

Координация. развитие координации



- **Координация** — способность управлять своими движениями в пространстве и времени.

Уровень развития координации движений у занимающихся можно оценить, прослеживая поведение в процессе спортивных и подвижных игр, единоборств, а также по скорости овладения новыми технически сложными упражнениями и отдельными элементами.

Большое значение в повышении эффективности педагогического процесса играет разнообразие средств и методов использования упражнений на координацию. В отдельных видах спорта очень важно определить целесообразность подбора таких упражнений по принципу от простых к более сложным. Этот принцип важно использовать в обучении и тренировке.

К группе координационно-сложных упражнений относятся разнообразные упражнения: на равновесие, с оборотами, поворотами, кувырками, со снарядами и разными предметами.

Упражнения

1. Вращать руки в противоположные стороны: правую руку по часовой стрелке, левую – против. Сменить через 15 минут направление, повторить упражнение.
2. Дотрагиваться до темени ладонью одной руки, помещенной на расстояние 10 сантиметров от головы. Другой рукой описывать одновременно параллельно плоскости живота круги
3. Вытянуть вперед руку, вращать ею по часовой стрелке, а кистью – против. Движения должны быть плавными, без рывков. Сделав их 10-15 раз, сменить руку и повторить все для другой.
4. Вперед вытянуть обе руки. Одной постараться изобразить геометрическую фигуру, другой выполнять произвольные движения. Поменять через 15 минут руки и повторить тренинг.

Мнение специалистов

Как считают многие специалисты, наиболее благоприятным периодом для воспитания координационных способностей является период возрастного развития ребенка от 8 до 12 лет. В этом возрасте дети быстро усваивают новые сложные движения, тем самым создавая хорошую двигательную базу, позволяющую впоследствии овладевать сложными элементами спортивной техники. Достигнутый уровень координации движений сохраняется в течение длительного времени.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!