

МОИСЕЕНКО ЮЛИЯ

**РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ**

4 мая 2020

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Координация — это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

ВИДЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

- Способность ориентироваться в пространстве;
- Способность сохранять равновесие;
- Способность регулировать степень напряжения мышц;
- Способность точно и быстро выполнять движения при лимите времени;
- Способность быстро реагировать на различные сигналы;
- Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации;

Можно использовать разнообразные физические упражнения, если они отвечают следующим требованиям:

- связаны с преодолением координационных трудностей;
- требуют правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
- являются новыми и необычными для исполнителя;
- хотя и являются привычными, но

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

САМОКОНТРОЛЬ

ЧСС: 64 уд./мин
Общее состояние: 3/5
(удовлетворительное)



УПРАЖНЕНИЕ 1





УПРАЖНЕНИЕ 2

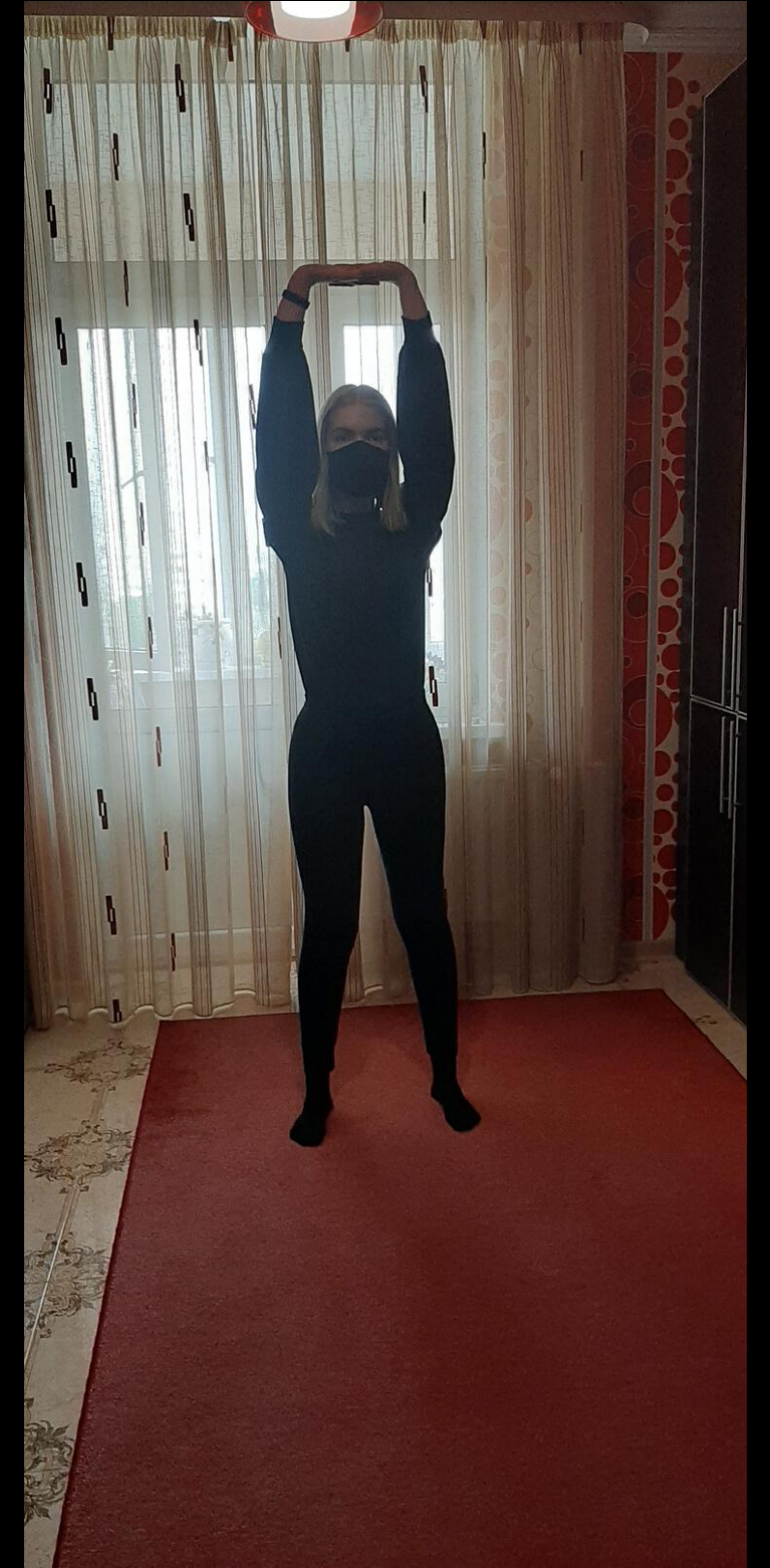




УПРАЖНЕНИЕ 3



УПРАЖНЕНИЕ 4





УПРАЖНЕНИЕ 5



УПРАЖНЕНИЕ 6



УПРАЖНЕНИЕ 7





УПРАЖНЕНИЕ 8

САМОКОНТРОЛЬ

ЧСС: 80 уд./мин

Общее состояние: 5/5 (отличное)

ВЫВОД

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ СПОСОБСТВУЕТ
ФОРМИРОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ,
РАЗВИТИЮ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ
УЧАЩИХСЯ К СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ИХ
ВНИМАНИЯ НА ДОСТИЖЕНИИ
ОПТИМАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ. В
НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ
ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НО
МЕТОДИСТЫ ВЫДЕЛЯЮТ НЕКОТОРЫЕ

**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**