

Розвиток і вдосконалювання спеціальної спритності і координації

Спритність – це здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих обставин, раціонально і точно (доцільно та економічно).

Іншими словами, спритність – це адекватна реакція людини на всілякі подразники з урахуванням обставин, що постійно змінюються.

У єдиноборствах особливо важливим є *виховання* здатності до швидкої перебудови рухів. Із цією метою слід постійно підвищувати вимоги до координаційної складності вправ, що розучуються.

Спритність людини оцінюється за такими критеріями:

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

Спеціалісти виділяють *спеціальну силову спритність* як взаємозв'язок спеціальної спритності й сили. При прояві силовій спритності м'язова сила повинна досягати не максимальної, а оптимальної величини. М'язова діяльність має бути строго дозованою за часом, узгодженою з величиною та режимом зусиль. Тільки за таких умов можна досягти найбільшої точності складних координаційних рухів, оскільки у міру збільшення м'язових зусиль контроль над точністю виконання рухів погіршується.

До засобів виховання силовій спритності належать спеціальні вправи, що розвивають специфічні м'язові групи та відповідають структурі рухів, вправ або окремим їх фазам і елементам. Величина подоланого опору, що дозволяє ефективно розвивати одночасно силу й спритність при виконанні практичних рухів, вправ повинна бути *реальною*.

Отже, *основний шлях оволодіння спеціальною спритністю – це доведене до автоматизму засвоєння різноманітних спеціальних рухів.*

Важливою умовою прояву силовій спритності є високий ступінь здатності до напруження й розслаблення. Уміння реалізувати швидко-силові можливості в складних діях поліпшується із зростанням майстерності за рахунок техніки виконання рухів, технічних дій, оптимізації напруження й розслаблення м'язів та економізації зусиль при виконанні прийомів (рухів). Найбільш енергійно витратним є процес скорочення м'язів, а розслаблення, в основному, відбувається пасивно, з незначною витратою енергії. Тому спортсменам необхідно вчитися своєчасно розслаблювати м'язи.

Оптимальне поєднання розвитку швидко-силової та технічної підготовленості визначає їх позитивний взаємозв'язок. Високий рівень швидко-силової підготовленості забезпечує можливість оволодіння більш складною технікою, складними прийомами за короткий термін.

У процесі розвитку силовій спритності інтенсивність повинна бути оптимальною і відповідати реальним практичним діям.

Застосування різноманітних методик (або їх варіацій), спрямованих на

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

Спритність прямо пов'язана з координацією і орієнтуванням у просторі. *Чим більший арсенал техніко-тактичних дій, тим вищий рівень спеціальної спритності.* Для виховання спритності застосовуються різні методи оволодіння новими техніко-тактичними навичками і їх вдосконалення у відповідних ситуаціях, а також вправи, що вимагають миттєвої реакції на обставини що раптово змінюються.

Координаційні здібності людини є різноманітними і специфічними. Чим більший запас рухових навичок людини і чим більший його досвід практичної/предметної діяльності, тим краща його специфічна координація, яка залежить від її *роду діяльності*. Рівень координації і спритності зумовлюється здатністю людини до розслаблення, уміння не напружувати ті м'язові групи, які в певний момент часу не беруть участі в діях, що відбуваються.

Виділені деякі відносно самостійні види координаційних здібностей, наприклад, до оцінки й регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів, збереження стійкості пози (рівноваги), почуття ритму, орієнтування в просторі, до розслаблення м'язів і координації рухів у цілому.

В основі методики вдосконалювання координаційних якостей повинні бути тренувальні засоби, що забезпечують точність рухів і їхні просторово-часові характеристики. Підвищення ефективності цих показників (відчуття часу, дистанції, партнера, снаряда, сили ударів) залежить від застосування вправ з акцентом *на точності, дотриманні часових параметрів, темпу* тощо.

У реальних умовах практичної діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії з іншими фізичними та психофізіологічними якостями, вони сприяють розширенню та збагаченню техніко-тактичного арсеналу людини і зміцненню його впевненості у своїх силах.

Здатність до *орієнтування в просторі* – це вміння людини оперативно оцінити ситуацію, яка виникла, й адекватно реагувати на зміни, що відбуваються. Велике значення в процесі вдосконалювання цієї здатності має тренування уваги, уміння виділити з безлічі подразників ті, які є найбільш значимими в даній конкретній ситуації.

Ефективними засобами вдосконалювання координації рухів є виконання технічних дій (вправ, прийомів) не у своїй стойці (*дзеркально*), а також використання різного роду сигналів (рахунок, удари) або музичний ритмічний супровід, що благотворно впливає на виконання даної роботи. Ефективність тренування забезпечує мобілізація психіки людини, раціональна послідовність та взаємозв'язок елементів техніки, акцент на певному русі або елементі тощо.

Для розвитку й удосконалення координації рухів слід використовувати такі методичні прийоми:

– застосування нестандартних вихідних положень (наприклад, виконання прийомів 1-го туру змагань з рукопашного бою з використанням елементу несподіваності, коли той, хто виконує прийом, стоїть спиною до того, хто атакує);

- виконання вправи не у своїй стойці (*дзеркально*);
- проведення прийому після виконання перекиду;
- зміна темпу й швидкості виконання руху (вправи, прийому);
- зміна просторових меж (наприклад, зменшення розмірів площадки);
- зміна способу виконання вправи (прийому);
- ускладнення умов виконання вправи (прийому);
- комбінування вправ (з попередженнями та без);
- зміна характеру протидії;
- створення інших нестандартних/незвичних умов.

У міру ускладнення умов виконання вправ і засвоєння більш складних координаційних рухів підвищується рівень підготовленості людини.

Наприклад, для спортсменів високої кваліфікації рекомендується 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 спортсмена, що стимулюють адаптаційні реакції, але це призводить до швидкого стомлення.

Розвиток рухово-координаційних здатностей залежить від *відчуття простору й часу, м'язового відчуття*, які виражаються в умінні точно порівнювати й регулювати просторові, часові й динамічні параметри рухів.

Спеціальні вправи для розвитку спритності й координації рухів:

- збереження рівноваги на одній нозі з виконанням різних рухів головою, руками, ногами;
- виконання ударів ногами, стоячи на обмеженій опорі (колоді та ін.);
- різке припинення вправи (за сигналом), рухів із збереженням заданої пози, різка зміна напрямку або характеру руху;
- виконання ударів руками й ногами по боксерських *лапах* при постійних змінах їх положення і дистанції;
- виконання різних видів самостраховки й акробатичних вправ;
- виконання двох, трьох і більше ударів ногою без торкання підлоги, зокрема на різних рівнях;
- утримання випрямленої ноги в кінцевій фазі удару;
- виконання ударів по м'ячу, що відскакує від стіни;
- ловля тенісного м'яча, який відскакує від стіни, що кидається тренером (партнером), який стоїть позаду спортсмена;
- ловля м'яча, що відскакує від стіни, з виконанням перекиду);
- ухилення від м'яча або іншого предмета, що націлюється в голову або тулуб;
- «бій з тінню», проведення напіввільних і вільних двобоїв із

зав'язаними очима й у темряві;

– статико-динамічне виконання ударів з фіксацією й утриманням ноги в кінцевій фазі (удару): 1) повільне піднімання зігнутої у колінному суглобі ноги; 2) випрямлення ноги (імітація удару, утримання випрямленої ноги); 3–4) *зворотний рух* ноги за тією самою траєкторією. У кожній фазі – від 5 до 10–15с.

Удосконаленню координаційних якостей людини, підвищенню рівня її технічної майстерності й результативності при виконанні прийомів сприяють елементи новизни, наприклад: *відбиття* несподіваної атаки, виконання прийому після перекиду назад або самостраховки при падінні на спину, коли супротивник нападає ззаду або збоку.

Використання нових форм і методів, систематичне застосування в навчально-тренувальному процесі спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня координаційних якостей, дає позитивний ефект.

Зауважимо, що деякі автори вважають, що вдосконалювання координаційних здатностей має здійснюватися в умовах відсутності стомленості. Однак, на наше переконання, яке ґрунтується на практичних результатах, саме з метою вдосконалювання спеціальної спритності і координації слід виконувати вправи у *різних функціональних станах* і умовах (зовнішнього середовища) та наявності факторів, що відволікають, тому що завдяки ускладненню умов виконання вправ і засвоєнню більш складних координаційних рухів відбувається підвищення рівня підготовленості людини.