

Розвиток спритності та координаційних якостей

Спритність – це здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог, що раптово змінюються, раціонально і точно, доцільно та економічно. Тобто, *спритність - це адекватна реакція людини на всілякі подразники з урахуванням обставин, що постійно змінюються.*

Спритність людини оцінюється за такими критеріями:

- координаційною складністю виконуваних рухів (завдання);
- адекватністю рухової реакції на виникнення нової ситуації;
- латентністю часу, необхідного для прийняття оптимального рішення й відповідної реакції в ситуації, що склалася.

Спритність прямо пов'язана з координацією і орієнтуванням у просторі. *Чим більший запас рухових навичок, тим вищий рівень спритності.* Для розвитку спритності застосовуються різні методи оволодіння новими руховими / технічними навичками і їх вдосконалення у відповідних ситуаціях, а також вправи, що вимагають миттєвої реакції на обставини, що раптово змінюються (здатність до швидкої перебудови рухів). Із цією метою слід постійно підвищувати вимоги до координаційної складності вправ, що розучуються.

З метою розвитку та удосконаленню спритності й координаційних якостей слід використовувати різноманітні спеціальні вправи, наприклад:

- збереження рівноваги на одній нозі з виконанням різних рухів головою, руками, ногами;
- виконання вправ, стоячи на обмеженій опорі (колоді та ін.);
- різке припинення вправи (за сигналом), рухів із збереженням заданої пози, різка зміна напрямку або характеру руху;
- виконання вправ у нестандартних та ускладнених умовах;
- виконання різних перекидів або акробатичних вправ;
- фіксація кінцевій фазі вправи (дії) тощо.

Чим більший у людини запас рухових навичок і чим більший досвід участі в практичній (спортивній) діяльності, тим краща специфічна координація, яка залежить від роду її діяльності. Систематичне застосування в навчальному процесі нових форм і методів, спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня спритності і координації рухів, дає позитивний ефект.

Рівень координації і спритності зумовлюється здатністю людини розслаблюватися, умінням не напружувати ті м'язові групи, які в певний момент не беруть участі у формуванні рухів. Тому необхідно вчитися оптимально розслаблювати м'язи під час виконання рухів / вправ (практичної, тренувальної або змагальної діяльності).

Ефективними засобами вдосконалення координації рухів є виконання вправ і рухів (прийомів) не у своїй стойці (дзеркально), а також використання різного роду сигналів (рахунок, удари) або музичний ритмічний супровід, який

сприяє підвищенню слухомоторної координації. Ефективність тренування забезпечує мобілізація психіки, раціональна послідовність та взаємозв'язок елементів техніки, акцент на точності, дотриманні часових параметрів, темпу виконання, почуття ритму, орієнтування в просторі, вміння швидко оцінити ситуацію, яка виникла, й адекватно реагувати на зміни, що відбуваються.

Для розвитку й удосконалення спритності та координаційних якостей слід використовувати такі методичні прийоми:

- застосування нестандартних вихідних положень;
- виконання вправи на обидві сторони (у своїй стойці і дзеркально);
- проведення вправи після виконання обертових рухів, перекидів тощо;
- зміна темпу й швидкості виконання руху (вправи, прийому);
- зміна просторових меж (наприклад, зменшення розмірів площадки);
- зміна способу виконання вправи (прийому);
- ускладнення* умов виконання вправи (рухів, прийому);
- комбінування вправ (з попередженнями та без);
- зміна характеру протидії;
- створення інших нестандартних/незвичних умов та регулярне введення елементів новизни.

* Виконання вправ з різним рівнем складності: невисока складність – 5–10%; помірна – 30–40%; висока – 40–50%, а також завдання, наближені до граничної, і граничної складності – 70–75%. При рівні складності 75–90% від максимального ставляться досить високі вимоги до функціональних систем організму людини (спортсмена), що стимулюють адаптаційні реакції, але це призводять до швидкого стомлення.

Застосування різноманітних методик, спрямованих на розвиток спритності, пов'язане з індивідуальними особливостями людини. Співвідношення обсягів спеціальних і спеціально-допоміжних вправ та кількість підходів в одному занятті також має визначатися індивідуально.

Таким чином, розвиток спритності і координаційних якостей залежить від відчуття простору й часу, м'язового відчуття, які виражаються в умінні точно порівнювати й регулювати просторові, часові й динамічні параметри рухів, миттєво та адекватно реагувати на обставини і всілякі подразники, що раптово змінюються.