**Развитие координационных способностей на занятиях ритмической гимнастикой**

Основа ловкости – высокоразвитое мышечное (двигательное) чувство и пластичность нервных процессов. Чем выше у гимнаста точность ощущения и восприятия собственных движений, тем быстрее он овладевает новыми упражнениями. Значительную роль здесь играет предшествующий двигательный опыт. Новые движения быстрее осваивают те гимнастки, у которых больше запас различных двигательных координаций и навыков.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков, лазаний, метаний

(приложение 1).

Чтобы выполнить упражнение легко, изящно, точно и экономно, необходимо научить детей произвольно и своевременно расслаблять мышцы и регулировать степень мышечных усилий. Эта важная задача решается с помощью упражнений на расслабление.

Способность произвольно расслаблять мышцы можно развивать только при правильном восприятии изменяющегося состояния мышц. Для этого необходимо использовать такие упражнения, с помощью которых занимающиеся научились бы:

- четко различать ощущение максимально напряженного и полностью расслабленного состояния мышц по сравнению с обычным, сильным и незначительным;

- расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие;

- поддерживать движение расслабленной части тела по инерции активными движениями других частей тела;

- определить в процессе упражнения фазы отдыха и максимально расслаблять мышцы.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц надо сочетать с вдохом и задержкой дыхания, расслабление – с активным выдохом.

Для развития ловкости применяются подвижные игры, разнообразные акробатические и гимнастические упражнения. Лучшим же средством для ее развития являются упражнения из художественной гимнастики, особенно с предметами.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей**

Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать их развитие по унифицированному критерию.

Этот теоретический и практический материал, полученный в последнее время, не нашел еще должного отражения в нашей учебной и методической литературе. Исследователи в целом единодушны, называя важнейшие количественные показатели координационных способностей: точность, быстроту, экономичность. Так как координационные способности не существуют сами по себе, а находятся в разных системах взаимоотношений с целым рядом других, критериями оценки координационных способностей являются правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1. Время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.

2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей.

3. Координационная сложность выполняемых двигательных заданий или их комплексы. В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека.

4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).

5. Сохранение устойчивости при нарушении равновесия.

6. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении движения (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий в цель.

Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие,  
которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения  
туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к  
телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению  
друг к другу в пространстве могут быть: одноименными - движения совпадают по  
направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными  
 - выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков  
поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые  
руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты  
вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая  
отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на  
спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки  
на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая);  
последовательными — движения рук или ног следуют одно за другим с  
отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения  
прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая—внизу, она как  
бы догоняют друг друга. Для развития координации в  
упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме  
того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются  
руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения,  
объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух  
звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и  
более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить  
туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец,  
полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения  
частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же  
выполняет левая рука; или; правая - в сторону, левая - в сторону, правая -  
вверх, левая - вверх и т.п.). Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа - необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым  
компонентом любого двигательного действия.

При проверке координации движений рук использовались следующие  
упражнения:  
Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой  
рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой  
(наподобие движения при ходьбе).

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Начать движение вверх, вниз  
правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую  
руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.  
Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Начать движения правой рукой  
вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединить движения левой рукой  
- вперед, назад. Направления движения противоположные.  
При подборе двигательных заданий по определению возможности совместных  
координированных действий рук и ног исходят из следующих положений:  
 - перекрестная координация в работе рук и ног увеличивает устойчивость  
при выполнении основных видов локомоций общеразвивающих упражнений;  
- более естественной легкой в выполнении является односторонняя  
координация;  
- большую сложность для детей представляет концентрация внимания на одновременном действии четырех конечностей, поэтому двигательные задания должны быть простыми по технике выполнения.

На проявление координации движения руг и ног большое влияние оказывают:  
а) направленность совершаемых действий;  
б) темпы их выполнения;  
в) методика демонстрации показа и словесного пояснения.  
 Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:  
Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и  
в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в  
локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и  
назад левую ногу и наоборот.

Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий  
связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у занимающихся   
представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо  
движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц,  
которые осуществляют это движение. Поэтому учащимся прежде всего дается  
показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с  
замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с  
педагогом выполнить данное движение.

Способность правильно координировать свои движения – залог того, что  
ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как  
правильно выполняются упражнения, зависит и степень нагрузки на какую-либо  
часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в  
целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует  
проводить на уроках, которые будут детям интересны. К занятиям такого рода и  
относится ритмическая гимнастика.