Що таке координація?

Термін координація утворений від латинського «coordinatio», що перекладається, як «взаємне упорядкування». Процес координування є узгодження м’язів організму, спрямоване на найкраще виконання поставленого завдання. У міру розвитку рухових навичок, поліпшується координація, формується інертність органів, що знаходяться в постійній або проміжної роботі.

Коли людина постійно знаходиться в русі, системно повторює певні рухи і вправи, ускладнює навантаження, розучує щось нове, то при цьому удосконалюються рухові навички і задіюються рухові центри головного мозку, а також встановлюється стійкий зв’язок між мозком і органами. Координація в фізкультури — це можливість співвідносити власні дії, їх упорядковувати і узгодити.

Головний мозок відправляє імпульси по мережі нервів, а органи під їх впливом виконують ті чи інші рухи.

Подібне узгодження присутній не у кожної людини. Деякі дорослі люди, діти молодшого віку іноді рухаються незграбно, нескладно жестикулюють, їх хода неприваблива, вони нестійкі на землі, мають проблеми з вестибулярним апаратом. Тому над координацією необхідно працювати систематично. Для цього крім спортивних тренувань буде корисним покращувати індивідуальний емоційний фон, вправлятися в увазі.

Ефективні заняття для розвитку координації

Існує безліч методик тренувань на координацію і розвиток вестибулярного апарату.

Для початку роботи досить декількох простих вправ:

Права рука виконує рух пилки, тобто «назад-вперед», а ліва проробляє рух сокири, що значить «вгору-вниз». В деякий момент потрібно поміняти порядок руху: друга рука повинна виконувати дії першої, а перша, відповідно, другий.

Руки підняті вгору. Ліва зображує коло вперед, права коло назад. Потім кінцівки здійснюють руху в зворотному напрямку.

Можна влаштувати перевірку своєї координації, виконавши легке вправу: протягнути будь-яку руку при розкритої долоні. Далі потрібно притиснути до долоні мізинець, інші пальці при цьому повинні знаходитися в розгорнутому стані.

Потрібно робити обертові рухи рукою вліво, і в той же час ногою описувати коло у зворотний бік. Прийшовши до позитивного результату, слід постаратися це ж саме здійснити двома руками і ногами, розташувавшись сидячи на якій-небудь поверхні.

Вікові особливості координування

Здібності координувати свої рухи знаходяться в прямій залежності від вікових можливостей людини:

Вік (років) Стан показників 5Неудовлетворітельное (за винятком дітей, займаються спортом і музикою ) .8Характерна нестійкі швидкість і ритміка рухової актівності.14Проявляется темп і чіткість в діяльності всіх груп м’язів у зв’язку із завершенням формування всієї функціональної системи організма.15Наблюдается деяке зниження актівності.17Возраст оптимального розвитку. Організм готовий до продуктивної роботи, тренувань і отримання навичок.

З часом автоматично гармонізуються всі рухи, і м’язи узгоджуються між собою, функціонуючи збалансовано і ефективно. Під час уроків фізичної культури школярі отримують знання з легкої атлетики, гімнастики, беруть участь у спортивних іграх і отримують первинні навички роботи на спортивних снарядах. Без хорошої координації можна очікувати успіху в будь-яких вправах.

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ: Як правильно бігати

Тому навчальний процес спрямований на розвиток узгодження роботи м’язів з бажаннями учнів. Найсприятливіший період для роботи над координацією в молодших класах. Обумовлено це особливістю людської психіки для дитячого періоду розвитку. Дитина в змозі сприйняти і усвідомити що-небудь тільки побачивши і виконавши певний набір рухів. У цьому полягає наочно-дієвий тип мислення, характерний для дитячого віку.

Координаційні здібності

Основними показниками координаційних здібностей є:

швидкість реакцій.

спритність.

рівновагу.

орієнтація в просторі.

Для правильної тренування вестибулярного апарату багато значать заняття, що передбачають елементи акробатики і гімнастики. При цих заняттях збільшувати навантаження і швидкість виконання вправ необхідно поступово. Вправи повинні бути різноманітними, темп згодом потрібно підвищувати. У такому типі занять орієнтування в просторі розвивається легко, тому що в цьому випадку задіяні і візуальні відчуття, і м’язова активність.

Такі вправи проводяться спільно з поясненнями та настановами викладача. Рух рук і ніг відбувається: по черзі, синхронно, послідовно. Найпростіше координувати рухи, коли вони виробляються синхронно і в одному напрямку. Більш складно виконувати почергові вправи. Найбільш важкі руху в різному напрямку і різнойменні. У заняттях для ніг і рук потрібно брати до уваги збільшення складності.

Крім усього, потрібно робити вправи, де окремо працюють руки або ноги, або тіло, а потім додавати вправи, що з’єднують рух тіла, рук і ніг.

В координуванні та утриманні інтересу учнів до занять потрібно завжди щось нове. При проробляє вправ потрібно використовувати оригінальні вихідні положення, різнойменні руху, дзеркальні дії, зміну ритміки. Спочатку при вивченні орієнтування в просторі зміна положення частин тіла здійснюється при зоровому контролі.

Потім можливо є позначати різноманітні напрями руху за допомогою слів (щодо частин тіла). Координація в фізкультури — це також спритність, яка є здатністю в найкоротші терміни переробляти рухову активність в умовах мінливої ​​несподіваною обстановки. При таких заняттях особливі вимоги до вміння зосереджуватися, до уваги. необхідна достатня швидкість реакцій.

Координація в фізкультури — комплекс вправ розминок.

З загальних вправ найбільш корисні для спритності наступні тренування:

Швидка зміна пози. Наприклад, з лежачого на спині положення необхідно сісти і розправити ноги, потім зігнути в коліні праву ногу, потім ліву. потім знову витягнути ноги і лягти в вихідну позицію.

Вимагають злагоджених дій трьох або більше осіб. Наприклад, передача предмета в колоні.

Безсумнівною перевагою в даному плані мають ігрові види спорту.

Розвиток координаційних навичок і здібностей передбачає також роботу над рівновагою. Воно тим більше складно, чим менше є простору для опори. Рівновага завжди співвідноситься з інерцією від попереднього руху, оскільки в подальшому йде миттєвий перехід в статику. Наприклад, здійснюючи кілька обертань, складно залишитися в рівновазі, ще складніше в завершенні зберегти нерухомість.

ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ: Тренажер хаммер для грудних м'язів, спини, плечей, ніг. Які м'язи працюють, вправи

Для рівноваги корисні вправи:

Повороти на 360 градусів в одну і іншу сторону.

Підняття на шкарпетки, коли ступні ніг розміщені разом. Також ефективні присідання в позі на носках з випрямленою спиною.

Одна нога зафіксована на місці і служить опорою, а друга відводиться вперед, в сторону, назад. Вправу виконувати по черзі.

Підняття ноги, спираючись на другу. Потім слід повторення, закривши очі. У висновку потрібно затриматися на 3-4 сек. на одній опорній нозі.

Основний показник координації

Слід розуміти, якими показниками вимірюється координація:

точність руху.

різноманітність і складність руху.

час.

точність реагування на предмет, що знаходиться в русі.

ритмічність .

вміння підтримувати рівновагу.

здатність до просторової орієнтації.

раціональність дії (доцільність і економічність).

влучність.