным накатом. Ездить, ездить, ездить.

Освоить беговел, а затем и велосипед может каждый ребенок. Но каждому дается на это своё время. Главное не опускать руки и проявить терпение.

УДАЧИ! ;)

Беговелы легко превращают людей со многими диагнозами: синдромом Дауна, аутизмом, сниженным мышечным тонусом, расстройством координации, артрогрипозом и ДЦП и др. в велосипедистов-профи!

Мы очень хотим приносить пользу и радость ребятам с ОВЗ, чтобы они чувствовали себя полноценными и счастливыми) ведь всем нравится кататься на велосипед

Беговел освоили. Что дальше? А дальше выходим на новый уровень и учимся выполнять трюки.

Самые известные:

- ножки на подножках сидя на седле
- ножки на подножках стоя
- ласточка с подножек
- езда стоя с одной рукой ...и многое другое.

Наши гонщики уже становятся беговелотрюкачами. Под присмотром тренера изучение трюков дается ребятам эффективней и безопасно.

