**Спритність (координаційні здібності) і методика її вдосконалення**

**ПЛАН**

1. Загальна характеристика спритності.
2. Чинники, що визначають рівень розвитку спритності.
3. Завдання з розвитку спритності.
4. Загальні основи методики виховання спритності.
5. Засоби удосконалення спритності.
6. Методи виховання спритності.
7. Методичні умови виховання спритності.
8. Контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності.

Література:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – С.148-152.

3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. Т. 1: Общ. основы теории и методики физ. воспитания / ред. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 201-208.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : (Общ. основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Лев Павлович Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158-180.

5. **Основы теории и методики физической культуры** : [учеб. для техникумов физ. **культуры** / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж **и** др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура **и** спорт, **1986**. – С. 71-76.

6. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збуря, 2000. – С. 125-131.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. / Богдан Михайлович Шиян ; голов. ред. Б. Є. Будний. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – С. 233-241.

8. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. – С. 56-58.

9. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С.283-298.

10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибр. лекції / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – С.200-225.

11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Academia, 2001. – С.130-143.

12. Іваненко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Ч., 1 / В. П. Іваненко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : ЦНТІ, 2005. – С. 183-187.

13. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физ. культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / [Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – С.150-165.

14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – С. 158-164.

15. Лях В.И. Координационные способности школьника / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – №4. – С. 6-13.

16. Лях В.И. Координационные способности школьника / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – №5. – С. 3-10.

17. Чиженок Т.М. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах / Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко. – Запоріжжя, 2010. – С. 99-106.

1. **Загальна характеристика спритності**

Кажучи про здібності, від яких залежить успішність навчання новим руховим діям та удосконалення вже засвоєних форм, з давніх пір прийнято оперувати поняттями «спритність» (Л.П. Матвєєв, 1991).

***Спритність*** – здатність людини швидко оволодівати новими рухами (тобто швидко навчатися) і швидко перебудовувати рухову діяльність залежно від ситуації, що раптово змінюється.

Спритність, згідно зі словником Даля, – це спритна, прудка в русі, хватка людина.

М.О. Бернштейн (1991) пропонував оригінальне і найбільш вдале визначення поняття спритності – «це здатність рухово вийти з будь-якого становлення, тобто здатність упоратися з будь-яким раптовим завданням: правильно (тобто адекватно і точно); прудко (тобто швидко і вправно); раціонально (тобто доцільно й економно); винахідливо (тобто вертко й ініціативно)».

Варто зауважити, що визначення поняття «спритність» залишається й досі недостатньо ясним, відсутня єдина теоретична основа, що його конкретизує, у сучасній спеціальній літературі відокремлюють поняття «координаційні здібності» (КЗ), або «рухово-координаційні здібності» (РКЗ).

Спритність – це складна, специфічна фізична якість, прояв якої залежить від психічних і моторних здібностей, яка не має єдиного критерію для оцінки.

Основним критерієм оцінки спритності є координаційна складність рухових дій (вміння погоджено, одночасно і послідовно виконувати рухи).

Другим критерієм оцінки спритності є точність відтворення руху за просторовими, часовими, силовими характеристиками руху.

Третім критерієм є час, витрачений на засвоєння рухів.

У кожному окремому випадку, залежно від умов, вибирають той чи інший критерій.

**2. Чинники, що визначають рівень розвитку спритності**

Суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення рухової діяльності аналізаторів (зорового, вестибулярного) й особливо вдосконалення функції рухового аналізатора.

Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим вищі і її можливості у швидкому оволодінні рухами та їх перебудові. Будь-який рух, яким би новим він не був, завжди виконується на основі вже існуючих попередніх координаційних зв’язків. Набутий раніше руховий досвід завжди виступає тією координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухів. Чим більший запас набутих рухових комбінацій має людина, чим більшим обсягом рухових навичок вона володіє, тим вищий у неї рівень розвитку спритності і тим легше вона засвоює нові рухи.

З психологічної точки зору, спритність залежить від того, наскільки свідомо ми сприймаємо власні рухи: від обставин, що нас оточують, від нашої ініціативи. Психофізіологічні механізми спритності різні. Швидкість формування навички може залежати від рухової пам’яті (оперативної рухової пам’яті), яка залежить від інертності нервових процесів. А швидкість перероблення навички, навпаки, залежить від рухомості нервових процесів. Тому шляхи виховання спритності повинні бути різними.

Спритність тісно пов’язана зі швидкістю і точністю складних рухових реакцій, силою м’язів, гнучкістю і певною мірою з витривалістю.

Спритність визначається також пластичністю центральної нервової системи (ЦНС), яка забезпечує формування складних координацій і швидке їх переключення на основі утворення нових умовно-рефлекторних нервових зв’язків. Чим багатше запас умовно-рефлекторних рухових зв’язків, тим більшим обсягом рухових навичок володіє людина, тим легше, швидше він оволодіває новими рухами.

Таким чином, викладене вище свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості, вдосконаленню яких варто приділяти основну увагу, розвиваючи спритність.

**3. Завдання з розвитку спритності**

Серед загальних завдань, що вирішуються протягом багаторічного процесу виховання спритності, можна виділити:

1. Удосконалення здібності засвоювати (маючи взірець) або створювати самостійно нові форми рухових дій, досягаючи при цьому необхідної точності, економічності й ефективності рухів.

2. Удосконалення здібності перебудовувати діяльність відповідно до змін обставин.

3. Підвищення стійкості сформованих раціональних форм координації рухів по відношенню до несприятливого впливу втоми та інших чинників (удосконалення координаційної витривалості).

Завдання виховання спритності практично реалізується в процесі навчання руховим діям та інших рухових здібностей.

Особливо сприятливими для ефективного впливу на розвиток спритності можна вважати дитячий, підлітковий та юнацький періоди онтогенезу. Однак установлено: в різні вікові періоди розвиток спритності протікає нерівномірно, що пов’язано з розвитком організму дітей. Найбільш інтенсивно показники зростають з 7 до 9 і з 9 до 11-12 років. У рамках цих вікових періодів є сприятливі анатомо-фізіологічні, моторні, інтелектуальні і соціальні передумови для швидкого розвитку та удосконалення спритності. Водночас виявлено, що в хлопчиків рівень розвитку спритності з віком вищий, ніж у дівчат. У цілому в хлопчиків віковий розвиток спритності спостерігається до 17 років, у дівчат – в основному до 13-14 років.

У той же час учні 11-12 років помітно поступаються учням старшого шкільного віку у виявленні локомоторної спритності. Учні старшого шкільного віку значно переважають в показниках спритності в певних умовах діяльності, що несподівано змінюються, у завданнях, пов’язаних із підвищенням вимог до швидкості рухової реакції і спритності при швидкісно-силовій роботі.

У зрілому віці і в наступні вікові періоди вдосконалення рухово-координаційних здібностей в принципі не припиняється, однак тут все сильніше починають впливати інволюційні чинники, які ускладнюють формування нових і перебудову уже міцно закріплених рухових умінь і навичок. Тому з віком на перший план висуваються завдання, що випливають з необхідності протидіяти цим чинникам, по можливості якнайдовше зберігати досягнутий рівень координації рухів.

**4. Загальні основи методики виховання спритності**

Для ***виховання спритності*** використовують основні ***методичні підходи***, які стимулюють більш високий прояв рухової координації (за Л.П. Матвєєвим):

***1)* *Виховання здібності засвоювати координаційно складні рухові дії*:**

- Застосування незвичайних вихідних положень (стоячи боком, спиною) – стрибок у довжину, стоячи в напрямку стрибка.

- Виконання вправ в іншій послідовності.

- Дзеркальне виконання вправ – метання лівою рукою.

- Зміна швидкості або темпу рухів – виконання вправ у прискореному темпі.

- Зміна просторових меж, в яких виконуються вправи – зміни розмірів майданчика для гри.

- Зміна способів виконання вправ – стрибки у висоту різними способами (з прямого, бокового розбігу, «переступанням», способом «Флосбері-флоп»).

- Виконання вправ за сигналом, за групою сигналів, що подаються у різній послідовності.

- Виконання відомих рухів у невідомих поєднаннях.

- Виконання вправ за усним описом.

Припинення навчання новим різноманітним рухам призведе до зниження їх засвоєння, а отже, до зниження розвитку координаційних здібностей.

***2) Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються.***

Розвиток координаційних здібностей включає просторову орієнтацію людини, яка виражається у збереженні уявлень про характер змін зовнішніх умов і в умінні перебудовувати рухові дії відповідно до цих змін.

Просторова орієнтація людини з віком розвивається гетерохронно. Сенситивними періодами розвитку здібності перебудовувати рухи відповідно до зовнішніх умов є вік від 7-8 до 11-12 років і після 14-15 і до 17 років.

Розвиток просторової орієнтації здійснюється в три етапи:

1 – розвиток здатності відповідати заздалегідь обумовленим рухом на добре відомий сигнал (метання в мішень вказану вчителем);

2 – розвиток здатності коригувати рухові дії відповідно до умов, що змінюються (метання у мішень, що рухається з різною швидкістю);

3 – розвиток здатності використовувати саме ті рухові дії, які найбільш відповідають ситуації, що раптово виникла (для цього використовують рухливі і спортивні ігри).

***3) Виховання здатності досягати точності рухів з дотриманням просторових, часових і динамічних параметрів.***

Точність просторових, силових і часових параметрів рухів проявляється у правильності виконання рухових дій.

Розвиток точності визначається вдосконаленням сенсорних (чуттєвих) механізмів регуляції рухів, що досягають функціональної зрілості у 12-16 років.

Розвиток точності просторових відчуттів здійснюється у 3 етапи:

1 – розвиток у дітей відчуття оцінювати просторове розташування окремих ланок тіла (нахил тулуба під кутом 90 градусів, піднімання ніг під кутом 90 градусів, відведення рук на 45 градусів);

2 – відтворення різних поз за завданням учителя. Ускладнюють відтворення поз у поєднанні з пересуванням (під час бігу за сигналом зупинитися і відтворити позу, що вимагають);

3 – самостійний вибір поз і словесний звіт учня про виконання дій (учитель оцінює відповідність параметрів пози його інформації).

Складність виконання точних рухів підвищується при «виключенні» зорового контролю (заплющення очей, темні окуляри, затемнене приміщення), а також при використанні обтяжень.

Треба пам’ятати, що м’язове зусилля до 5% від максимального підвищує точність, до 30-40% – майже не порушує її і вище 40-50% – знижує просторову точність рухів.

Точність відтворення силових зусиль інтенсивно зростає у віці від 8 до 16 років. Здатність оцінювати вагу предметів розвивається в основному з 8 до 10 років, а здатність відтворювати задану величину м’язового зусилля – після 11 років і досягає максимуму в 15-16 років.

На початковому етапі учням пропонують оцінити вагу предметів і розташувати у послідовності зростання ваги (м’ячі волейбольні, гандбольні, баскетбольні, набивні, гумові, булави і т.д.).

Після цього потрібно взяти один предмет і вибрати до нього інший, за вагою, вказаною вчителем (у 2 рази важче). Потім послідовність розташування предметів різної ваги змінюється.

Точність часових параметрів рухових дій залежить від розвитку «відчуття часу». Відчувати час – це значить бути здібним тонко сприймати часові параметри і розподіляти свої дії в суворо заданому часі. Сутність виховання здібності полягає в тому, щоб визначити з великою точністю тривалість виконання вправ, послідовність їх окремих періодів, фаз виконання в заданому або індивідуальному темпі (час подолання дистанції, час реагування на будь-який сигнал, час кидка в баскетболі).

Точність різниці часових параметрів рухової дії найбільш інтенсивно розвивається у молодшому шкільному віці. Різниці часових параметрів в старшому шкільному віці досягають показників рівня дорослих.

Для удосконалення часової точності рухів використовують завдання з оцінки макроінтервалів часу – 5,10,20 с (для перевірки використовують секундомір) або дають завдання – виконувати бігові вправи за звуколідером, потім без нього за наказом учителя, потім самостійно виконувати вправи.

Використовують тривалий біг зі зміною швидкості (фартлек), короткі пробіжки з максимальною швидкістю.

***4) Удосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення м’язів.***

Рівновага – здатність людини утримувати тіло або окремі його сегменти в заданому положенні.

Рівновага розвивається на основі вдосконалення рефлекторних механізмів у процесі дозрівання вестибулярного апарату і рухового аналізатора. Функція рівноваги в дітей шкільного віку розвивається нерівномірно.

У дітей молодшого дошкільного віку центр тяжіння розташований високо, їм важче зберігати рівновагу, тому діти часто падають і широко розставляють ноги при ходьбі: їм важко стояти на одній нозі, зберігати рівновагу в русі. У 6 років, й особливо у 7, діти у більшості вже володіють рівновагою. У 6-7 років виробляється нормальна поза прямостояння, а вдосконалення продовжується і в підлітковому віці.

За даними В.Б. Шварца (1991), розвиток відчуття рівноваги зазнає декілька періодів: слабий приріст у віці 8-9, 13-15 років; середній – 10 років і значний – 11-12 років.

Сенситивний період розвитку даної здібності від 7 до 12 років, у 13-14 років показники рівноваги досягають величин дорослої людини.

Розрізняють рівновагу статичну, тобто рівновага в статичних положеннях, і динамічну (рівновага в русі).

Для розвитку здібності збереження стійкого положення тіла в нерухомому стані (статична рівновага) використовують дві групи вправ.

Перша включає збереження нерухомої пози протягом 3-5 хвилин на обмеженій опорі (наприклад, стояння на двох або одній нозі на вузькій рейці, м’ячі, колоді з різними вихідними положеннями рук).

Друга група вправ спрямована на часткову втрату рівноваги з наступним її відновленням (наприклад, стоячи на колоді можна нахилитися в сторону, вперед або назад і швидко прийняти стійку позу). Показником розвитку рівноваги буде швидке її відновлення.

Для розвитку динамічної рівноваги використовують ходьбу (вперед, назад, боком) по лінії, вузькій рейці, що розташована на підлозі.

Можна ускладнювати вправи зміною вихідних положень рук (на пояс, до плечей, вниз, назад, одна вперед, друга в сторону), переступанням через різні предмети (мотузка, м’яч, дошка), корисні вправи на опорі, що коливається.

Ефективні для розвитку всіх видів рівноваги вправи для вдосконалення вестибулярного і рухового аналізаторів, які забезпечують збереження стійкого положення тіла. Це прискорення на 30-50 м по прямій або по колу; повороти на місці праворуч і ліворуч; підскоки на місці із поворотами на 45, 90, 180, 360 градусів; обертання голови праворуч і ліворуч зі збереженням прямого положення тіла; перекид уперед і назад (2-4 підряд).

Прояв спритності залежить від раціонального розслаблення і напруження м’язів у необхідний момент.

Зміна напруження і розслаблення м’язів покращують діяльність серця і легенів, підвищують життєвий тонус. Перехід від розслаблення до напруження м’язів і знову до розслаблення – це своєрідна гімнастика, яка регулює нервові центри. Інакше кажучи, розслабилися м’язи – відпочивають нерви, зникають негативні емоції, швидко покращується самопочуття.

Напруженість, скутість рухів негативно позначаються на результатах. У силових вправах, наприклад, непотрібне напруження м’язів-антагоністів зменшує величину сили, яку проявляє спортсмен. У вправах, які вимагають витривалості, вона призводить до зайвої витрати енергії і сприяє більш швидкій втомі. Особливо шкідлива напруженість при виконанні швидкісних вправ: вона значно знижує максимальну швидкість.

*М’язова напруженість проявляється у трьох формах*: тонічна напруженість або гіперміотонія (підвищена напруженість у м’язах в умовах спокою); швидкісна напруженість (недостатня швидкість розслаблення, коли м’яз при виконанні швидких рухів не встигає розслабитися); координаційна напруженість (це повільний перехід м’язів від напруження до розслаблення).

***Тонічна напруженість*** або гіперміотонія створює серйозні перешкоди у формуванні досконалої техніки рухових дій, погіршує їх загальну результативність, стримує прояв швидкості і потужності рухів, сприяє втомі. У боротьбі з тонічною напруженістю використовують вправи на розслаблення у вигляді вільних рухів кінцівками та тулубом типу потрушувань руками в плечовому і ліктьовому суглобах, ногами – в тазостегновому і колінному суглобах, вільні рухи тощо. Корисні також вправи на розтягування, масаж, плавання тощо. Людям з різними психофізіологічними особливостями властиві різні здібності до розслаблення м’язів.

Учням треба постійно нагадувати про необхідність розслаблення м’язів і спонукати до свідомого регулювання напруження і розслаблення м’язів під час виконання вправ.

Напруження м’язів повинно поєднуватися зі вдихом і затримкою дихання, розслаблення – з активним видихом.

Серед дітей шкільного віку виділяють так звану групу «напружених учнів», які при виконанні рухових дій скуті, неспритні, їм важко виконувати їх вільно і розслаблення м’язів дається їм важко, навіть при тривалому тренуванні.

***Швидкісна напруженість.*** В основі швидкісної напруженості лежить недостатня швидкість переходу м’яза з напруженого стану в розслаблений. Це одна з основних причин, що чинить опір збільшенню максимальної швидкості рухів через зменшення їх амплітуди. Боротьба зі швидкісною напруженістю ведеться шляхом підвищення швидкості переходу м’язів у стан розслаблення після швидкого скорочення. Для цього використовують вправи, що вимагають швидкого чергування напруження і розслаблення, а саме: стрибки, метання, ловіння і кидки набивних м’ячів.

***Координаційна напруженість.*** Розрізняють загальну й окрему координаційну напруженість.

Загальна координаційна напруженість властива людям, які не займаються фізичними вправами, і проявляється в повсякденних рухах. У процесі виховання спритності загальна координаційна напруженість поступово долається. Для цього використовуються спеціальні вправи на розслаблення, призначення яких – формувати сприйняття розслаблення стану м’язів і навчити учнів довільно їх розслабляти; виконувати вправи у стані значної втоми, яка спонукає напруження лише в найбільш потрібні моменти (бокс на протязі декілька хвилин, боротьба); багаторазово виконувати вправи у повільному темпі, без силових акцентів; знижувати в учнів підвищену мотивацію, усувати загальні обставини; контролювати за мімікою обличчя, яка відображає загальну напруженість.

**5. Засоби удосконалення спритності**

Основними засобами виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності. Складність фізичних вправ можна збільшувати за рахунок змін просторових, часових і динамічних параметрів.

Різноманітність рухових умінь і навичок призводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Тут можуть використовуватися будь-які вправи аби тільки вони включали елемент новизни. Повторення добре засвоєних дій вихованню спритності не сприяє, тобто вони виконуються автоматично. Тривалі перерви у вправах призводять до втрати здатності навчатися.

Виконання координаційних вправ необхідно планувати на початку основної частини заняття, оскільки вони вимагають більшої чіткості м’язових відчуттів, й особливо уваги.

Інтервали відпочинку між вправами повинні призводити до відносно повного відновлення. Тому обсяг вправ в одному занятті буде невеликими, що дає можливість планувати ці вправи в серії занять по 2-3 вправи, яка виконується по 6-8 разів.

Найбільшу групу засобів для виховання спритності складають загально підготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру. Це вправи без предметів і з предметами (м’ячами, з гімнастичними палицями, скакалками).

Для виховання здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв’язку з раптовою зміною обставин ефективними засобами слугують рухливі і спортивні ігри, єдиноборства (бокс, боротьба), кросовий біг.

Особливу групу засобів складають вправи, які забезпечують здатність керувати і регулювати рухові дії. Це вправи, які сприяють розвитку чуття простору, часу; чуття м’язових зусиль (біг із заданою швидкістю; метання на задану відстань; пробігання визначених дистанцій на заданий час; коло руками швидко, коло повільно; стрибок на максимальну висоту тощо).

Спеціальні вправи для удосконалення координації рухів розробляються з урахуванням специфіки обраного виду спорту, професії. Це координаційно схожі вправи з техніко-тактичними діями в даному виді спорту або трудовими діями (загальнорозвивальні вправи, допоміжні, спеціально-підготовчі, основні – змагальні, вправи, які потребують прояву інших координаційних здібностей).

**6. Методи виховання спритності**

Для розвитку спритності у фізичному вихованні використовують такі методи:

- Повторно-стандартний.

- Варіативний.

- Ігровий.

- Ігровий з додатковими завданнями.

- Змагальний.

***Повторно-стандартний метод*** використовують для розучування нових достатньо складних рухових дій шляхом багаторазового повторення у відносно стандартних умовах. Після засвоєння просторових, часових, динамічних та ритмічних характеристик фізичних вправ у стандартних умовах вони перестають бути засобом розвитку спритності.

***Метод варіативної вправи*** застосовується на етапі вдосконалення вже засвоєних рухових дій, з використанням різних методичних прийомів з урахуванням вимог до координації, точності рухів, стійкої рівноваги тощо.

Ефективним методом виховання спритності є ***ігровий метод***, де рухові завдання, що постають, учні повинні вирішувати самостійно, аналізуючи ситуацію, що виникла (у баскетболі – кидати м’яч по колу, віддати м’яч партнеру або ускладнити пересування суперника по майданчику).

***Ігровий метод*** з додатковими завданнями, який передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах, або певними руховими діями (пересування визначеним способом, передача м’яча визначеним способом тощо).

**7. Методичні умови виховання спритності**

1) Основна умова удосконалення спритності – новизна вправ, які вивчаються.

2) На фоні втоми спритність не розвивається, бо фізичні вправи вимагають від учнів великої зосередженості уваги, тому дуже швидко втомлюють і не сприяють розвитку спритності.

3) Вправи на спритність на уроках фізичної культури треба виконувати одними з перших і з достатнім для відносно повного відновлення відпочинком.

4) Координаційну складність рухових дій потрібно здійснювати поступово в межах від 40 до 70% від максимального рівня, така складність ставить перед функціональними системами організму учнів вимоги, які стимулюють адаптаційні реакції, але не викликають втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи.

5) Інтенсивність вправ у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням нескладних естафет з предметами і без, стрибків, нескладних акробатичних вправ.

6) Тривалість вправ на спритність становить від 10 до 120 с, або до появи втоми.

7) Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 10-12 с, при триваліших завданнях – 2-3 с.

8) Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1-2 хв. Під час активного відпочинку виконуються вправи на розслаблення, розтягування, а також ідеомоторні дії, самомасаж.

**8. Контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності**

У шкільній практиці широко використовуються тести для оцінки спритності:

- *Човниковий біг 4x9 м* з послідовним переносом двох кубиків за лінію старту, с.

- *Час витрачений на освоєння нової фізичної вправи* або будь-якої комбінації.

Учню пропонується швидко і точно виконати комбінацію, що складається з різноманітних вправ: ведення м’яча на відрізку 10 м – повзання – 5 м – проходження по колоді – 5 м – метання тенісного м’яча у ціль. Враховується загальний час, що був витрачений на виконання завдання. Чим він коротший, тим вищий рівень координаційних здібностей.

- *Оцінка здатності орієнтуватися в просторі*.

На підлозі креслять 5 ліній довжиною по 6 м, що виходять з однієї точки з кутовим інтервалом 15. Учню зав’язують очі і тричі обертають навколо себе. Після чого учень робить 10 кроків, просуваючись уперед. Якщо він просувається по середній лінії – орієнтування відмінне, відхилення від середньої лінії праворуч або ліворуч на 15 – орієнтування добре і якщо відхилення на 30 – задовільне.

- *Оцінка функції рівноваги* (статична рівновага за методикою Бондаревського).

Учень набуває стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п’ята торкається колінного суглоба опірної ноги, руки на поясі, голова прямо. Необхідно утримати це положення якомога довше. Визначається час утримання статичної пози, з точністю до 0,1 с. Тест можна проводити із заплющеними і розплющеними очима.

- *Статична рівновага (проба Ромберга)*. Учасник набуває положення стоячи, ноги на одній лінії одна перед одною, очі заплющені, руки витягнуті вперед. У такому положенні потрібно зберегти стійкість якомога довше. Оцінка: стійке положення – задовільно; нестійке положення – незадовільно.

- *Статична рівновага за методикою Яроцького*. Із вихідного положення основна стійка, очі заплющені, учень виконує безперервне обертання голови в одну сторону в темпі – два рухи за секунду. Визначається час із точністю до 0,1 с від початку руху головою до моменту втрати рівноваги. Утримання рівноваги 35 с – відмінно, 29 с – добре, 16 с –задовільно.

* *Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві.*

На вузькій поверхні гімнастичної лави (ширина 10 см) учень виконує 4 повороти (праворуч і ліворуч). Вправу закінчено, коли учень повертається у вихідне положення. Визначається час виконання 4 обертань з точністю 0,1 с.

* *Оцінка координованості рухів у конкретних умовах виконання моторного завдання*. Три перекиди вперед за методикою В.І. Ляха.

Учень стає на край доріжки з матів у вихідне положення «основна стійка». За командою «Можна» набуває положення упор присівши і послідовно, без зупинки, виконує три перекиди вперед, намагаючись зробити їх за мінімальний відрізок часу. Після останнього перекиду – набуває вихідного положення.

- *Показником спритності є здатність правильно і швидко оцінювати просторове співвідношення і пристосовувати до нього свої рухи*.

На майданчику відмічають місце відштовхування – смугу шириною 20 см і довжиною 80-100 см. На відстані 10 м – лінія старту. Учень повинен швидко пробігти від лінії старту так, щоб потрапити на місце відштовхування правою (лівою) ногою. Тест повторюється 3 рази для кожної ноги. Оцінка: 3 потрапляння на місце відштовхування – відмінно, 2 – добре, 1 – задовільно.

**Контрольні запитання**

1. Дайте визначення поняття «спритність» і назвіть критерії її оцінки.

2. Які чинники зумовлюють прояв спритності?

3. Назвіть найсприятливіший віковий період розвитку спритності.

4. Дайте характеристику засобам і методам розвитку спритності.

5. Дайте характеристику загальним основам методики удосконалення спритності.

6. Назвіть методичні умови виховання спритності.

7. Назвіть контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності.