**КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ**

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Одним из важнейших путей воспитания координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам. Это приводит к увеличению в коре головного мозга числа временных связей и тем самым расширяет функциональные возможности двигательного анализатора. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей. Для развития координационных способностей используют следующиеметоды:1)Стандартно повторного упражнения2)Вариативного упражнения

3)Игровой4)Соревновательный. В целом же общие установки при занятиях на координацию должны исходить из следующих положений:

а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;

б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;

в) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;

г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности. Необходимо также научиться преодолеть нерациональную мышечную напряженность. Дело в том, что излишняя напряженность мышц, а именно – неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений, вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению. Мышечная напряженность проявляется в двух типичных формах:1.Тоническая напряженность (повышенный тонус мышц в условиях покоя).Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть достаточно стойким. Для снятия целесообразно использовать ряд приемов:

а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера;

б) система разнообразных маховых движений конечностями в расслабленном состоянии;

в) плавание и частое пребывание в теплой воде, рефлекторно снижающих тонус мышц;

г) массаж, сауна, тепловые процедуры.

2.Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для ее преодоления могут быть использованы следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать, что во многом предупредит появление не нужной напряженности;

б) использовать на занятия специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление и ощущение о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на про чувствование полного расслабления и др.