

«Развитие скоростных и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством координационной лестницы»

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные способности: быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость и другие, которыми он наделен с рождения. Воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние и на остальные. Характер и величина этого влияния зависят от особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности обучаемого.

Следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определенной степени развития остальных. Поэтому воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Такое соотношение можно наблюдать в использовании координационной лестницы. Принцип использования координационной лестницы построен на прыжках в сочетании с координацией движения, быстротой и выносливостью.

Лестница ловкости — прекрасный тренажер, с помощью которого ребенок может развивать ловкость, силу, умение держать равновесие, крупную моторику. Простое, но очень эффективное приспособление.

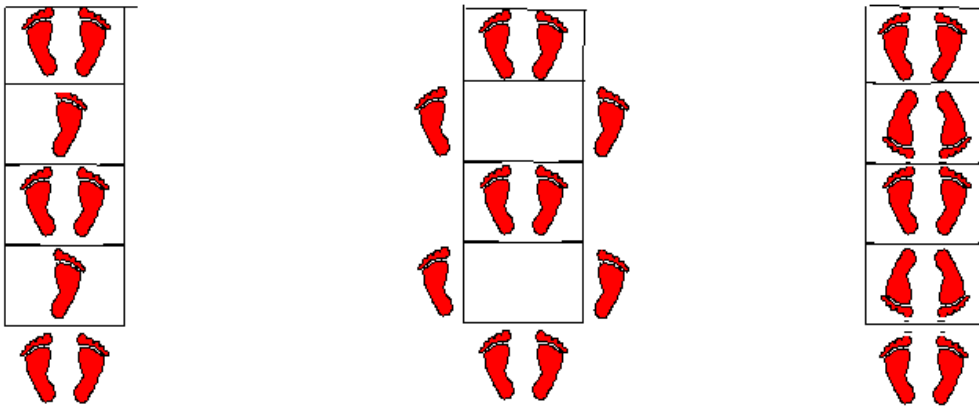
Такую лестницу можно купить в спортивном магазине, но можно сделать и самому. Размер ячеек подбирается таким образом, чтобы отработывались все элементы движения с необходимой амплитудой и частотой (примерно 45х38см). Проще всего использовать скотч. Но тогда такая лестница не будет мобильной. А можно еще воспользоваться ремнями или любыми шнурами.



Научить прыжкам только на одних занятиях сложно. Мы с воспитателями работаем ещё и индивидуально – на прогулке, во второй половине дня. Полученные навыки применяются в развлечениях, на праздниках, соревнованиях.

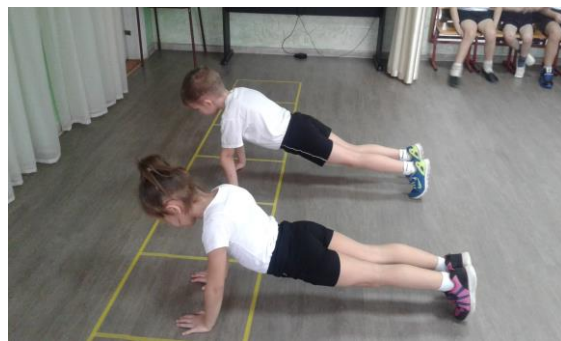
Чтобы ребёнок с удовольствием занимался, для начала предложите ему простые упражнения. Пройтись по лестнице, ступая в каждый пролет, пройдись, переступая через один. Попрыгать на одной ноге, на двух, а далее лучше придумывать схемы движения самостоятельно. Для разминки выбираем 7-8 упражнений, и дети проделывают один раз, или 2-3 упражнения по два раза, без перерыва. Тренировка на лестнице: 3-4 упражнения 5-15 раз с двухминутным отдыхом между подходами достаточное количество для разовой тренировки.

Для примера посмотрите несколько нарисованных схем ниже.



Упражнения на напольной лестнице можно разделить на несколько групп:

- упражнения в ходьбе;
- беговые упражнения;
- прыжки;
- упражнения в упорах.



Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз; некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения; включения в работу рук или применения отягощений. Обучая детей упражнениям на координационной лестнице, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым и взрывным, наращивая координационную сложность.

Важный момент!!!

- работать с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой;
- включать в комплексы упражнения связанные с вращением на 90, 180 градусов;
- необходимо постоянно обновлять упражнения в комплексе – ведь главная задача – это развитие ловкости, а без «новых» движений нет эффективности развития этого качества.

Упражнения могут выполняться детьми в групповой и индивидуальной работе, на одной из станций круговой тренировки, эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и др.

Прыгайте с удовольствием и на здоровье!

Инструктор по физической культуре Кирюханцев К.А.