

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И РАВНОВЕСИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАЧИСЛЕННЫХ В СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДОРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

<sup>1</sup>Кудрицкий В.Н., <sup>1</sup>Козлова Н. И., <sup>1</sup>Орлова Н.В. [prof.kudritski@mail.ru](mailto:prof.kudritski@mail.ru), <sup>2</sup>Пасичниченко В. А.  
<sup>1</sup>Брестский государственный технический университет, г. Брест  
<sup>2</sup>Белорусская государственная академия связи, г. Минск  
Республика Беларусь

*Аннотация.* Одним из приоритетных направлений в организации учебного процесса для студентов, зачисленных по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение является повышение уровня развития основных физических качеств. Если по состоянию здоровья многим студентам не рекомендовано предлагать больших физических нагрузок, направленных на развитие силы, быстроты движений, то в данном случае развитию координации движений и равновесия необходимо уделять особое внимание. При совершенствовании последних не требуется проявления определенных усилий, но их развитие способствует укреплению здоровья студентов, имеющих различную степень заболеваний.

*Ключевые слова:* координация, движение, студенты, развитие, равновесие, процесс, оборудование, отделение методика.

**Введение.** Для организации учебного процесса, направленного на оздоровление студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, в настоящее время, наряду с традиционными средствами и методами, все чаще используется различное дополнительное спортивное оборудование. Такой подход в организации учебного процесса дает возможность создать условия для упорядочения режимов работы мышц, улучшения мышечной координации и позволит постепенно и эффективно решать вопросы развития и совершенствования основных физических качеств студентов.

**Цель и задачи исследования.** Совершенствовать качество физической подготовки студентов-мужчин в процессе физического воспитания в непрофильных учреждениях высшего образования, на основе применения дополнительного спортивного оборудования. Задачей исследования являлось обоснование преимуществ применения разработанного спортивного оборудования для развития координационных способностей и повышение уровня развития равновесия у студентов.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании применялись: педагогические наблюдения, изучение и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, опрос и анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Передовой опыт в организации физической культуры и спорта в высших учебных заведениях

показывает необходимость в разработке и внедрении в практику более эффективных технических средств обучения, расширяющих как творческие возможности преподавателя, так и мотивацию студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием дополнительного спортивного оборудования.

Для более эффективного и целенаправленного развития координационных способностей и функции равновесия студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение, предлагается использовать удлиненную гимнастическую скамью, удлиненный мостик для перехода, удлиненный бум, двухстороннюю ступенчатую тумбу, специальный брусок для определения уровня равновесия.

*Удлиненная гимнастическая скамья.* С одной стороны скамьи длиной 10 метров, на расстоянии 60-70 см от нее устанавливается труба на высоте 20 см от поверхности земли, которая служит для фиксации ног при выполнении упражнений. Использование данного оборудования позволяет выполнять различные общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, передней поверхности туловища, ног и рук. К таким упражнениям можно отнести: сгибание и разгибание туловища из положения сидя на скамейке, руки за голову; из упора лежа, бедрами на скамейку, руки за голову, поднятие туловища назад с поворотами поочередно в правую и левую стороны. Кроме того, на данном спортивном снаряде возможно выполнение упражнений для развития координационных способностей и равновесия у студентов. Эффективными являются: ходьба по скамье с переходом на трубу, руки в стороны, на пояс, за голову; ходьба по скамье, по трубе поочередно правым и левым боком, с различным положением рук.

*Удлиненный мостик для перехода* состоит из горизонтальной части (расположенной на высоте 2 метров) длиной 10 метров и наклонных лестниц, расположенных с каждой стороны мостика, для подъема и опускания. Упражнения, выполняемые на удлиненном мостике, способствуют развитию и совершенствованию ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости и равновесия. На данном оборудовании рекомендуется выполнять различные упражнения в движении. Например, такие как: ходьба руки в стороны; ходьба в полуприседе, руки на пояс; восхождение испусквниз по лестнице, с последовательными двумя-тремя остановками с выполнением на каждой по пять-семь приседаний; тоже с выполнением поворота кругом и продолжением движения.

*Удлиненный бум*, представляет собой брус длиной 10м и шириной 20 см, состоящий из горизонтальной части и двух наклонных для восхождения на бум и опускания с него. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию равновесия и координации движений, ориентации в пространстве, развивают умение дифференцированно изменять тонус отдельных работающих мышечных групп. На данном оборудовании для развития координации движения и равновесия рекомендуется выполнять

следующие упражнения: ходьба поочередно левым и правым боком; ходьба руки в стороны; ходьба на носках, руки на поясе.

*Двухсторонняя ступенчатая тумба*, размером 2,5м×1,2м, состоит из симметрично расположенных ступенек по четыре с каждой стороны. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, направлены на развитие быстроты движений, равновесия, ловкости и координации движений при выполнении упражнений.

Рекомендуемыми упражнениями для выполнения на данном оборудовании, являются: ходьба в медленном темпе спиной вперед; приставным шагом правым, затем левым боком; передвижения по тумбе в разном темпе; пробегание с подскоками поочередно на правой и левой ноге; передвижение по восходящему отрезку – спиной вперед, по нисходящему – лицом вперед; восхождение – в быстром темпе, спуск – в медленном темпе спиной вперед; восхождение подскоками на двух ногах, руки на поясе, спуск – приставным шагом левым и правым боком.

*Специальная платформа для определения равновесия* изготавливается из деревянного бруска в виде трапеции длиной 50см, нижняя часть платформы 7см, верхняя – 5 см. Данное приспособление предназначено для определения равновесия с использованием различных тестов. В данном случае использовался тест, который для простоты понимания был назван авторами «Ласточка» и «Цапля».

Тест «Ласточка». Для его выполнения испытуемый, стоя на платформе принимает положение: стоя на правой ноге, левая отведена назад, с небольшим наклоном туловища вперед, голова прямо, руки в стороны – положение «Ласточка», после чего закрывает глаза и выполняет удержание равновесия. Фиксируется время с момента начала принятия позы «Ласточка» до момента потери равновесия. Тест выполняется поочередно на правой и левой ноге.

Тест «Цапля». Для его выполнения, испытуемый стоя на платформе принимает положение: стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, хватом двумя руками за середину голени, туловище прямо – положение «Цапля», после чего закрывает глаза и выполняет удержание равновесия. Фиксируется время с момента начала принятия позы «Цапля» до момента потери равновесия. Тест выполняется поочередно на правой и левой ноге. Результаты определения равновесия представлены в таблице.

**Таблица – Определение результатов удержания равновесия**

Название теста	Выполнение на правой ноге, с		Выполнение на левой ноге, с	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
«Ласточка» с закрытыми глазами.	5,1	7,9	8,4	8,6
«Цапля» с закрытыми глазами	3,9	5,4	3,6	5,9

С целью совершенствования координационных способностей, удержания положения равновесия при выполнении различных локомоций занимающимися, была предложена методика специальной разминки, направленная на повышение эффективности процесса освоения предложенных заданий. В основном, за счет выполнения на каждом учебном занятии в течение 8-10 минут простых общеразвивающих упражнений, специфичных для различных видов спорта. Такими явились: ходьба и бег в медленном темпе с изменением направления; перекаты на спину из упора присев; поочередные повороты туловища вправо и влево в положении наклона в перед, руки в стороны; круговые вращения туловищем из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. После завершения выполнения разминки, предлагалось выполнять специальные упражнения на дополнительном спортивном оборудовании поточным методом с прохождением каждого оборудования два-три раза.

**Выводы.** Как показало предпринятое исследование, внедрение в учебный процесс дополнительного спортивного оборудования и специально подобранных физических упражнений:

1. Значительно расширяет спектр средств для организации учебного процесса.
2. Позволяет проводить обучение на высоком уровне.
3. Способствует более эффективно и на более высоком качественном уровне развивать координационные способности и функцию равновесия у занимающихся.
4. Решать поставленные задачи по оздоровлению студенческой молодежи в условиях вуза.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработка и внедрение различного дополнительного спортивного оборудования в учебный процесс является актуальным и привлекательным направлением организации учебных занятий по физическому воспитанию студентов, по состоянию здоровья отнесенных к специальному медицинскому отделению. Дальнейшее изучение данного вопроса, позволит определить новые возможности предложенной методики и использования дополнительного нестандартного спортивного оборудования в учебном процессе студентов непрофильных вузов.

#### Список литературы

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов // Учеб.-метод. пособие. – Мн. : 2004. – 212с.
2. Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В.Н.Кудрицкий. – Брест : БГТ, 2001. – 82 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом

## ИННОВАЦИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

*Ланицкая Л.А., lyudalapitskaya@mail.ru*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

*Аннотация. Данная статья нацелена на рассмотрение проблемы модернизации в сфере оздоровительной физической культуры, а также теоретической стороны данного вопроса. Оценивает мотивацию подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом, а также разные способы её реализации.*

*Ключевые слова: инновации, физически-оздоровительная культура, студенты, методы, физическая активность.*

**Введение.** Издавна считалось, что красивый человек — это, в первую очередь, здоровый и счастливый человек. Не имеет значения, чем наградила нас природа первоначально, если мы больны, находимся в стрессе, депрессии, то это неизбежно отразится на внешности и здоровье в целом. Значит, правильным будет сказать, что здоровье начинается изнутри. Оно начинается с хорошего самочувствия, с душевного равновесия, эмоциональной сбалансированности, позитивного отношения к себе и жизни, а самое важное – с правильного образа жизни. Всё это можно получить с помощью физической культуры. Но, кроме того, часто можно услышать такие термины, как «инновационная технология», «авторская программа», «экспериментальная методика», а также различные сочетания этих слов и их производные. Причём они используются не только в различных научных и методических публикациях, в которых достаточно подробно характеризуются инновационные процессы, происходящие в физической культуре, но и в средствах массовой информации. Эти и другие причины побуждают нас раз за разом возвращаться к вопросам физической культуры и возможностям её развития [1,5,6].

**Цель и задачи исследования.** Определить проблемы модернизации системы оздоровительной физической культуры, оценив заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и спортом по новым формам и методам [2,4].

**Материалы и методы исследования.** Методами в данной работе являлись: анализ доступной научной литературы, а также статистических данных организаций, зарегистрированных и функционирующих в Гомеле.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании имеющихся данных можно уверенно выделить основные мотивы молодёжи в занятии физической культурой. Первый – желание «улучшить» собственное тело и здоровье, доставшиеся от природы. Всестороннее информирование населения о