

Урок физической культуры на тему: «Координация движения»



Что такое координация?

- ◆ Координацией называется способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении.



Для чего человеку это качество?

- ◆ 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.



Источник координации?

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



Как развить координацию?

- ◆ 1. Координация, как и ловкость, является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя упражнения, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение ее, которое затем переносится на выполнение приемов.

Как развить координацию?

- ◆ 2. Если упражнения по развитию координации слишком тяжелы для вас, отработайте какой-нибудь базовый технический прием, например основной ход или простую фигуру. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора фигур, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области.



Как развить координацию?

- ◆ 3. Научившись выполнять простую фигуру достаточно уверенно, добавьте к нему один элемент, например шаг вперед.
- ◆ 4. Отработав медленное выполнение простой комбинации, добавьте в нее скорость и мощь.



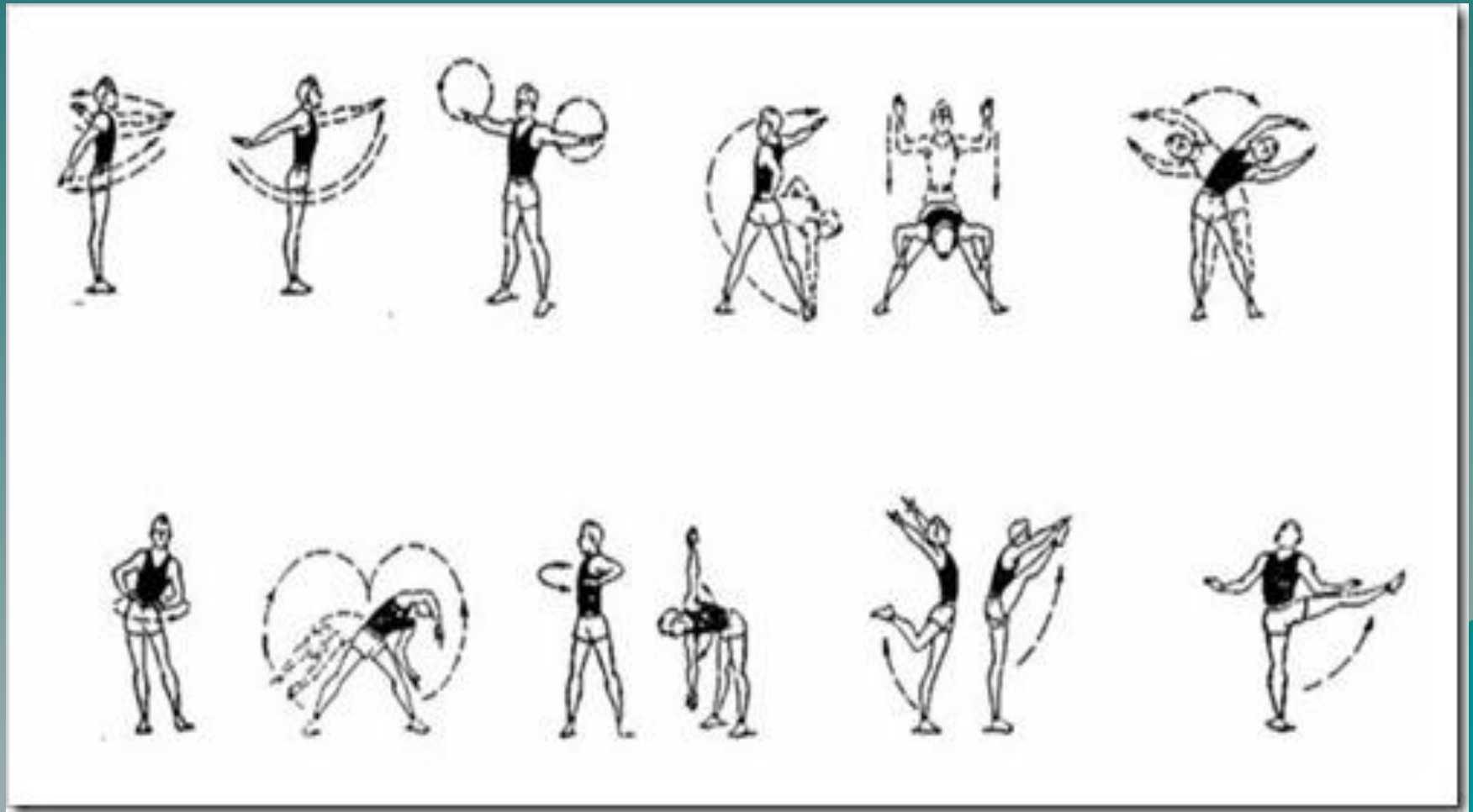
Тест на координацию

- ◆ 1. Закройте глаза и в положении стоя сдвиньте носки и пятки.
- ◆ 2. Сидя на стуле, поднимите правую ногу и вращайте ею по часовой стрелке. Одновременно с этим нарисуйте правой рукой в воздухе букву "б", начиная с конца.
- ◆ 3. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.

Тест на координацию.

- ◆ 4. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.
- ◆ 5. Выполнили задание с первого раза? Поздравляем! У вас хорошая координация. Большинству людей удастся выполнить эти упражнения только с 3-4 раза. Ну а если не получилось, не расстраивайтесь

Комплекс упражнений для развития координации движений, который можно использовать в качестве разминки



В развитии координации также важны и некоторые другие принципы:

- ◆ 1. Отсутствие вредных привычек – курение, злоупотребление алкоголем;
- ◆ 2. Регулярные спортивные занятия (командные виды спорта, бодибилдинг и фитнес, легкая атлетика, единоборства и борьба, лыжи, коньки).

В развитии координации также важны и некоторые другие принципы:

- ◆ 3. Регулярный ночной сон (7-9 часов в сутки);
- ◆ 4. Регулярное, рациональное питание (3-5 раз в день).

Если следовать этим
общеизвестным принципам,
особых проблем с координацией
движений в большинстве
случаев не возникнет.

