

## ЛЕКЦІЯ 13. СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

1. Спритність як сукупність координаційних здібностей
2. Шляхи направленої дії на координаційні здібності

# Поняття спритності як фізичної якості людини



Спритність - це здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.

# Спритність як складна комплексна фізична якість



Спритність - це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію оцінки. У кожному окремому випадку вибирається критерій в залежності від обставин.

Мірилами спритності слугують:

координованість рухів (раціональна узгодженість та послідовність);

точність рухів (відповідність оптимальним вимогам до просторових та силових характеристик);

швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами.

# Особливості спритності як фізичної якості



Спритність – специфічна фізична якість. Можна, наприклад, відзначитися високою спритністю у спортивних іграх і поганою – у гімнастиці.

Професійно важливим різновидом спритності – є вмілі і точні рухи руками при відносно нерухомому тулубу (спритність рук) – оператори, слюсарі і т.д.

Будь який рух, яким би він новим не здавався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Схематично можна уявити, що людина кожного разу будує новий руховий акт з деякого числа елементарних координаційних рухових одиниць, кожна із яких була освоєна раніше. Чим більший у людини запас базових рухів, тим вищий рівень розвитку спритності.

# Віковий період розвитку спритності



Спритність, подібно іншим фізичним якостям, має власний віковий період найкращого розвитку, який коливається в межах 6-18 років.

У молодшому шкільному віці краще розвиваються фізіологічні механізми, що забезпечують прояв спритності, пізніше – психологічні та інтелектуальні механізми.



## Основні напрями у вихованні спритності

**Всі рухові дії (вправи) умовно поділяються на такі:**

- відносно стереотипні (якість виконання яких залежить від тривалості їх повторень);
- нестереотипні (якість виконання яких залежить від уміння швидко перебудовувати структуру рухових актів).

**Поділ рухових дій на два види визначає основні напрями у вихованні спритності:**

- виховання здібності оволодівати координаційно-складними діями;
- виховання здібності перебудовувати рухову діяльність в залежності від раптової зміни умов.

# Методика виховання спритності

Виховання спритності досягається оволодіння якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок. Причому, процес освоєння нових рухових умінь і навичок має бути безперервним.

Якщо вправа губить елемент новизни (бо часто повторюється), вона перестає бути ефективною у вихованні спритності *(наприклад, згинання та розгинання рук в упорі на брусах у розгойдуванні на перших етапах розвиває спритність, та з часом стає ефективною силовою вправою а не вправою на спритність)*.

# Методичні прийоми виховання спритності

(по Л.П.Матвєєву)



застосування незвичних вихідних положень;

“дзеркальне” виконання вправ;

зміна швидкості і темпу рухів;

зміна просторових меж, в яких виконується вправа;

зміна способів виконання вправ;

зміна протидії у групових чи парних вправах;

ускладнення вправ допоміжними рухами;

виконання знайомих рухів у нових сполуках.



# Долання нераціональної м'язової напруженості

**Напруженість м'язів сковує рухи і перешкоджає прояву спритності. Вона може виникати із різних причин але проявляється завжди в трьох формах:**

- а) напруженість в умовах спокою (тонічна напруженість або гіперміотонія);*
- б) недостатня швидкість розслаблення при виконанні швидких рухів (швидкісна напруженість);*
- в) напруженість у фазі відпочинку із-за недосконалої рухової координації (координаційна напруженість).*

**Найбільш поширені способи усунення м'язової напруженості:**

- а) потрясти кінцівками, розігріти м'язи, зробити глибокі вдихи, провести самозаспокоєння...;*
- б) виконати спеціальні вправи на швидке розслаблення і напруження м'язів;*
- в) пояснити важливість розкутості, інколи під час виконання співати мотивилюбимих пісень, посміхнутися, швидко стиснути кулаки тощо.*

# Вдосконалення здібності підтримувати рівновагу



Розрізняють статичну та динамічну рівновагу. При статичній рівновазі, навіть при повній нерухомості тіло постійно коливається. Людина ніби на мить губить рівновагу і потім знову до неї вертається.

Є три шляхи удосконалення здібності до рівноваги:

- 1) вправи на рівновагу;
- 2) вибіркоче та форсоване вдосконалення вестибулярного та рухового аналізаторів;
- 3) удосконалення умінь і навичок до правильного положення тіла, голови і кінцівок.



# Вдосконалення відчуття простору



Точне відчуття відстані – складова спритності. Так, у боксі, гімнастиці, іграх визначення правильної відстані до партнера, приладу чи м'яча деколи грає вирішальну роль.

Удосконалення цієї здібності можливе шляхом багатократного виконання вправ, які вимагають спочатку грубого, потім більш точного диференціювання простору. При цьому, відчуття простору для кожної швидкості відпрацьовується окремо, бо перенесення тренуваності у цьому випадку буде мінімальним

# Література

Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 259-273.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 201-208.

В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 300-309.

Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «Графіка», 2010. – С.81-85.