

Лекция №1

Значение и развитие координации с учетом индивидуальных и возрастных особенностей у разных слоев населения.

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, глазомер.

Координация – согласованность работы отдельных двигательных единиц в составе одной мышцы.

Координация движений. Достигнутые в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей тела спортсмена, способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями. Достигается наиболее рациональным включением в работу различных мышечных групп, обеспечивающих выполнение движения по показателям пространственных, временных и динамических характеристик в соответствии со структурой конкретного двигательного навыка.

Ценным средством для развития координации, а так же выносливости, ловкости, быстроты, смелости, настойчивости, являются упражнения с предметами.

Броски, ловля и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а так же для развития координационных способностей занимающихся.

Среди движений, которые выполняются в контакте «человек- предмет», наиболее простыми являются махи, круги и вращения. При этом важное значение имеет правильный хват предмета. Для занятия с большинством предметов характерны жесткий хват и свободный, которые определяется фактурой предмета.

Способность сохранять равновесие на различных опорах является важным и в тоже время сложным навыком, требующим специальной тренировки. На совершенствование функций равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

Необходимое условие для сохранения равновесия – расположение центра тяжести над площадью опоры. Естественно, что, чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие.

Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. При правильном положении туловища условная вертикальная линия должна проходить от головы, через все тело к точке опоры. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия – регулировать их величину (степень напряжения и расслабления).

Упражнения в равновесии можно разделить на: динамические (связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях), статические (в которых требуется сохранять равновесие в различных положениях на месте) и смешанные (здесь важно устоять на месте после выполнения определенных двигательных действий).

К динамическим упражнениям относятся разновидности передвижений шагом, бегом, подскоками, выполняемых в условиях ограниченной площади опоры или на повышенной опоре – на гимнастической скамейке, бревне, буме и т.п.

Основные динамические равновесия – это разновидности ходьбы (на носках, высоким шагом с подъемом на носок и др.), передвижение бегом и танцевальными шагами, повороты, выполняемые махом ноги.

К статическим упражнениям в равновесии относятся различные стойки на двух ногах (на носках), на одной ноге в различных позах (свободная нога вперед, назад, в сторону, с наклонами туловища), на колене. Эти упражнения можно выполнять на полу и на повышенной опоре.