

Координаційна доріжка (сходинка)

Координаційна доріжка (сходинка) - універсальний тренажер, регулярне використання якого дозволяє розвивати основні фізичні якості, такі як спритність, швидкість, сила, витривалість.

Координаційна доріжка використовується:

- для розвитку координації рухів і синхронізації рухових навичок;
- розвитку балансу і динамічної рівноваги;
- прискорення, розвитку швидкісно-силових якостей;
- тренування швидкості ніг, роботи ніг під час зміни темпу та напрямку, загального контролю над тілом;
- розвитку швидкості;
- розподілу центру ваги тіла під час зміни напрямку руху, точності бічних рухів;
- укріплення м'язів стопи та гомілки.

Різновиди координаційних доріжок (сходинок)





Що таке координація рухів і для чого вона потрібна

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи свого тіла під час вирішення конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Доведено, що ця якість вже закладена у кожної людини з народження, але її необхідно розвивати, виконуючи комплекс різноманітних вправ. Координаційні здібності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, які їх обумовлюють.

Розвинена координація допомагає дитині рухатися спритно і впевнено, а також сприяє правильній поставі. Зрозуміло, координація не формується за короткий термін - на це потрібен не один рік, оскільки в процесі задіяний вестибулярний і м'язовий апарат, а також органи зору.

Координація передбачає не тільки злагоджені рухи, а й узгоджену взаємодію процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Ця умова обов'язкова для відточеної роботи центральної нервової системи. Саме тому у гіперактивних малюків часто виникають проблеми з координацією.

Види координаційних здібностей:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуття і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Особливе значення рівновага набуває під час виконання гімнастичних та ігрових вправ, у єдиноборствах тощо. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

Відчуття ритму - здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів (наприклад танці). У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативнo оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. М'язи, що не беруть участі у виконанні конкретних рухів, знаходяться в стані розслаблення, що створює умови для економного, вільного, із широкою амплітудою руху виконання вправ. Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів.

Окрім координаційних здібностей доріжка добре розвиває увагу дітей, тому що вони зосереджуються на різних завданнях, які постійно змінюються! Повторюючи

одні і ті ж вправи, постійно збільшуючи темп, ви привчаєте мозок і нервову систему до більш швидких рухів, при цьому підвищується контроль над балансом тіла і спостерігається точна синхронізація рухових навичок, досягається стабільний прогрес.

Використання сходинки вирішує ще одну проблему. Різноманітність навантажень на занятті та хороший емоційний фон. Будь-якій дитині «приїдаються» постійні вправи, а значить, виконуються вони без ентузіазму, під тиском «необхідності». А заняття повинні приносити задоволення не тільки від подолання труднощів, а й від «радості рухів».

Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання та ін.) висока координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху частин тіла, темп, величина зусилля та ін.) до поточних функціональних спроможностей людини. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей.

Сенситивний період розвитку координації (коли можна досягти найбільшого ефекту) – 6-10 років. У цей період дитина розвивається, вчиться спритності, швидкості, точності, координуючи в іграх і вправах свої рухи. Але, на жаль, багато людей мають погану координацію.

Якщо ви хочете перевірити себе, пропонуємо вам дуже простий тест.

1. Сісти на стілець і підняти праву ногу вгору. Повертайте ногу за годинникову стрілку, а разом з цим малюйте правою рукою букву "б", імітуючи її силует в повітрі, починаючи виконувати з «хвостика» букви.

2. Спробуйте покласти руку на живіт і гладити його за годинниковою стрілкою, а іншою рукою постукувати себе по голові. Якщо в результаті проведеного тесту ви всі завдання виконали з першого разу – це відмінний результат. Ми вітаємо вас! У вас хороша координація. Але якщо вам не вдалося відразу навідмінно виконати все вищевказане, зневірятися не варто!

Розвитку координації сприяють вправи та ігри, в яких використовуються різні предмети (футбол, гантелі, скакалки, м'ячі, медболи, палиці і т.п.), ходіння по обмеженому простору (по вузькій лавці, бордюру, канату тощо), заняття гімнастикою, брейком, аеробікою, пілатесом, за допомогою інших видів спорту, в яких передбачено швидку зміну діяльності та напрямку руху, а також вправи на координаційній доріжці.

Методика навчання пересуванням на координаційній доріжці

Координаційна сходи́нка є тренажером комплексного типу, поєднуючи в собі одночасно і самі вправи. Заняття доступні для кожного, незалежно від рівня їх підготовленості, тому що ступінь навантаження легко регулювати самостійно.

Координаційна доріжка використовується під час занять на вулиці (відкритий майданчик, трава) та в спортивній залі. Тренажер розташовується на горизонтальній поверхні і розкладається на всю довжину. Розмір осередків підбирається таким чином, щоб відпрацьовувалися всі елементи руху з необхідною амплітудою і частотою. Діти по черзі виконують різні вправи на сходи́нці.

Починаємо з найголовнішого – правильного положення тіла. Дуже важливо навчитися утримувати правильне положення тіла під час виконання вправ на координаційній доріжці. Головне – це хороший баланс і рівновага.

Ключовий момент правильного положення тіла полягає в тому, щоб голова дитини знаходилась на одній лінії з колінами. Якщо вона знаходиться трохи позаду умовної риси - дитина буде завалюватися назад, або завалюватися вперед - якщо вона попереду.

Другий момент – під час пересування вправо-вліво, вперед-назад дитина повинна практично не відривати ноги від землі, як би ковзати по підлозі. Такий спосіб пересування дозволить зменшити час між відшхуванням від землі, а значить – підвищити швидкість переміщення і зміни напрямку руху.

Третій момент - це стопа. Її потрібно розгортати в ту сторону, в яку дитина рухається. Це реально прискорить переміщення.

Для розминки потрібно вибрати 4-6 вправ, які діти виконують один раз, або 2-3 вправи по два рази, без перерви. Для заняття на сходінці: 3-4 вправи по 5-10 разів, з 2-х хвилинним відпочинком між підходами. Це забезпечить достатнє навантаження на організм дитини.

Методичні рекомендації:

Робота виконується з піднятою головою, дивитися не вниз, а перед собою;

Дуже ефективними є змагальні вправи на доріжках, розташованих паралельно одна одній;

Включайте в комплекси більше вправ, пов'язаних з обертаннями на 90, 180, 360 градусів;

Треба постійно оновлювати вправи в комплексі. Не забуваємо, що головне завдання – розвиток координації і спритності, а без «нових» рухів, немає ефективності розвитку цих якостей.

У дошкільних навчальних закладах координаційна доріжка може використовуватися на заняттях з фізичної культури (в тому числі лікувальної), під час проведення фізкультурних свят та розваг, прогулянок, активних ігор, тощо. Також можна поєднувати відразу кілька координаційних доріжок і використовувати їх одночасно, розташовуючи паралельно одна одній, перпендикулярно, утворюючи квадрат або у вільному порядку.