

Семейное ресурсное объединение



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

# СЕМЕЙНОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ 20.04.2024

## Лесенка здоровья

**Координация движений – важнейшая  
функция человеческого организма**

**Учитель физической культуры  
Николаев Максим Юрьевич**



# Роль координации движения в жизни человека

- Начиная формироваться еще в младенчестве и продолжая развиваться по мере взросления, координация оказывает влияние на качество повседневной жизни.



# Что такое координация

- Координация проявляется в согласованности работы отдельных мышечных групп и, как результат, в сохранении двигательной активности не только в молодом, но и в пожилом возрасте.



# Виды координации

- Условно можно выделить три вида координации: нервную, мышечную и двигательную.
- Нервная координация – сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи.
- Мышечная координация – согласованное напряжение и расслабление мышц, обеспечивающие двигательную функцию.
- Двигательная координация – согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.



# Важность координации

- Совершенствование координационных способностей помимо физических качеств в школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания.



# Что такое координационная лестница

- Координационная лестница - один из лучших снарядов для развития скорости, ловкости, координации, ускорения.
- Широко применяется для тренировок во всех подвижных видах спорта: футболе, баскетболе, регби, теннисе, фитнесе, единоборствах, танцах.



# Виды упражнений на координационной лестнице

- Упражнения на координационной лестнице делятся по сложности выполнения: простые движения, упражнения средней сложности и сложно-координационные движения.
- Простые движения – это движения циклического характера, с повторяющимися элементами. Выполняемые в аэробных условиях без задержки дыхания. Такие как ходьба, бег, прыжки.
- Упражнения средней сложности – это движения, которые включают в себя упражнения с дополнительным заданием (прыжки через клеточку, с поворотом на 180 градусов).
- Сложно-координационные упражнения – это движения, включающие различное многообразие поворотов, прыжков, смену ног, смену направления движений.

## Правила при занятиях на координационной лестнице

- Обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений;
- Между подходами делайте перерыв 30-60 секунд, в зависимости от того, как быстро вы восстанавливаетесь;
- При каждом повторении меняйте атакующую ногу (которая первая входит в сегмент);
- Первое упражнение выполняется медленно, и оно направлено на ознакомление обучающихся с движением;
- Первоначально обращайтесь внимание только на правильную технику выполнения упражнения;
- Далее концентрируйте внимание на быстроте и точности выполнения упражнения;
- Необходимо постоянно обновлять упражнения в комплексе. Не забывайте, что главная задача – развитие координации, а без «новых» движений нет эффективности развития этого качества;
- При выполнении упражнения на координационной лестнице можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка поднимает настроение, помогает выбрать нужный темп.



# Выводы

**Ранняя и систематическая коррекция двигательных нарушений, осуществляемая в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий, способствует предупреждению и преодолению многих осложняющих нарушений и выявлению компенсаторных возможностей детского мозга. Особую роль в этом процессе играет физическое воспитание.**

