**Темпо-ритмовые координационные способности**

Основные методы развития координационных способностей — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

На этапе предварительной подготовки 10-12-летних дзюдоистов важно развивать равновесие (статическое, динамическое), совершенствовать способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

Результаты исследований не подтверждаются достоверными фактами о развитие КС в период взросления, в связи с тем, что такие способности как равновесие, темпоритмическая способность и перестроение двигательной деятельности в циклических локомоциях, наоборот, значительно ухудшаются.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки); изменять исходные положения — стоя на одной ноге, упражнения с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки дзюдоистами собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. У юных дзюдоистов важно заострять мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2–4 кг), на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного урока и в конце (когда наступило легкое утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5-10 с).

Вклад в композиционное решение вносит выбор музыки соревновательного упражнения. Большую роль играет композиционное строение музыкального сопровождения, музыкальная форма. Предъявляются повышенные требования к навыкам синхронизации сложных двигательных действий, к гимнасткам как по отдельности, так и между собой, и только при высоко развитых темпо-ритмических способностях спортсменок возможно выполнение сложной программы без технических сбавок за исполнение.

Темпо-ритмовая способность определялась на основании результатов, полученных при выполнении следующих заданий:

- воспроизведение ритма прыжков;

- минимально быстрее;

- минимально медленнее.

Интегральный показатель способности к дифференцированию определялся на основе оценок, полученных при выполнении тестов:

- бросок мяча без зрительного контроля на 50% от максимального результата;

- минимальное увеличение броска от 50% результата;

- воспроизведение заданного угла (кинематометр Жуковского);

- минимальное увеличение заданного угла;

- минимальное уменьшение заданного угла.



Полученные результаты позволяют сказать, что: в возрасте 7-9 лет наибольший вклад имеют интегральные показатели способности к равновесию, стато-кинетической способности и темпо-ритмовой способности, соответственно 0,65 - 0,72 - 0,64;