

## Лекція 9. СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

9.1. Спритність як сукупність координаційних здібностей

9.2. Шляхи направленої дії на координаційні здібності

### 9.1. Спритність як сукупність координаційних здібностей

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

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.

Отже, координованість рухів – є тільки складовою частиною спритності без точності їх виконання та швидкості освоєння.

*Натомість М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов (2008) вважають, що спритність рухів є складовою координаційних здатностей людини, так як остання охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довольного розслаблення м'язів, іни.*

Спритність – специфічна фізична якість. Можна, наприклад, відзначатися 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 здався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Схематично можна уявити, що людина кожного разу буде 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.

Спритність, подібно іншим фізичним якостям, має власний віковий період найкращого розвитку, який коливається в межах 6-18 років. На початку цього періоду краще розвиваються фізіологічні механізми, що забезпечують прояв спритності, пізніше – психологічні механізми.

## 9.2. Шляхи направленої дії на координаційні здібності

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:

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

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).

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.

Вправи на спритність швидко ведуть до втоми, в той же час, їх виконання потребує чіткості у м'язових відчуттях. Тому при вихованні спритності використовуються інтервали відпочинку, достатні для відновлення сил.

Спритність розвивається також шляхом впливу на деякі супутні здібності людини, такі як долання нерациональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору тощо.

### Долання нерациональної 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:**

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 259-273.
2. 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.
3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 300-309.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 81-85.