

**Развитие координационных
способностей у детей младшего
школьного возраста на тренировках
по каратэ Киокусинкай**

**Педагог дополнительного образования
ГБОУ лицей №389 «ЦЭО»
Мышкин Пётр Константинович**

Координационные способности - совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.



shutterstock.com • 2134986911

Координационные способности

```
graph TD; A[Координационные способности] --> B(Согласованность движений рук и ног); A --> C(Равновесие);
```

Согласован-
-ность
движений рук
и ног

Равновесие



Прямой удар рукой с отрыванием пятки от пола и докручиванием бедра



Стойка на опорной ноге, руки перед грудью локти опущены вниз



Шаг правой с прямым ударом левой рукой.



Стойка на левой ноге, два прямых удара левой и правой рукой по очереди.



Ката — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников.

Ката - является отличным средством развития координационных способностей т.к. оно выполняется с большим количеством перемещений в различных стойках и с большим изменением положения рук и ног.





«Надо стараться каждый день расширять свои возможности. Занимайтесь больше, чем вчера. Устанавливайте рекорды. И если границы кажутся непреодолимыми, старайтесь всем своим существом преодолеть их. И после преодоления плоти духовная и физическая сила укрепится в вас. Вы станете новой, иной личностью. Всегда помните, что страдания в преодолении границ возможного придают новую силу.»

Масутацу Ояма – основатель каратэ Киокушинкай

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!