

Zestaw ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową i szybkość

Przykładowy zestaw ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową (zręczność, zwinność) oraz szybkość.

Koordynacja ruchowa ściśle wiąże się ze zwinnością i zręcznością, a także z równowagą. Koordynacja ruchowa jako wewnętrzny stan dyspozycji fizjologicznych mechanizmów nerwowo-mięśniowych objawia się w konkretnych działaniach ruchowych i dopiero na podstawie tego, na ile ruch jest wykonywany precyzyjnie, elastycznie i w odpowiednim rytmie, w sposób zharmonizowany, ekonomiczny i celowy, wnioskujemy o poziomie koordynacji ruchowej. Można dla potrzeb praktyki przyjąć, iż zewnętrznym przejawem koordynacji ruchowej jest zwinność i jej odmiany, jak: zręczność i równowaga. Z uwagi na bliskość czynności ruchowych określających zręczność i zwinność możemy ćwiczenia kształtujące te cechy fizyczne omawiać równocześnie, podkreślając jednocześnie nieznaczne różnice strukturalne obu cech w definicjach .

Zwinność jest to zdolność opanowywania nowych ruchów i szybkiego dostosowywania działalności ruchowej do nowych warunków, umiejętność dokładnego i szybkiego zmieniania kierunków, czyli stanowi synonim koordynacji ruchowej oraz sumę szybkości, zręczności i obszerności (amplitudy) ruchów warunkujących odpowiednią zmianę pozycji i postaw ciała.

Największe tempo rozwoju zwinności występuje w młodszym wieku szkolnym, uzyskując najwyższą wartość bezwzględną u 10- letnich chłopców i 9- letnich dziewcząt. W następnych latach następuje systematyczne obniżanie się jej przyrostów. U chłopców obniżają się wartości bezwzględne do 17, a u dziewcząt do 15 roku życia.

W gimnastyce z pojęciem zwinności łączą się przede wszystkim ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: wykonywanie obrotów wokół poprzecznej (przewroty-zwijanie się) i podłużnej osi ciała, jak również ze skutecznym pokonywaniem różnych przeszkód, w tym także skoków przez przyrządy. Również ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych cechują się wysokim stopniem zwinności (koordynacji) .

Przez **zręczność**, jako swoistą odmianę zwinności, rozumie się dobrą koordynację ruchów rąk, a także głowy i stóp. Ruchy zręczne nie są ruchami wielkimi (całego ciała, jak w zwinności lecz precyzyjnymi przejawiającymi się dokładnym zestrojeniem ruchów manipulacyjnych rąk w posługiwaniu się różnymi narzędziami i przyborami w tym sportowymi. Odgrywa ona bardzo dużą rolę w gimnastyce artystycznej, w której wymagana jest wysoka sprawność w manipulowaniu przyborami oraz nabiera coraz większego znaczenia w życiu codziennym ze względu na dynamiczny rozwój techniki, elektroniki i komputeryzacji, wymagających coraz lepszej sprawności manualnej. Chociażby z tego względu należy coraz większą uwagę zwracać na ćwiczenia zręcznościowe w zajęciach wychowania fizycznego.

Przykładowe ćwiczenia kształtujące zwinność i zręczność:

1. Przewroty w tył i w przód z różnych pozycji wyjściowych (postawa, przysiady, klęki, leżenia, siady) do różnych pozycji końcowych.
2. Podskoki obunóż, jedenonóż i naprzemianstronnie w miejscu, w marszu i w biegu.
3. Podrzuty i chwytów różnych przyborów z obrotami, podskokami, przysiadami itp.
4. Stanie na głowie z różnych pozycji wyjściowych (nożyce, wznosy, opusty).

5. Stanie na rękach i przedramionach (nożyce pionowe i poprzeczne, wznosy, opusty).
 6. Przerzuty bokiem (na dwóch rękach, na jednej ręce), przodem.
 7. Siady równoważne, z odprowadzaniem rąk i nóg w bok.
 8. Przenoszenie i przekładanie przyborów pod nogami, tułowiem w postawie, siadzie lub leżeniu (przodem, tyłem) .
 9. W parach wytrącanie z równowagi w przysiadzie, w pozycji stojącej na jednej nodze.
 10. W parach postawa przodem-uniki rąk w bok, w dół, w górę, oraz uniki nóg.
- Oceny poziomu zwinności dokonuje się w oparciu o takie testy, jak:
- Bieg zwinnościowy po "kopercie" (3x5m)
 - - Zwinnościowy tor przeszkód

Oceny poziomu zręczności dokonuje się na podstawie precyzji operowania określonym przyborem i przy pomocy specjalnych testów, takich jak: tappina, punktowanie, nawlekanie koralików itp.

Szybkość jest to zdolność wykonywania dużej ilości ruchów w minimalnym odcinku czasu. Cecha ta zależy od: czasu reakcji prostej, prędkości i częstotliwości ruchu. Charakteryzuje ją krótki cykl rozwojowy i zmienność tępa rozwoju. Największe przyrosty występują w latach 7-11. Są zbliżone u chłopców i dziewcząt z nieznaczną przewagą u dziewczyn. U chłopców obniżanie się tępa przyrostów szybkości zaznacza się już po 16 roku życia, a u dziewcząt po 12 roku życia. Rozwój szybkości kończy się u dziewcząt w 15, a u chłopców w 18 roku życia.

Środkami kształtowania szybkości są ćwiczenia, które można wykonywać z maksymalną prędkością. Przy kształtowaniu szybkości ważnym warunkiem jest optymalny stan pobudzenia układu nerwowego, który można osiągnąć tylko wówczas, kiedy ćwiczący nie jest zmęczony.

Przykładowe grupy ćwiczeń o charakterze szybkościowym:

1. Reagowanie na sygnały wzrokowe lub słuchowe.
2. Starty z różnych pozycji wyjściowych, zmiany kierunku biegu, starty do toczących się piłek, do podrzucanych przedmiotów.
3. Szybki bieg w miejscu i na krótkich odcinkach.
4. Szybki rzuty i chwyt drobnymi przedmiotami, np.: woreczków, piłeczek, kólek ringo, itp.
5. Szybkie przewroty i obroty wzdłuż długiej osi ciała.
6. Wyścigi w rzędach-sztafety, sztafety wahadłowe.
7. Zabawowe formy ćwiczeń szybkościowych np. Berek.