Ямалиев Денис Ильнурович

Преподаватель физической культуры

МБОУ СОШ №2 г. Чебоксары

**Статья: «Координационная лесенка. Как развивать координацию ног у школьников?»**

Я, Ямалиев Денис Ильнурович, работаю учителем физической культуре в СОШ №2 г. Чебоксар. На уроках физкультуры я работаю с детишками над координацией ног, так как с хорошей координацией ног ребенок легко будет в дальнейшем справляться почти во всех видах спорта.

Для начала давайте зададимся вопросом «что такое координация?»

Координация – способность овладеть новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющей обстановки. Другими словами это возможность человека управлять собственными движениями. Помимо крупных, поверхностных мышц, в теле человека присутствуют так называемые глубокие мускулы, которые ответственны, в том числе за такую важную функцию, как координация движений. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. На занятиях физкультуры одними из важных качеств являются быстрота и координация.

Для повышения интереса и мотивации к занятиям я использую не только известные средства, но и ищу новые нетрадиционные упражнения, которые будут повышать физическую активность, интерес и потребность к физкультурной деятельности. Вот я и начал использовать упражнения с координационными лестницами, они позволят сформировать у детей интерес к занятиям не только спортивным играм, но и физической культуре в целом. Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль. Координационная лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. При занятиях на координационной лестнице - можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней абсолютно всем желающим. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными, предназначенными для конкретного вида спорта, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Я составил комплексы упражнений на координационной лестнице: в ходьбе, беге, прыжковые упражнения, упражнения в упорах. Прежде чем приступить к выполнению упражнений с координационными лестницами следует провести небольшой инструктаж:

1 Обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений

2 Занимающиеся должны соблюдать дистанцию.

3 Стараться не попадать на планки лестницы.

4 Спину всегда держать прямо.

5 Правильная техника важнее скорости, не стоит торопиться. Сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость.