ИГРАЙ НА 5

АДАПТАЦИЯ БЕЙСБОЛА-5 ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОВЗ

Материал для тренеров
и преподавателей физической культуры



ФОНД ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ
НАДЕЖНАЯ СМЕНА

ФОНД ПОТАНИНА
СИЛА СПОРТА

Как пользоваться брошюрой

Цель занятия - дать студенту доступ к игровому действию: направить мяч, принять его, выбрать базу и взаимодействовать с командой. Тренер подбирает условия вместе со студентом, учитывает индивидуальные ограничения и проверяет, помогает ли изменение участвовать более самостоятельно.

Учебная адаптация

Методические рекомендации помогают организовать занятия по бейсболу-5 для студентов с ОВЗ. Используйте упражнения, план занятия и карту наблюдения, чтобы подобрать доступные действия, согласовать помощь и отслеживать индивидуальный прогресс.

Сохраняйте связь с дисциплиной: действие с мячом рукой, продвижение по базам, взаимодействие нападения и защиты. В официальной игре удар выполняется ладонью или кулаком; изменения способа введения мяча, размеров поля и порядка аутов заранее объявляйте как учебные правила.

Навигация

Принципы адаптации 03

Подготовка занятия **04-06**

Подбор адаптаций **07-08**

Упражнения **09-13**

Правила и первое занятие **14-16**

Наблюдение и кейсы **17-18**

Принципы адаптации

Начинайте с доступного игрового действия: направить мяч, принять передачу, выбрать базу или пройти маршрут. Подбирайте условия по наблюдаемым трудностям и обратной связи студента. Для участников одной группы могут потребоваться разные варианты одного задания.

Для подбора изменений используйте модели STEP и TREE. STEP (Activity Alliance) охватывает пространство, задачу, инвентарь и участников. TREE (Australian Sports Commission) - способ обучения, правила, инвентарь и среду. Эти модели помогают определить, какой элемент занятия создает барьер.

Меняйте один параметр за раз и проверяйте результат в простой пробе. Спросите студента, стало ли действие удобнее и понятнее. Сохраняйте изменения, которые помогают участвовать безопасно и самостоятельно.

STEP

Пространство • Задача • Инвентарь • Участники

TREE

Способ обучения • Правила • Инвентарь • Среда

Обсудите условия участия

Поговорите со студентом индивидуально до первого занятия. Уточните удобный способ объяснения, опыт игр с мячом, используемые средства передвижения, доступные действия и необходимую помощь. Не делайте вывод о возможностях только по диагнозу. Для общения используйте предпочтительный студентом формат; помощь и физический контакт согласуйте заранее.

Пять вопросов студенту

Как вам удобнее получать инструкции?

Какие движения доступны на занятии?

Что нужно изменить в пространстве?

Как вы сообщите, что нужна пауза?

Какая помощь полезна, а какая мешает?

Медицинские сведения не обсуждайте перед группой.

Допуск и нагрузка

Проверьте имеющиеся рекомендации по допуску и ограничениям нагрузки совместно с ответственным специалистом вуза. Если допустимость конкретного действия неясна, уточните ее до включения в занятие. Тренер не назначает ограничения по диагнозу и не отменяет индивидуальные рекомендации.

Площадка и сигналы

Осмотрите площадку вместе со студентом

Проверьте доступ от входа до площадки, раздевалки и места отдыха; покрытие, освещение, шум, проходы и возможность развернуться. Базы обозначьте плоской разметкой. Стулья, сумки и запасной инвентарь разместите вне игровых маршрутов. Для каждого упражнения оставьте пространство, позволяющее остановиться без контакта с другим игроком.

Перед игрой пройдите маршрут без мяча в согласованном темпе. Для студента с нарушением зрения назовите ориентиры и предложите предварительное знакомство с разметкой. Спросите, требуется ли сопровождение и каким способом.

Настройте сигнал остановки

Договоритесь о слове «Стоп» и заметном визуальном сигнале. Каждый должен распознавать хотя бы один доступный ему сигнал. Проверьте это в спокойной пробе: сигнал - прекращение действия - освобождение маршрута. Только после успешной проверки начинайте взаимодействие с мячом.

Проба перед началом

Сигнал → прекращение действия → освобождение маршрута. Проверьте, что каждый студент распознает доступный ему сигнал.

Инвентарь и остановка

Минимальный комплект

Мячи с разной скоростью отскока и удобством захвата; контрастная плоская лента; карточки с последовательностью действий; обозначение очередности; доступное место отдыха. Звуковой мяч используйте только после проверки его слышимости и поведения на выбранном покрытии. Мягкий мяч тоже требует контроля направления и силы.

Когда остановить упражнение

Прекратите действие по просьбе студента, при потере контроля движения, опасном пересечении маршрутов или ухудшении самочувствия. При новых симптомах действуйте по принятому в вузе порядку первой помощи; возобновление нагрузки согласуйте с ответственным специалистом. Не предлагайте «потерпеть ради команды».

Перед первым розыгрышем

Маршруты свободны. Инвентарь доступен. Сигнал проверен. Студент знает, как запросить помощь или паузу.

Движение и восприятие мяча

Выбирайте изменение по наблюдаемому барьеру. Сначала проверьте один параметр в простой пробе, затем спросите студента о результате. Примеры в таблице - варианты для выбора, а не обязательные назначения по категории ОВЗ.

Трудно долго стоять или быстро перемещаться

Изменить Удар и прием из согласованного устойчивого положения; короткий маршрут; паузы между попытками
Проверить Можно ли выполнить действие и остановиться без помощи или с согласованной помощью

Студент использует кресло-коляску

Изменить Плоские зоны баз; широкие маршруты; раздельные пути защиты и нападения; без осаливания
Проверить Достаточно ли места для разворота и торможения; доступны ли мяч и зона приема

Трудно удержать мяч или попасть по нему

Изменить Другая фактура или размер мяча; удобная высота подачи себе; на первом этапе прокатывание вместо удара
Проверить Контроль направления и удобство руки; не вызывает ли опора лишнего напряжения

Трудно увидеть мяч и разметку

Изменить Контрастный мяч; более медленное движение; словесное описание; сначала отдельный маршрут
Проверить Заметны ли ориентиры; не мешают ли блики; различим ли мяч

Коммуникация и темп

Недоступны голосовые команды

Изменить Показ действия; визуальные старт и стоп; схема очередности; согласованный способ общения
Проверить Видит ли студент тренера и сигнал во всех позициях

Сложно запомнить последовательность

Изменить Одно действие в инструкции; карточка «удар - база - остановка»; повтор одинакового порядка
Проверить Может ли студент показать следующий шаг без длинной повторной инструкции

Шум или непредсказуемость мешают участию

Изменить Заранее известный план; небольшая группа; спокойная станция; предупреждение о смене задания
Проверить Помогает ли выбранная организация и может ли студент запросить паузу

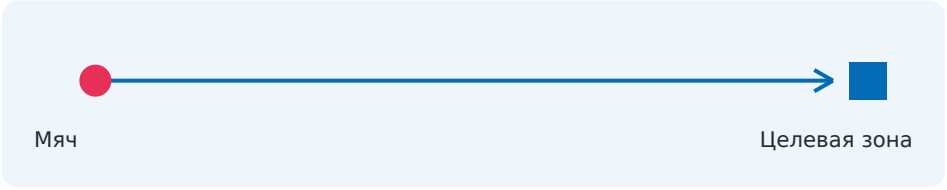
Быстро нарастает утомление

Изменить Короткие серии с индивидуальными паузами; уменьшение переходов; выбор активной роли
Проверить Сохраняется ли качество действия и комфорт участия

Направить мяч в коридор

Для упражнений 1-3 подготовьте отдельные станции. Указанные дистанции - стартовые примеры для пробы. Подбирайте их по контролю мяча и доступности действия; время ожидания не должно занимать большую часть занятия.

Цель: выбрать направление и дозировать усилие. Инвентарь: мяч и две линии коридора. Студент прокатывает мяч рукой в широкую целевую зону; партнер возвращает его только после сигнала готовности. Начальная дистанция может составлять 1-2 м. Выполните несколько попыток, затем смените роли.



Как адаптировать

Адаптация: положение сидя или стоя по выбору; более удобный мяч; более широкая цель. Для слабовидящего студента проверьте контраст, для незрячего - возможность локализовать звуковой ориентир в неподвижной цели.

Усложнение: выбор одного из двух направлений.

Критерий: студент осознанно выбирает направление и контролирует движение. Прокатывание здесь - подготовительное действие, заменяющее удар только в учебной версии.

Контролируемый удар рукой

Цель: ввести мяч в заранее свободный сектор. Студент удерживает мяч удобным способом и выполняет удар ладонью. Перед попыткой тренер проверяет готовность; принимающий находится вне начального направления удара. Сбор мяча начинается после остановки действия.

Как адаптировать

Адаптация: облегченный или более медленный мяч; удобное исходное положение; большая цель. Если удержать и ударить пока трудно, вернитесь к упражнению 1. Временная подача мяча с опоры допустима как отдельное учебное упражнение, а не как официальный удар.

Усложнение: выбор свободного сектора.

Критерий: управляемый удар без потери устойчивости. Не увеличивайте силу как обязательное условие успеха.

Сектор должен быть свободен

Перед попыткой проверьте готовность. Сбор мяча начинайте после остановки действия. Не увеличивайте силу как обязательное условие успеха.

Прием и передача

Цель: согласовать действие с партнером. На дистанции примерно 1-3 м один студент обозначает готовность, второй прокатывает мяч. Принимающий останавливает его удобным способом и направляет обратно. При необходимости работу ведите вдоль ограниченной полосы без встречного движения.

Как адаптировать

Адаптация: медленный мяч; предварительная голосовая или визуальная команда; прием в увеличенной зоне. Для студента, которому трудно подбирать мяч с пола, организуйте упражнение на доступной высоте или согласуйте помощь при возврате.

Усложнение: добавить третьего игрока и выбор адресата.

Критерий: передача начинается только после подтверждения готовности.

Обратная связь после серии

Спросите: «Что помогло управлять мячом?», «Нужно ли изменить расстояние или положение?». Дайте конкретную обратную связь: «Ты дождался готовности партнера и направил мяч в свободную зону». Уменьшайте помощь только тогда, когда студент согласен и действие сохраняется.

Маршрут и выбор базы

4 Маршрут до базы

Цель: освоить направление и остановку. Без мяча студент проходит или проезжает от старта до обозначенной зоны базы, останавливается и сообщает о готовности. Начните с одного отрезка, например 3-5 м, если он доступен. Защитник в этом упражнении не мешает движению.

Адаптация: короткий путь, широкая зона остановки, знакомство с ориентирами и согласованное сопровождение. Студент может отрабатывать маршрут отдельно от ударов. Усложнение: две базы с остановкой на каждой. Критерий: контролируемое движение по известному маршруту. Не оценивайте навык только по скорости.

5 Выбрать базу для передачи

Цель: принять простое тактическое решение. Две целевые зоны обозначены номерами и хорошо различимыми знаками. Тренер задает ситуацию: «Игрок движется к первой базе». Студент выбирает соответствующую зону и направляет туда мяч партнеру, который подтвердил готовность.

Адаптация: сначала одна доступная цель; схема ситуации или словесное описание; пауза для решения. Усложнение: студент сам называет ближайшую игровую угрозу и объясняет выбор. Критерий: правильный адресат, затем точность передачи. Если требуется много подсказок, уменьшите число вариантов, а не исключайте студента из тактической работы.

Командный розыгрыш

Цель: соединить действие с мячом, маршрут и взаимодействие защиты. Нападающий направляет мяч в свободный сектор и движется к одной учебной базе по своему пути. Защита принимает мяч и передает его в отдельную зону приема, которая не совпадает с зоной остановки нападающего.

На первом этапе нет соревнования на скорость: розыгрыш завершен, когда обе стороны выполнили действия. Затем, если условия позволяют, введите учебный аут: защита должна доставить мяч в свою зону раньше, чем нападающий достигнет своей. Решение фиксирует тренер. Осаливания и бросков в человека нет. Это специальное учебное правило, отличающееся от стандартного аута на базе.

Как адаптировать

Адаптация: партнер помогает только согласованным способом; удар заменяется прокатыванием; число баз и игроков уменьшено. Если контактные риски сохраняются, оставьте выполнение действий по очереди.

Критерий: каждый выполняет содержательное действие, маршруты свободны, сигнал остановки доступен всем.

Роли и учебные правила

Доступные роли в игре

Предлагайте каждому пробовать нападение и защиту с подходящей адаптацией. Выбор роли судьи, помощника или счетчика может быть добровольным способом участия, но не должен автоматически заменять доступную двигательную активность. Партнер не выполняет все действия вместо студента.

Не переносите на бейсбол-5 приемы с битой, подачей питчера или ловушкой из адаптивного классического бейсбола. Применимы принципы изменения условий, а конкретные действия необходимо заново соотнести с этой дисциплиной.

Объявите правила до начала

Зафиксируйте способ введения мяча, доступные маршруты, зоны остановки и приема, условие учебного аута, количество попыток, порядок смены ролей и помощь партнера. Например: «Каждый получает две попытки; затем смена. Защита доставляет мяч в отдельную зону. До сигнала следующего розыгрыша все возвращаются на свои места».

Для первой игры можно сменять стороны после равного числа попыток, а не после трех аутов. Результат считайте по завершенным маршрутам и согласованным командным действиям. Заранее объясните участникам, чем учебные правила отличаются от стандартной игры.

Первое занятие

Задача: студент пробует доступное действие с мячом, осваивает одну базу и участвует в командном розыгрыше. План предполагает, что условия участия уже обсуждены. Продолжительность двигательной работы и пауз подбирается индивидуально; все 60 минут не являются временем непрерывной нагрузки.

Время	Содержание	Проверка тренера
0-5 мин	План занятия, выбор варианта участия, проба сигнала остановки	Все понимают, как начать, остановиться и запросить помощь
5-12 мин	Знакомство с маршрутом, доступная разминка и пробные действия без мяча	Пути свободны; положение и перемещение подходят студенту
12-24 мин	Упражнения 1 и 3 в парах или на станциях	Мяч движется управляемо; передача только по готовности
24-34 мин	Упражнение 2 с индивидуальным вариантом введения мяча	Сектор удара свободен; удается контролировать действие
34-42 мин	Упражнения 4 и 5 отдельно: база и выбор адресата	Студент понимает маршрут и простое игровое решение
42-54 мин	Упражнение 6; короткие розыгрыши и смена ролей	Каждый участвует; нет опасного пересечения путей
54-60 мин	Спокойное завершение, обратная связь, запись следующей цели	Зафиксированы удобные условия и просьбы студента

Следующий этап

Если действие освоено, предложите одно усложнение: дополнительную базу, выбор направления или более самостоятельную передачу. Сохраните необходимую доступность сигналов и среды. Адаптация, которая нужна постоянно, не обязана исчезать по мере обучения.

При выраженном нарушении зрения начинайте с отдельных действий и известного маршрута. Одновременное движение нескольких игроков с быстро летящим мячом вводите только после отдельной оценки условий и с участием специалиста по адаптивной физической культуре. Сам по себе звуковой мяч не решает все риски ориентации.

Одно изменение за раз

Предложите дополнительную базу, выбор направления или более самостоятельную передачу. После пробы спросите студента, что помогло, а что мешало.

Коммуникация тоже требует адаптации

Подход TREE позволяет отдельно менять объяснение, правила, инвентарь и среду. Например, если студент не слышит старт, уменьшение дистанции не решит барьер: нужен доступный сигнал.

Показывайте упражнения, общайтесь лицом к участнику и проверяйте понимание инструкции. Используйте доступный студенту язык, наглядные карточки и согласованные жесты. При необходимости организуйте перевод на русский жестовый язык.

Карта участия студента

Записывайте условия выполнения, а не только успешные попытки. Сравнивайте результат студента с его предыдущими действиями в сопоставимых условиях. Следующая карта - инструмент педагогического наблюдения, а не медицинская или нормативная шкала.

Навык	Что наблюдать	Как записать результат
Действие с мячом	Выбирает направление и управляет мячом	Способ действия; мяч; расстояние; успешные попытки из общего числа
Ориентация	Достигает нужной зоны и контролирует остановку	Длина маршрута; ориентиры; использованная помощь
Решение	Выбирает нужную базу или адресата	Число вариантов; верные решения; вид подсказки
Командная работа	Проверяет готовность и выполняет свою часть	Сигналы; роль; выполненные самостоятельные действия
Запрос паузы	Сообщает о трудности и использует паузу	Предпочтительный сигнал; оценка комфорта самим студентом

Дата и цель _____

Выбранная адаптация _____

Наблюдение _____

Обратная связь студента _____

Изменение на следующем занятии _____

Если меняется мяч, расстояние или помощь, отмечайте это: результаты уже не полностью сопоставимы.

Четыре ситуации на занятии

1 Не увидел сигнал

Студент с нарушением слуха продолжает маршрут после свистка. Действие тренера: остановить остальных доступным сигналом, восстановить визуальную связь, уточнить удобный сигнал и повторить пробу. Исправление относится к организации коммуникации; наказание за недоступную команду не решает проблему.

2 Удар доступен, а маршрут мешает

Студент на кресле-коляске уверенно направляет мяч, но не успевает развернуться между базами. Действие тренера: отдельно проверить ширину пути, зону остановки и длину отрезка; разделить маршруты защиты и нападения; временно убрать соревнование на скорость. Не заменять участие постоянной ролью счетчика без выбора студента.

3 Теряется порядок действий

Студент после удара не понимает, куда двигаться. Действие тренера: оставить одну базу, показать карточку последовательности и пройти маршрут без мяча. Затем повторить тот же розыгрыш. Усложнить задание после устойчивого понимания, сохранив нужную подсказку.

4 Помощник делает все сам

Партнер ловит, передает и выбирает базу за студента. Действие тренера: договориться о конкретной границе помощи - например, только возврат мяча. Самому студенту оставить доступный удар, выбор адресата или передачу. Проверить, комфортна ли помощь и сохраняется ли игровая самостоятельность.