Развитие координации

Содержание

[Введение 3](#_Toc470009886)

[1. Понятие координации 4](#_Toc470009887)

[2. Методы развития координации 7](#_Toc470009888)

[3. Упражнения, способствующие развитию координации движений 9](#_Toc470009889)

[Заключение 12](#_Toc470009890)

[Список использованной литературы 13](#_Toc470009891)

# Введение

Развитие двигательной функции и координации движений является одной из важных задач физического воспитания. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления быстроты реакции, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Когда говорят о координации движений человека, часто подразумевают наработку двигательных навыков в каком-либо виде спорта. Это так, но только отчасти.

В любом виде спорта, будь то [бег](http://online.infosekret.ru/beg/), или танцы, координация движений важна для достижения результатов. Это специальные физические упражнения, и специальная координация. Отработка двигательных навыков при этом используется как вспомогательные упражнения. Наработка навыков позволяет с меньшими усилиями решать двигательные и силовые задачи.  Но эти упражнения могут использоваться и как основное средство для развития общей координации.

Двигательно-координационные способности оказывают существенное влияние на умственное развитие.

Координационные способности человека играют в управлении движениями важную задачу. Они осуществляют согласование, упорядочение разнообразных движений в соответствии с необходимой задачей.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

# 1. Понятие координации

Понятие «координация» происходит от латинского слова, что означает взаимоупорядочение.

Координация движений, по определению В. И. Ляха, представляет двигательную способность, которая при этом развивается посредством движений. Двигательный опыт ребенка становится богаче, чем большим запасом двигательных навыков он обладает.

Координация движения, как отмечает Л. А. Орбели, представляет собой согласование в работе отдельных мышц, которые входят в состав тела человека. Такое согласование ведет к тому, что движения становятся пластичными, гладкими, экономными, размеренными, и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц[[1]](#footnote-2).

Координация представляет собой процессы согласования активности мышц тела, которые направлены на успешное выполнение двигательной задачи, как отмечают В. М. Покровский и Г. Ф. Коротько.

Итак, координационные способности определяются в качестве способностей координировать движения целесообразно, то есть (соподчинять, согласовывать, организовывать их в одно целое) при построении и воспроизведении совершенно новых двигательных действий. Это также способность перестраивать свою координацию движений и при необходимости изменять параметры своего действия или при переключении на другое действие в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

В основе бытовых, двигательных навыков и умений лежат также координационные способности.

В науке определены следующие виды координационных способностей:

1) Пространственные, временные параметры движений. Они зависят от «чувства времени» и «чувства пространства». Вначале овладения пространственными ориентировками  изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе  доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

2). Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Развитие ловкости связано с совершенствованием координационных способностей, временных и пространственных ориентировок. Ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к быстроте реакции, сообразительности, вниманию, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

3). Статическое (поза) и динамическое равновесие.

Координационные способности, относящиеся к этой группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие. Равновесие составляет один из основных видов движений и является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научиться сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений.

Итак, координационные способности представляют собой умение человека наиболее быстро, целесообразно, совершенно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

# 2. Методы развития координации

Координация является тем качеством, которое можно развить тренировками. Выполняя упражнения, которые требуют координации, можно развивать в себе ощущение ее, которое затем переносится на выполнение приемов.

Если упражнения по развитию координации слишком тяжелы, следует отрабатывать какой-нибудь базовый прием. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора приемов, можно повысить свой уровень мастерства. Научившись выполнять простой прием достаточно уверенно, можно добавить к нему другое движение. Отработав медленное выполнение простой комбинации, можно добавлять скорость и силу.   
Не следует торопиться переходить от одного приема к другому. Нужно более качественно отрабатывать движение и доводить его до совершенства. Следует сконцентрироваться на максимально правильном выполнении ограниченного количества приемов.

Развитие координационных способностей осуществляется в нескольких направлениях:

- широкое использование любых упражнений, содержащих элементы новизны;

- постепенное увеличение координационной сложности упражнений, повышение требований к точности и согласованности мышлений;

- совершенствование способности поддерживать равновесие тела[[2]](#footnote-3).

Рекомендуются следующие методические приемы, которые будут способствовать повышению двигательной координации:

1) Применение быстрой смены положений (сесть, лечь), необычных исходных положений (бег из положения стоя, на коленях);

2) Изменение темпа или скорости движений, введение различной последовательности элементов, различных ритмических комбинаций;

3) Смена способов выполнения упражнений: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом, метание сверху, снизу, сбоку;

4) Использование в упражнениях предметов различной массы, объема, фактуры, формы способствует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать с движениями тела, которые требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

5) Выполнение согласованных действий несколькими участниками (прыжки, держась за руки, вдвоем, выполнять повороты, садиться и вставать, наклоны).

Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

# 3. Упражнения, способствующие развитию координации движений

Можно выделить следующие условия, влияющие на координацию движений от способности:

- Точно определять пространственно-временные задачи, умение рассчитывать мышечные усилия –  это работа головного мозга

- Держать статические нагрузки – работа мышц.

- Выполнять двигательные задачи без излишней напряженности — скорее имеет отношение к двигательным навыкам, но при большом разнообразии упражнений на развитие координации понижается время реакции, точность движений.

Постоянное решение пространственно-временных задач, синхронизация движений, изучение новых форм деятельности  ускоряет передачу нервных импульсов, стимулирует работу вестибулярного аппарата.

Для тренировки координации можно использовать  упражнения из специальных программ различных видов спорта. Йога, гимнастика, игровые виды спорта, боевые искусства имеют в своем арсенале отличные упражнения для решения этой задачи. Согласно целям и возможностям можно выбирать интересные упражнения и постигать новые вершины собственного роста.

Но координация совершенствуется не только специальными упражнениями. Смена привычной руки и новый подход к задаче также улучшает способность мозга эффективно и быстро решать новые и неожиданные задачи.

Многие сноубордисты, например, привычны ездить одной стороной, в обратную строну катиться неудобно. Но на склоне часто возникают неожиданные ситуации, и способность катиться в обе стороны сильно выручает.

Смена удобной руки на другую при письменных уроках или рисовании, жонглирование руками и пальцами, все это стимулирует нервную деятельность, улучшает реакцию.

Рассмотрим несколько упражнений, не требующих специального оборудования.

Упр.1. Равновесие

Исходное положение – стоя. 1 – поднимаем ногу,  стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой. В идеале нога поднимается на 90 градусов.

Упр. 2. Ласточка

И.п. – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой стороной.

Упр.3. Приседание на одной ноге.

И.п. – стоя. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой.

Проще – встать на расстоянии вытянутой руки от стены или столбика, использовать как опору.

Упр.4. Мостик.

Встать в мостик прогибом назад. Это в идеале. При недостаточной гибкости использовать опору в виде стены, скамейки, шведской стенки. Прогибаетесь назад и, опираясь на стенку, опускаетесь ниже. 5 раз

Колени по возможности не сгибаем, прогибаемся в пояснице. Старайтесь делать упражнение не в медленном, а в среднем темпе, так  Ваша координация эффективнее совершенствуется. С другой стороны, торопиться не стоит.

Упражнение так же хорошо для спины – профилактика остеохондроза и пр., но аккуратней при проблемах с давлением, головокружениях.

Сам по себе мостик так же неплохо развивает координацию, особенно если начать в таком положении передвигаться.

Упр.5. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 –поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. 15-20 секунд держать.

Усложнить – положить руки на пол, Можно покачать ногами, достав носками пола за головой. Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

Упр.6. Крокодил.

И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.

Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно земле.

Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от земли. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно земле.

Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Подводящие упражнения –  статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота.

# Заключение

Итак, координацией называется способность сочетать психологические и физические процессы в едином целенаправленном движении. Это качество необходимо для успешного проведения большинства физических действий, особенно ритмичных движений и тех, которые осуществляются по схеме глаз-рука или глаз-нога. Координация играет главную роль в развитии ловкости.

Координация возникает из согласованности таких физических навыков как равновесие, чувство и скорость времени, с сигналами, которые поступают от различных анализаторов. Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие психологических и физических факторов происходило не осмысленно, как это может быть на начальных стадиях обучения, а доводилось до автоматизма.

Чрезвычайно важным фактором развития человека является развитие координации движений.

Координация способствует выработке точности, гибкости и плавности движений, формирует хорошую осанку, вырабатывает чувство равновесия, развивает глазомер.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

# 

# Список использованной литературы

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры. - М.: Директ-Медиа, 2014. – 201 с.
2. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.
3. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. – 448 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 431 с.
5. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей // Вопросы дошкольной педагогики. - 2016. - №1. - С. 54-56.

1. # Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. – С.78

   [↑](#footnote-ref-2)
2. # Физическая культура и физическая подготовка: учебник под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити-Дана, 2012. – С.89.

   [↑](#footnote-ref-3)