**Тема: Развитие координации на занятиях физической культурой.**

Здоровье – это многоаспектная адаптация организма к окружающим условиям жизни, когда все системы и органы функционируют в сбалансированном режиме.

Важнейший фактор поддержания этого состояния – систематическое занятие физической культурой. Физическая культура представляет собой комплексную деятельность человека, направленную на воспитание здоровья и развитие двигательных возможностей. Она способствует гармоничному развитию организма и сохранению высокого уровня физического благополучия в долгосрочной перспективе. Ключевые критерии развития физической культуры в обществе включают качество здоровья граждан, уровень их физического совершенства, интеграцию физкультуры во все сферы жизни – от воспитания и образования до профессиональной деятельности, быта и свободного времени. Продуктивность такой работы выражается через: - Высокую степень двигательной подготовленности; - Совершенствование координационных умений и навыков; - Усиление жизненных сил организма; - Достижения в спорте, а также - Развитие нравственных качеств, эстетического восприятия мира и интеллектуального потенциала.

Перед тем как углубиться в рассмотрение развития координации на уроках физической культуры, необходимо дать определение этому понятию.

Координация – это искусство согласования движений различных частей тела человека для выполнения целенаправленных и эффективных действий. Это предполагает: - Слияние отдельных двигательных элементов в единую последовательность; - Экономичность, плавность и точность каждого движения; - Способность организовывать действия туловища, головы, рук и ног в трех основных плоскостях: фронтальной (лицевой), сагиттальной (боковой) и горизонтальной.

С древнейших времен ученые обращали особое внимание на изучение координированных действий человека в пространстве. Особого интереса заслуживают исследования, касающиеся соотношения работы контралатеральных (противоположно расположенных) частей тела, определяющих многие естественные и спортивные движения. Вклад В.С. Фарфеля и его школы в эту область неоценим: они выделили перекрестный характер координации движений как фундаментальное свойство человеческой моторики, особенно ярко проявляющееся при ходьбе или беге – более автоматическое и элементарное по сравнению с симметричными движениями. Перекрёстная координация: - Ноги: Автоматизм перекрестного шагательного рефлекса обеспечивает баланс, стабильность и эффективность передвижения. - Руки: Исследования Ю.Л. Ряузова демонстрируют симметричное участие обеих рук в круговых движениях.

Координационные способности: Играют ключевую роль в управлении человеческими движениями, обеспечивая: 1. Согласование разнообразных движений для выполнения поставленных задач. 2. Формирование единого двигательного целого с учетом специфики каждого упражнения.

Значение координационного воспитания на уроках физической культуры:

- Необходимость как предпосылка для успешной освоения и стабилизации спортивных техник. - Влияние на темп, вид усвоения движений и их вариативное применение в различных ситуациях. - Воздействие на двигательную систему: - Увеличение плотности и разнообразия процессов управления движениями. - Обогащение двигательного опыта за счет более сложных координационных задач.

Таким образом, развитие координации становится неотъемлемой частью физического воспитания, определяющей качество освоения спортивной техники и общую моторную компетентность человека.

Развитие координационных способностей – фундаментальный аспект подготовки человека к успешной жизни и продуктивной работе. Эти способности не просто желательны, а являются критическим фактором, определяющим эффективность выполнения самых разнообразных задач, особенно в условиях постоянно возрастающих требований современного мира. В динамично изменяющейся среде, будь то высокотехнологичное производство, профессиональный спорт или повседневная жизнь, способность точно и экономично контролировать свои движения является неоспоримым преимуществом.

Эффективность выполнения любой деятельности напрямую зависит от уровня развития координации. Это проявляется в умении точно и быстро реагировать на изменяющиеся условия, адаптировать движения к различным ситуациям, а также в способности выполнять сложные двигательные акты, требующие согласованной работы различных мышечных групп. Например, высокая координация необходима хирургу для проведения тонких операций, пианисту для виртуозного исполнения музыкальных произведений, водителю для безопасного управления автомобилем в сложных дорожных условиях. Даже в повседневной жизни координация играет ключевую роль: от правильной осанки и плавной походки до ловкости в бытовых ситуациях. Более того, хорошая координация способствует экономии энергетических ресурсов организма. Точно дозированное мышечное усилие, оптимально подобранное во времени и пространстве, в сочетании с эффективными фазами расслабления, позволяет избежать непроизводительных затрат энергии и предотвращает перенапряжение мышц. Это особенно важно при длительных физических нагрузках, когда экономия энергии играет решающую роль в предотвращении усталости и травм. Неэффективная координация, наоборот, приводит к ненужным энергетическим тратам, быстрой утомляемости и повышенному риску получения травм. Научные исследования показывают, что люди с высокой координацией способны достигать более высоких результатов в спорте и трудовой деятельности, тратя меньше энергии при этом.

Развитие координации – это не просто освоение отдельных двигательных навыков, а формирование сложных нейронных связей в головном мозге. Этот процесс требует систематических тренировок, включающих разнообразные упражнения, исключающие монотонность и однообразие. Монотонные упражнения не способствуют развитию адаптивности и гибкости двигательной системы. Именно разнообразие – залог успеха! Упражнения должны быть интересными и вызывать положительные эмоции, стимулируя мотивацию к занятиям и повышая эффективность тренировочного процесса.

Основным инструментом воспитания координационных способностей являются физические упражнения, характеризующиеся повышенной координационной сложностью и новизной. Усложнение упражнений может достигаться за счет изменения различных параметров: - Пространственные параметры: изменение расстояния, высоты, направления движения. Например, переход от метания мяча на небольшое расстояние к метанию на дальнее. - Временные параметры: изменение темпа, ритма, временных интервалов между движениями. Например, выполнение упражнений на скорость, с использованием метронома. - Динамические параметры: изменение скорости, ускорения, амплитуды движений. Например, переход от медленных махов руками к быстрым. - Внешние условия: изменение условий выполнения упражнений, например, выполнение упражнений на неустойчивой поверхности, в условиях ограниченного пространства, с использованием различных предметов. - Изменение площади опоры или её подвижности: упражнения на равновесие, выполняемые на узкой опоре, с закрытыми глазами, на качающейся поверхности. - Комбинирование двигательных навыков: сочетание различных движений, например, сочетание ходьбы с прыжками, бега с ловлей мяча, гимнастических упражнений с элементами танца. Сочетание различных видов двигательной активности стимулирует развитие межполушарных связей в мозге. - Усложнение с помощью сигналов: упражнения на реакции на зрительные, слуховые, тактильные сигналы, выполнение упражнений на время.

Особую эффективность демонстрирует методический прием, заключающийся в предоставлении дополнительной сенсорной информации. Например, использование визуальных образов, музыкального сопровождения или вербальных инструкций может значительно улучшить качество выполнения упражнений и ускорить процесс развития координации. Важно также учитывать индивидуальные особенности занимающихся, постепенно увеличивая сложность упражнений и ускоряя темп движений, чтобы избежать перегрузки и травм. Систематичность и правильный подход к тренировкам гарантируют достижение значительных результатов в развитии координационных способностей. Регулярные занятия, постепенное усложнение заданий и постоянное стремление к совершенству - вот ключевые факторы успеха.

Развитие координации движений является важным аспектом физической культуры и спорта. Для достижения этой цели можно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения, которые можно разделить на несколько категорий. Сначала стоит сосредоточиться на изолированных упражнениях для рук, ног и туловища, а затем постепенно переходить к более сложным комплексным движениям. Начнем с изолированных упражнений. Например, для рук можно выполнять вытягивание вперед, помахивания и круговые движения. Эти упражнения помогут развить силу и гибкость в суставах, а также улучшить кровообращение в верхних конечностях. Для ног можно использовать различные движения, такие как подъемы на носки, приседания и выпады. Эти упражнения не только укрепляют мышцы, но и развивают равновесие. Что касается туловища, то важно включить наклоны и повороты, которые помогут улучшить гибкость позвоночника и укрепить мышцы кора. После освоения изолированных движений можно переходить к их объединению. Например, можно выполнять упражнения, которые требуют одновременного движения рук и ног. Это могут быть такие движения, как подъем руки и ноги в разные стороны, что требует от занимающегося координации и синхронизации движений. Также можно включить в занятия элементы, которые требуют движения в различных плоскостях: боковые наклоны, повороты туловища и движения вперед-назад. Это поможет развить пространственное восприятие и улучшить общую координацию. Важным аспектом является работа в парах, где один человек выполняет упражнение, а другой его наблюдает и корректирует. Это не только развивает координацию, но и способствует улучшению командной работы и коммуникации между партнерами. Упражнения с мячом, скакалкой или кубиком также могут быть очень полезными. Например, передача мяча между партнерами, прыжки через скакалку или выполнение различных комбинаций с кубиком помогут развить быстроту реакции и точность движений. Не менее важно, чтобы упражнения на развитие координации были разнообразными и новыми. Повторение одних и тех же движений может привести к тому, что занимающийся перестанет получать от них удовольствие и не будет развиваться. Поэтому стоит регулярно вводить новые элементы, которые будут стимулировать интерес и желание заниматься. Это может быть как изменение самого упражнения, так и использование различных спортивных снарядов.

Также стоит отметить, что упражнения на координацию следует вводить в начале основной части занятия, но в небольшом объеме. Это позволит подготовить тело к более сложным физическим нагрузкам и избежать травм. Если же задания будут слишком сложными или однообразными, это может привести к возникновению неправильных координаций и снижению уверенности в своих силах.

Причины для включения координационных упражнений в занятия физической культурой многочисленны. Во-первых, это отличная база для развития других физических качеств, таких как сила, выносливость и гибкость. Во-вторых, координация движений играет ключевую роль в любом виде спорта, будь то футбол, баскетбол или гимнастика. Наконец, развитие координации способствует улучшению общей физической подготовки и повышению качества жизни, так как позволяет лучше контролировать свое тело в повседневной жизни и уменьшает риск травм.

В заключение, упражнения на развитие координации являются важным элементом физической культуры. Они помогают развивать не только физические качества, но и уверенность в себе, что особенно важно для детей и подростков. Включение разнообразных и интересных упражнений в занятия поможет достичь лучших результатов и сделать процесс обучения более увлекательным.

Понижение риска падения и травм. Спасибо упражнениям на координацию, вы можете выучиться своевременно откликаться на внезапную историю и напрягать нужные мускулы. Например ваши шансы вычесть равновесие в некомфортном положении или же на щекотливой плоскости крепко вырастут.

Совершенствование интеллектуальных возможностей. Во время выполнения упражнений на координацию вестибулярный установка отправляет сигналы во всевозможные зоны мозга, охватывая мозжечок. Как раз эти зоны отвечают за высочайшие когнитивные функции, в следствие этого упражнения на координацию делают лучше память, дееспособность предохранять забота и могут помочь чем какого-либо другого ориентироваться.  
 Предлагаю несколько легких упражнений, которые возможно делать дома в первой половине дня, сначала разогрев тело зарядкой или же иной разминкой. В случае если есть недомогания, головная боль и иные дискомфортные чувства, занятия стоит отложить.   
1. - Броски мячика о стенку. Усложняйте занятие, к примеру, хлопая в ладоши или же делая кувырок тела впоследствии броска.   
2. - Повороты головы, укрепляя взор на недвижимом предмете. Изберите объект, который располагается на уровне глаз. Удерживайте на нём взор и плавно поворачивайте голову направо и налево в направление 60 секунд. Возможно исполнять стоя или же сидя.   
3.- «Ласточка». Наклоните корпус вперёд, руки разведите в стороны, поднимите правую ногу и отведите её обратно. Для усложнения попробуйте левой рукою тронуть пола. Поменяйте ногу. Всего устройте три–пять раскладов.   
4.- «Пистолетик». В начале вспомните устроить его, придерживаясь за опору. Медлительно приседайте, сгибая ногу, а вторую выставляя вперёд перед собой и удерживая на весу. Начать стоит с двух-трёх раскладов, помаленьку увеличивая их численность.   
5. - Прыжки сквозь скакалку со скрещенными ногами. На первом прыжке впереди левая нога, на надлежащем — правая. Во время занятий принципиально наблюдать за техникой и приземляться аккуратненько на носки.   
6.- Бег с переменами положения тела. В начале делайте , затем оборотитесь вперёд спиной, вслед за тем по очереди левым и правым боком.   
7. - Вращение головы. Создавайте неспешные перемещения, изменяя назначение — по часовой стрелке и напротив.   
8. - Стойка. Встаньте прямо, подымитесь на носки, руки вытяните ввысь над головой. Закрыв глаза, попробуйте держать равновесие в этом положении.   
9. - «Дерево». Руки поднимите над головой, сомкнув ладошки. Плавно поднимите левую ногу и поставьте стопу на внутреннюю часть правого бедра. Задержитесь в данном положении. Поменяйте ноги.   
10. - Вещь на голове. Чем какого-либо другого всего подойдёт книжка. Положите её на голову и попробуйте удержать, сохраняя спину прямой. Для усложнения попробуйте пройтись, не уронив вещь.   
 Я считаю, что развитая координация оказывает воздействие на умение сохранять равновесие в трудных критериях, к примеру поскользнувшись на льду или же оступившись на ступенях. Координация важна в том числе и для этих, казалось бы, несложных вещей, как уборка дома или же использование домашней техники. На это не достаточно кто обращает внимание, так как это доля нашей будничной жизни.