

УДК 796.41

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7445232>*Калюжин В.Г.**канд. мед. наук**Кедышко В.В.**Белорусский государственный университет физической культуры**г. Минск, Беларусь*

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Аннотация.** Сделан анализ одной из основных тем лечебной физической культуры, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у студентов специального учебного отделения. Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей: динамического и статического равновесия, ориентации в пространстве.

**Ключевые слова:** коррекционно-развивающая программа; студенты; специальное учебное отделение

*Kalyuzhin V.G.**Ph.D.**Kedyshko V.V.**Belarusian State University of Physical Culture**Minsk, Belarus*

## PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

**Abstract.** The analysis is made of one of the main topics of therapeutic physical culture, which is aimed at identifying means, forms and methods of correction of the development of coordination abilities in students of a special educational department. The developed correctional and developmental program for the development of coordination abilities is described: dynamic and static equilibrium, orientation in space.

**Keywords:** correctional and developmental program; students; special educational department

У студентов специального учебного отделения (СУО) нарушены координационные способности. При правильной организации занятий у студентов повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность, выносливость. Это в совокупности позволяет нормализовать координационные способности студентов специального учебного отделения [3, с. 65].

Развитие динамического и статического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. На первом этапе следует выполнять простые упражнения, на втором – более сложные, на третьем – дифференцированные [1, с. 19].

Программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 2 недель и содержит упражнения различного уровня сложности.

На каждом из этапов было 3 видов упражнений: упражнения на динамическое и статическое равновесие, ориентацию в пространстве, спортивные игры. Из каждого вида берём по 2–3 упражнения [2, с. 50].

#### ПЕРВЫЙ ЭТАП (1–2 недели занятий)

##### *Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить вращение корпусом влево и вправо по 8–10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох.

2. И.П. – основная стойка, прогиб назад. Сделать 10–15 шагов вперед и назад, не меняя положения корпуса (руки на поясе).

##### *Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Кулаки рук на бедрах, глаза закрыты, «нижнее» дыхание. Стоять 20 сек.

2. И.П. – стойка на прямых ногах. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах – стоять 20 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

##### *Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):*

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперед, после поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперед, после звукового сигнала совершить поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

##### *Спортивные игры (5 минут)*

#### 1. Игра «У кого дольше?»

Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

#### 2. Игра «Гребцы».

Сесть, ноги врозь, палка на груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, палку поставить к груди. Повторить 8–10 раз.

#### ВТОРОЙ ЭТАП (3–4 неделя занятий)

##### *Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить вращение тазом и бедрами влево и вправо – по 25–30 раз.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить 10 махов прямой ногой. Мышцы маховой ноги напряжены. Стараться достать коленом одноименного плеча.

##### *Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, руки за голову, глаза закрыты – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

*Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):*

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперёд, после поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперёд, после звукового сигнала совершить поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

*Спортивные игры (5 минут)*

1. Игра «Пропеллер».

Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать ее вправо – влево. После отдыха выполнять движение левой кистью.

2. Игра «Толкни – поймай».

Студены разделяются на пары, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2–3 м от него. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений студенты меняются ролями.

ТРЕТИЙ ЭТАП (5–6 неделя занятий)

*Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью – по 30–40 раз. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить махи скрестно – левое колено к правому плечу, правое колено к левому.

*Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии кулаки на бедрах. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть в колене и поднять как можно выше – стоять 15 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 30 сек. Повторить упражнение сменив положение ног.

*Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):*

1. И.П. – основная стойка. Студент с закрытыми глазами идёт по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идёт 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку.

2. И.П. – основная стойка. Студент держит обруч под углом  $90^\circ$ . Занимающийся студент пролазает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах.

*Спортивные игры (5 минут)*

1. Игра «Калі ласка».

Преподаватель стоит напротив группы студентов. Выполняет определённое движение правой или левой рукой – отведение под углом  $45\text{--}50^\circ$  или поднимание под углом  $60^\circ, 90^\circ$ ,

120°, 180° и говорит: «Калі ласка». После этого студенты в зеркальном отражении должны сориентироваться и поднять правую или левую руку на определённый продемонстрированный градус. Преподаватель может коверкать данный звуковой сигнал (пример: «Калі маска», «Калі сказка»), при этом студенты не должны реагировать и повторять действия преподавателя.

## 2. Игра «Поймай мяч».

Студены располагаются тройками, двое из них – на расстоянии 3–4 м. друг от друга, и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, он встает на место студента, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Студенты специального учебного отделения нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни студентов специального учебного отделения.

## Литература

1. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2007. 24 с.

2. Кулешов В.К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. М.: Директ-Медиа, 2013. 70 с.

3. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура. 9-е изд. М.: Академия, 2013. 412 с.

© Калюжин В.Г., Кедышко В.В., 2022