Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство развития координационных способностей детей.

              Развитие многих физических качеств возможно в процессе использования относительно простых по своей структуре гимнастических упражнений. Однако для совершенствования координации необходимы более сложные упражнения. Например, мы применяем гимнастические упражнения с непривычным исходным положением, изменением темпа, усложнением дополнительными движениями. Выполнение гимнастических упражнений на ограниченной опоре стимулируется повышением координационной сложности.

   В.М. Зациорский подчеркивает, что «хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстрее восстанавливает».

 Для развития координации у детей мы используем гимнастические упражнения, выполняемые на ограниченной опоре, в которых нужно приложить усилие для сохранения устойчивого положения тела. При этом в процессе развития, например статического равновесия, не принимаем   неподвижные позы, а, напротив, полезны кратковременные потери равновесия с восстановлением устойчивого положения тела. Опора, на которой дети выполняют упражнения, должна быть безопасной, прочной, разной высоты.

     Эти занятия мы  проводим в течение всего учебного года. В зимний период они чередуются с занятиями по лыжной подготовке, в осенний и весенний периоды – по легкой атлетике. Так же, можно использовать данные упражнения и в те моменты, когда мы выходим с детьми за пределы школы, например экскурсии, когда во время пути  ребят можно вести по узким тропинкам, что тоже, по своей сути, будет являться ограниченной опорой, где необходимо устойчивое равновесие. В своей практики мы часто используем подвижные игры на возвышенной опоре, зимой этими опорами могут являться любые снежные возвышенности, которые, с одной стороны, усложнят задачу детям из-за неровного рельефа, а с другой – привлекут больший интерес своей неординарностью. Летом очень  хорошо использовать ходьбу по бетонным бордюрам, обязательно соблюдая технику безопасности, поддерживая ребенка.

       Таким образом, объём занятий с использованием гимнастических упражнений на ограниченной опоре в течение учебного года может составлять 50% (каждое второе). Во время проведения такого занятия дозировка каждого упражнения согласовывалась с уровнем физической нагрузки на определенные группы мышц, с координационной сложностью, темпом выполнения, амплитудой. Заниматься гимнастическими упражнениями на ограниченной опоре рекомендуется без обуви (в специальных спортивных носках с резиновыми вкраплениями на подошве, уменьшающими трение). Это позволяет усилить оздоравливающее  воздействие как локально – на стопу (в целях профилактики и коррекции плоскостопия), так и фронтально – на весь организм в целом путем активизации биологически активных зон стопы. Одежде детей также следует уделить особое внимание. Она должна быть облегченной (шорты, майка), удобной, не стесняющей движений, предпочтительно изготовленной из натуральных волокон (хлопок, лен и т.д.). Данное условие обеспечивает адекватную терморегуляцию детского организма, позволяет исключить проблему перегрева и дискомфорта в процессе занятия.