

## Особенности координационных способностей у юношей с задержкой психического развития в возрасте 16 лет при занятиях армейским рукопашным боем

Кунгуров Юрий Борисович, студент магистрант группы АФКмз-1601а  
Горелик Виктор Владимирович, к.б.н.,

доцент кафедры «Адаптивная физическая культура»

ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти, Самарская область

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности координационных способностей у юношей с задержкой психического развития (ЗПР) на занятиях армейским рукопашным боем в возрасте 16 лет.

**Ключевые слова:** армейский рукопашный бой (АРБ), координационные способности, дети с ЗПР.

**Актуальность.** Актуальность специализированной коррекционной работы заключается в том, чтобы помогать детям с задержкой психического развития, в овладении своим телом с помощью разных упражнений, овладеть различными знаниями об окружающем мире, развить у них наблюдательность, а так же опыт практического обучения, сформировать умение и самостоятельность. Психолого-педагогическая коррекция на протяжении всего срока должна быть системной, комплексной, индивидуальной [1].

Актуальность исследования координационных способностей у детей 16 лет ЗПР заключается в том, что армейский рукопашный бой, это система совершенно нового подхода, собравшая в себя все самые лучшие комплексы и упражнения со всего мира. Туда входят все самые лучшие бойцовские элементы наших соотечественников, переданные нам из поколения в поколение и восточные единоборства со всего мира, различные техники медитации, растяжки и так далее. Также актуальность состоит в том, что для развития координации у детей задержкой психического развития, должно быть большое разнообразие упражнений, а на занятиях АРБ существует множество акробатических элементов и гимнастических, связанные с быстрой перестановкой на новый темп; быстрое переключение с одного упражнения на другое [3].

Дети ЗПР в основном замедленные и расслабленные, поэтому именно дисциплина армейского рукопашного боя укрепляет внутренний стержень и формирует координацию.

Координационные способности обусловлены свойствами центральной нервной системы и имеют цепочку с психическими связями, как память, мышление и другое. Поэтому, исходя из этого, физическая культура развивает с помощью длительных однотипных упражнений координацию, память и мыслительные процессы.

Отметим важный момент, практика показывает, что для этого, необходимо сочетать в себе упражнения необычные, интересные чтобы был драйв на тренировках, а этому условию как раз и подходит наша разработанная система для детей с ЗПР.

Идеи взаимного влияния координационных способностей и познавательных процессов реализуется на занятиях армейским рукопашным боем. АРБ содержит значитель-

ные потенциальные возможности для развития координации движения, общей ловкости особенно рук, кистей, точность движения, быстроты реакции, ориентации в пространстве, способность сохранить равновесие и произвольное мышечное расслабление. В то же время требования точности правильности наполнение упражнений, запоминание соединений связок и самоконтроль двигательных навыков содействует развитию высших психических функций [2].

Также сочетание музыкального сопровождения способствует развитию двигательного творчества, эмоциональная стимуляция позитивной динамики уровня развития координационных способностей, познавательных процессов.

Разработка двигательных навыков, восстановления и повышения двигательных качеств физического состояния здоровья детей 16 лет ЗПР возможно только, при равномерном построении тренировки и соответствие её объема интенсивности функциональному состоянию организма детей 16 лет. Поэтому в основные средства психолого-педагогической работы являются средства восстановления.

Оптимальное отношение нагрузки и отдыха, как в индивидуальном занятии, так и в групповом. Также важен климат на занятиях: это открытые проветриваемые помещения, положительные эмоциональные комфортные условия и разнообразный интересный отдых.

Самое главное место в образовательном процессе уделяем развитию и совершенствованию не только физических, но и морально - духовных качеств юношей 16 лет занимающихся армейским рукопашным боем. Этому способствует воспитательные мероприятия такие как, участие в беседах, встречи со знаменитыми спортсменами, приведения примеров людей добившихся успехов и так далее. Ещё одним из самых наиболее важных факторов является пример педагога, его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливое принятие решений [5].

Тренер педагог обязан следить, что бы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю и товарищам.

### Литература:

1. Гормин А.С. Психологические особенности и коррекционно-развивающее обучение детей с задержкой психического развития и умственной отсталостью: Учебное пособие. Великий Новгород : НИРО, 2010. - 77 с.
2. Лизунова Г. Ю., сборник: ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Материалы Межрегиональной научной конференции 2018. С. 404-408.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. Советский спорт, 2017 г. - 464 с.

4. Щербинина Н.А., Васинская Н.В. В сборнике: Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». 2015. С. 135-137.

5. Ялаева Э.С. Современные тенденции в образовании и науке сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции: в 14 частях. 2014. С. 161-163.