Основные средства воспитания координационных способностей

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков , метаний, лазанья.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения содержащие элементы новизны. Добиться этого можно за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Зятем, они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Координация

Методы воспитания координационных способностей

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

1. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.
2. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

При воспитании координационных способностей необходимо обратить внимание на преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Координация

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя).  
Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном  
утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в  
процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо  
сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на  
расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты  
должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо  
специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной  
напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы  
сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и  
расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие  
упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с  
напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от  
напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на  
прочувствование полного расслабления и др.

Координация

Некоторые упражнения

на развитие реакции и координации в пространстве

В спортивных играх, как в прочем и в жизни, немаловажную роль играет скорость реагирования на внешние раздражители и способность быстро ориентироваться в сложившейся обстановке и окружающем пространстве.

Простое, но довольно эффективное упражнение для развития реакции выполняют при помощи мяча. Встать лицом к стене на некотором расстоянии от нее и с силой бросать мяч и ловить, когда он отскочит от стены. Постепенно задачу усложняют: обычный мяч заменяют маленьким (например, теннисным), сокращают расстояние до стены, кидают несколько мячей сразу, проводят упражнение при приглушенном свете или в темноте.

Развивают реакцию и координацию парные или групповые игры с мячом (большой и настольный теннис, футбол, баскетбол, волейбол). Защита ворот или, наоборот, забивание гола дают неплохие результаты самосовершенствования.

Существует еще множество упражнений для тренировки координации движений и чувства равновесия. Например, ходьба по размеченной прямой линии, при которой пятка занесенной для шага ноги ставится вплотную к пальцам опорной ноги с замедлением и убыстрением темпа движения; бег спиной к направлению движения; маховые движения одной ногой вперед, назад и в стороны, стоя на одной ноге без опоры; круговые вращения головой с открытыми и закрытыми глазами и т.д.

В комплекс физических упражнений обязательно следует включать тренировки этих качеств.

Материал взят из книги Бердышева С. Н. "Боевые искусства. Философия и техника боя"