

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

**Подготовила
слушатель группы Ф-171:
Волошина Л.Н.
ИПКиП БГПУ, 2018**

Координационные способности являются неотъемлемой частью нашей жизнедеятельности. Они отвечают за все двигательные функции человеческого организма, позволяющие быстро с рациональной точностью справляться с поставленными физическими задачами и способствуют успешному развитию новых координационных связей, в обстановке переменчивости окружающей действительности.

Средства и методы развития координационных способностей

Основным средством развития координационных способностей являются физические упражнения, а методом их развития – упражнения, предъявляющие повышенные требования к упорядочиванию, согласованию движений, организации их в единый, целостный механизм действий. В связи с этим они должны:

- иметь координационную трудность;
- содержать элементы необычности, новизны;
- отличаться многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений;
- вызывать положительные эмоции и не вызывать чрезмерного раздражения вестибулярного аппарата (у младших школьников).

Методы изучения координационных
способностей :

наблюдение, тесты,

экспертная оценка

Координационные способности это целостная глобальная система, отвечающая за функционирование всего человеческого организма.

Они проявляются в реакции на воздействие из внутренней, внешней среды и в принятии рационально быстрого точного ответа, синхронизируя работу всех физиологических органов и систем человеческого тела.

Именно совокупность координационных способностей составляют основополагающую базу для физического качества «ловкости».

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ - БЫСТРОТА, ТОЧНОСТЬ, ЭКОНОМИЧНОСТЬ, ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ И НАХОДЧИВОСТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ



Координация залог успеха



Наши достижения

